

Yes, I am

Prvi stručni časopis u Srbiji za prevenciju seksualnog nasilja, broj 4, mart 2014.

KAKO DA SPREČITE NASILJE U ADOLESCENTNOJ LJUBAVNOJ VEZI?

VODIČ ZA TINEJDŽERKE I TINEJDŽERE
I ODRASLE KOJI O NJIMA BRINU



www.incesttraumacentar.org.rs



CENTAR ZA PROMOCIJU
ZDRAVLJA ŽENA



e-mail: centerpez@gmail.com
www.centarzdavljezena.org.rs



UNITED STATES EMBASSY
SERBIA

Naziv originala: YES I AM Prvi stručni časopis u Srbiji
za prevenciju seksualnog nasilja
Broj 4/2014

**“Kako da sprečite nasilje u adolescentnoj ljubavnoj vezi?”
Vodič za tinejdžerke i tinejdžere i odrasle koji o njima brinu
Priručnik za primenu u redovnom nastavnom programu
osnovnih i srednjih škola.**

*Izdaje: Incest Trauma Centar – Beograd
Autorke: Dr Ljiljana Bogavac i Dušica Popadić
Dizajn i prelom: Svetlana Pavlović
Korektura: Stanislava Lazarević*

Priručnik se izdaje u elektronskoj formi.

*Publikacija je proizvedena uz finansijsku podršku Ambasade Australije
u Beogradu.*

ISSN 2217-9798 (Online)

Vodič „KAKO DA SPREČITE NASILJE U ADOLESCENTNOJ LJUBAVNOJ VEZI?“ je nastao na osnovu iskustva Incest Trauma Centra – Beograd u direktnom praktičnom izvođenju sopstvenog autorskog programa prevencije nasilja „Zdravi izbori za decu“ koji je u višegodišnjem periodu obuhvatio 8713 dece i mladih.

Publikacija je u skladu sa međunarodnim i domaćim zakonodavstvom i svim značajnim međunarodnim konvencijama i drugim dokumentima koje se tiču položaja dece i žena.

SADRŽAJ

Uvod	4
ODGOVORNOST ODRASLIH DA SE PONAŠAJU RODNO NEUTRALNO	5
Rodne uloge	5
Nasilje zbog zastarelih rodni uloga – i “okidači”	6
Zašto vrši nasilje – misli da može tako da se ponaša i da će proći nekažnjeno	6
Zašto devojke ostaju u nasilnoj vezi	7
“Crvene zastavice” – znakovi nasilja u vezi	8
O SEKSUALNOSTI – OTVORENO?	9
Seksualnost nije seks	9
Znaš li šta su granice?	10
Drugačiji seksualni identitet od heteroseksualnog	11
Siguran seks: Kontracepcija u adolescenciji	11
Telo, seksualno zadovoljstvo	12
Moguće iskustvo seksualnog nasilja	13
Prvo iskustvo veze	13
ŠTA JE SVE NASILJE?	14
Silovanje na ljubavnom sastanku (i van njega)	14
Predrasude i činjenice o silovanju	14
Droga za silovanje – Date Rape Drug (Rohipnol, (“RUFİ”, “Forget-me Pill”)	15
Neke mere opreza	17
Zlatna pravila kad se silovanje ipak dogodi	17
NASILJE JE “CENTRIFUGA” – NAUČI DA PREPOZNAŠ KAD SE DOGAĐA U VEZI	19
Točak moći i kontrole (Power and Control Wheel)	20
Krug nasilja u partnerskom odnosu	22
Šta ako primetiš da je tvoj prijatelj nasilan u vezi?	24
UMESTO ZAKLJUČKA	25
Prilog 1 – Psihoaktivne supstance	26

UVOD

Adolescencija je period odrastanja između detinjstva i odraslog doba kada mladi treba da dostignu emocionalnu zrelost i steknu obrazovanje, različite veštine i socijalna iskustva kako bi se pripremili za psihološku, socijalnu i ekonomsku nezavisnost. Svetska zdravstvena organizacija adolescencijom smatra period od desete do dvadesete godine. Adolescencija može da se definiše i kao „razdoblje u životu osobe kada društvo u kojem funkcioniše prestaje da je gleda kao dete, a ne pruža joj potpuni status, uloge i funkcije odraslih. Taj rascep ih onda i odmah određuje kao ranjivu i marginalizovanu grupu u društvu.

Kriza identiteta, pitanja vezana za seksualnost, uticaj vršnjačke grupe, suprotstavljanje autoritetu odraslih, rizična ponašanja kao što su upotreba alkohola, droge i rizično seksualno ponašanje, kao i prvi ljubavni odnosi, nasilje u partnerskim odnosima, nasilje u porodici – sve ovo čini život adolescentkinje / adolescenta.

Odrasli često posmatraju adolescent(kinj)e ili kao „problematične i neodgovorne“ ili „konformističke i poslušne“ (oni koji se uklapaju u postojeće stanje stvari ne postavljajući pitanja). Stvarnost se razlikuje od ovih stereotipa, jer mladi ljudi imaju samo jednu zajedničku karakteristiku, a to je njihov uzrast.

Mnogo toga utiče na ono što podrazumevamo pod pojmom „adolescentkinja / adolescent“: pol, rasa, klasa, etnička odnosno nacionalna pripadnost, religija, seksualna orijentacija, fizička i intelektualna sposobnost, izgled, socio-kulturna sredina u kojoj žive, iskustvo nasilja. Sve to utiče i formira iskustvo mlade osobe. Zato za sve odrasle koji su u kontaktu sa mladima važno da imaju na umu da su etikete koje društvo na njih „lepi“ nepravedne i netačne.

Pred mladima stoje dva najvažnija zadatka:

1. Prihvatanje svog izmenjenog tela
2. Razvoj seksualnog identiteta i ostvarivanje odgovornog seksualnog ponašanja

Prihvatanje ova dva važna razvojna zadatka, za adolescentkinju / adolescenta znači:

- Izaći na kraj sa fizičkim promenama
- Izaći na kraj sa seksualnim nagonom koji jača
- Izaći na kraj sa novim, često nerazumljivim mislima i osećanjima koja ga prate
- Da li znam šta su moje potrebe?
- Šta su potrebe voljene osobe?
- Šta uopšte znam o sebi?
- Da li sam heteroseksualna / homoseksualna / biseksualna / transrodna osoba, koji je moj stvarni seksualni identitet?
- Šta je ispravno, a šta nije?

Svaka adolescentkinja / adolescent mora da to ispuni. Određene okolnosti u porodici (posebno ako je izložen(a) nasilju sada ili ranije) i u okruženju, čine ostvarivanje ovih zadataka težim. Kada se jave teškoće, mlada osoba može da se ponaša rizično po sopstveno zdravlje i život. Ono što ne smemo da zaboravimo – kako bi iskazana briga značila da ste na istoj strani sa adolescent(kinj)om – jeste:

1. Svako ponašanje adolescentkinje / adolescenta je logično
2. Svako ponašanje za nju / njega predstavlja najbolji mogući način izlaženja na kraj sa određenom situacijom
3. Adolescent(kinj)e ćete razumeti ako razumemo njihovu logiku koja stoji iza određenog ponašanja



ODGOVORNOST ODRASLIH DA SE PONAŠAJU RODNO NEUTRALNO

Ako telo počinje da se menja, mlada osoba misli da nešto nije u redu, „da nije normalno“. Zbunjuje je kako sama promena, tako i da li se odvija ranije ili kasnije u odnosu na vršnjak(inj)e. Mlada osoba je drugačija (u odnosu na ono što je bila kao dete), a biti drugačiji kao da nije dobro ni bezbedno. Niti je tako ako doživljava sebe različitom od vršnjak(inj)a. U svakom od ovih slučajeva, može se dogoditi da pribegne rizičnom ponašanju.

Roditelji pomažu, ali i često odmažu. Nekada ne razumeju promene. Nekada su „zaboravili“ kakvi su oni sami bili u razdoblju adolescencije. Nekada su uplašeni promenama, jer misle da će ovo doba u velikoj meri da pokaže kakvi su oni kao roditelji. A oni koji su hladni (distancirani) šalju poruke svojoj deci da nisu dovoljno vredna, da nisu važna, što kod mlade osobe ima za posledicu nisko samopoštovanje i nebrigu o sebi.

Takođe, neuspeh u školi može da bude okidač kako za roditelje, tako i za vršnjačku grupu. Vršnjačka grupa često preuzima ulogu surovog sudije. Ovaj surovi sudija u savremeno doba vešto koristi i moderne tehnologije (Facebook i drugo, a čuli ste i za hatebook? Na žalost, verovatno – da.).

Adolescentkinja / adolescent koji se oseća odbačeno od strane vršnjak(inj)a može da pribegne destruktivnom i samodestruktivnom ponašanju, a sve u cilju da bude prihvaćen(a). Može da ulazi u rizične seksualne odnose samo zato da izbegne odbacivanje. Ako ne može da prihvati svoj fizički razvoj i seksualnost, može da započne bilo izgladnjivanje ili da prekomerno jede.

Ako mladu osobu privlači osoba istog pola, može da oseti samoprezir, mržnju prema sebi, da postane suicidalna ili pak promiskuitetna (da bi dokazala da nije homoseksualna). O svojim osećanjima nikome ne kaže da ne bi bila izložena nasilju od strane vršnjak(inj)a, roditelja i osudi od strane okoline.

Iskustvo nasilja otežava ostvarenje ova dva zadatka.

*Da bi bili korisni i pravi saveznici za mlade, važno je da odrasli razumeju da **negativna ponašanja nisu izbor** (odrasli to vide kao hir, razmaženost ili neposlušnost) već najčešće očajnički odgovor mladih na probleme koji ih ometaju u razvoju. Razumevanje ovih mehanizama omogućava odraslima da saosećaju sa borbom mlade osobe za ostvarivanje razvojnih zadataka, posebno ostvarivanjem seksualnosti. Stoga su dužni da mladoj osobi pomognu da zadatke ostvari na zdrav i bezbedan način.*

*Obaveza svake odrasle osobe prema adolescentkinjama i adolescentima je **RODNO NEUTRALNO PONAŠANJE: ODGOVORNOST** za ono što govori, što podstiče, što očekuje i koga favorizuje (devojke ili mladiće). Isto važi bez obzira da li je mlada osoba iz njenog privatnog okruženja ili se sreću u profesionalnom kontekstu u kojem se mladi obraćaju za pomoć.*

Dakle, na odraslima je da prestanu da zarobljavaju mlade u zastarela shvatanja „šta je namenjeno za devojčice, a šta za dečake“.



RODNE ULOGE

Pol je biološka kategorija. Rod je društvena uloga koja se dodeljuje polovima, zbir stereotipnih očekivanja koje društvo ima od devojčica i dečaka, kasnije žena i muškaraca.

Tokom odrastanja preuzimamo načine i modele ponašanja koji treba da doprinesu da postanemo deo društvene zajednice. Da bismo se osećali kao deo društva, očekuje se da preuzmемо ono što većina u tom društvu odobrava, hvali. Ima puno značajnih pozitivnih vrednosti koje većina, i odrasli, očekuju. Ima i onih koje ne podstiču slobodan razvoj mladih. Takođe, preuzimanje ili odbijanje društveno prihvatljivog ponašanja sadrži odgovarajuće nagrade ili kazne. To je mehanizam koji kreira svet sa nametom i teretom za mlade.

Mladi već imaju pune ruke posla o tome kako da razumeju sebe, svoje misli, potrebe, osećanja i želje i da ih poštuju.

Ujedno, trude se da budu i deo društva koje ima jasno propisana rodna pravila i jasnu podelu moći: šta je za devojke, a šta za mladiće. Mora se priznati da ovo nije nimalo jednostavno!

Stereotipne rodne uloge su u srži uvek i samo ograničavajuće, preterano su zahtevne, nose jasnu podelu količine moći između polova. Time su osnova diskriminacije i nasilja u porodici, u partnerskim odnosima, privatnoj i javnoj sferi života. Znači, govorimo da u životu svake adolescentkinje / adolescenta, naučene striktne i zastarele rodne uloge direktno pružaju podlogu za odvijanje nasilja.

Nejednak odnos moći prisutan je i u adolescentnom ljubavnom odnosu, jednako kao i u ljubavnom odnosu odraslih osoba. Dolazi iz stereotipnih rodni uloga koji od mladića zahtevaju da budu „pravi muškarci“, tj. snažni, jaki i da „drže situaciju pod kontrolom“, dok se od devojaka zahteva da budu „prave žene“, tj. „dame“, nežne, ženstvene i submisivne (snishodljive). Dakle, podstiče se neravnopravnost i još dalje produbljuje jaz.



NASILJE ZBOG ZASTARELIH RODNIH ULOGA – I „OKIDAČI“

Ima puno kvalitetnih adolescentnih ljubavnih odnosa i to sve nas uvek vrlo raduje, jer se radi o ljubavi! Međutim, ovde je naša tema da pogledamo u one ljubavne veze u adolescenciji koje nisu izraz ljubavi, već se radi o nasilju. Nekad nasilnik svoje nasilje „zapakuje“ i predstavi kao ljubav, ali ono to nikada nije. NASILJE JE ISKLJUČIVO NASILJE. Ogoljeno. I samo to.

U adolescentnom partnerskom odnosu, kontrola se manifestuje u obliku različitih vrsta nasilja (emocionalno, fizičko, seksualno) i svetske statistike pokazuju da 1 OD 10 osoba adolescentnog uzrasta preživi neki vid zlostavljanja u vezi. Mladići izjavljuju „da nasilje koriste da bi zastrašivali voljenu osobu“, a devojke „da je potreba da se zaštite glavni razlog zbog kojeg one pribegavaju nasilju“ (Lavoie, 1994, Kanada). **NAJČEŠĆE SU DEVOJKE IZLOŽENE NASILJU OD STRANE MLADIĆA.** Zbog toga u ovom Vodiču, razmatramo situacije koje čine većinu stvarnog života.

Kroz proces društvenog učenja muškosti, mnogi mladići su usvojili da je deo njihovog identiteta nepokazivanje emocija, biti ambiciozan, kompetitivan, agresivan, strog sa ženama i imati kontrolu nad devojkom. Onda je sasvim očekivano da devojka dobije šamar, pogrdnu reč, omalovažavanje, različite zabrane, kao i prisiljavanje na seksualni odnos. Ovo je naročito prisutno ako je mladić na nju potrošio vreme i novac i plaćao nešto u čemu je i ona uživala.

Devojke, naučene i naviknute da ispunjavaju tuđa očekivanja, tada se osećaju obaveznima da učine ono što se od njih traži, da pristanu i na seksualni odnos i ukoliko ga ne žele, boje se trudnoće i seksualno prenosivih bolesti.

Kao **okidače za nasilje u vezi**, devojke najčešće navode ljubomoru partnera, nesuglasice oko konzumiranja alkohola, upotrebu droge, pritisak vršnjačke grupe u skladu sa rodnim stereotipima, njeno odbijanje seksualnog odnosa i korišćenje ili nekorišćenje kondoma, odnosno različitih kontraceptivnih sredstava. Među okidačima je i neplanirana, odnosno neželjena trudnoća. Zbog toga se naš Vodič bavi svim navedenim temama.



ZAŠTO VRŠI NASILJE - MISLI DA MOŽE TAKO DA SE PONAŠA I DA ĆE PROĆI NEKAŽNjeno

Rezultati istraživanja u Velikoj Britaniji pokazuju da 30-40% devojaka preživi zlostavljanje u ljubavnoj vezi, a od toga je 80% imalo iskustvo fizičkog nasilja.

Iako i u Srbiji postoje statistike koje ukazuju na značajnu rasprostranjenost nasilja nad ženom u partnerskom odnosu i nasilja među vršnjacima – nasilje nad devojkama u okviru adolescentnog ljubavnog odnosa je tema o kojoj se kod nas ne govori javno.

Ima puno dece i mladih koji su bili izloženi nasilju u porodici, ali nikad ne postanu nasilni. Adolescentni bunt i ovde može da pruži pozitivno usmerenje za život. Dečak koji je učestvovao u našem Programu „Zdravi izbori za decu“ kaže: „Ne želim da budem isti kao moj otac. Hoću da budem sve suprotno.“

Kod onih kojima je situacija nasilja u porodici učinila štetu u toj meri da je sada nasilje zagospodarilo njihovim životom, uočava se da rodne uloge opet određuju dalji tok života. Najčešće, devojkama se opet dogodi da trpe nasilje i ne znaju kako da se spasu (jer, to nisu znale ni kad su bile devojčice). Nasuprot tome, mladići su oni koji postaju nasilni prema drugima. Kroz nasilno ponašanje, imaju pogrešnu predstavu da sada konačno gospodare svojim životom. Kao deca, nisu mogli da upravljaju i kontrolišu šta će se događati i nisu mogli da izbegnu nasilje kojem su oni tada bili meta. To ne možeš kad si dete. Kasnije, pošto se njima to dešavalo, misle da je to dozvoljen način ponašanja i uzimaju pravo da kontrolišu i ugrožavaju život drugih (npr. svoje devojke).

Međutim, „tužno detinjstvo“ ne može biti opravdanje za nečije nasilno ponašanje. Čućete i odrasle koji se olako pozivaju na fenomen „transgeneracijskog prenošenja nasilja“ i kažu: „I on je bio zlostavljan / žrtva“ (pa sada zlostavlja). Kao da mi sad treba da pokažemo razumevanje? A zapravo, razumevanjem bismo nekome ko je imao teško detinjstvo dali pravo na destruktivnost. Upravo to ne smemo! Jer, ta osoba nema pravo da sada demonstrira svoju moć tako što će ugroziti bilo koga drugog! Ako joj se nešto ne dopada, uvek može da se okrene i ode i da svoju moć koristi za nešto korisno i lepo.

Istraživanje (2003, CESI, Zagreb, Hrvatska; „Značaj roda u stavovima i seksualnom ponašanju adolescenata i adolescentica“) kaže: „Iskustva govore da adolescenti / adolescentkinje koji su bili svedoci nasilja u porodici ili i sami bili izloženi nasilju ponavljaju iste oblike ponašanja. Međutim, uticaj je različit na ponašanje mladića i devojaka. Devojke se ređe žale na ponašanje nasilnog partnera i ređe ga napuštaju, a među nasilnim mladićima u partnerskoj vezi znatno je bilo više onih koji su bili ili svedoci ili trpeli nasilje. Takođe, nasilje u adolescentnim vezama se češće javlja svuda oko nas gde se vrši rigidno sprovođenje rodnih uloga, gde ne postoji jasna, javna osuda za nasilje nad ženama i gde su kazne za nasilnike male (ako ih i ima). Nasilje utiče na fizičko, mentalno i emocionalno zdravlje adolescentkinja koje trpe nasilje jednako kao i na odrasle žene, ali zbog ranjivosti i marginalizacije u tom periodu odrastanja, posledice mogu biti dalekosežnije. Ni centri za socijalni rad, ni policija, ni zdravstvo nisu spremni da se bave nasiljem u adolescentnim vezama, čak i kad se slučajevi prijavljuju. Posebno je bitno naglasiti da rezultati istraživanja pokazuju da su mladići u vezi u kojoj još uvek nemaju seksualne odnose skloni nagovaranju svojih partnerki da stupe u seksualni odnos, što, u obrnutom smeru, devojke ne rade. Mladići tada koriste manipulaciju, pretnje, emocionalne ucene, a neretko i fizičko nasilje ili seksualno (silovanje).“



ZAŠTO DEVOJKE OSTAJU U NASILNOJ VEZI?

Razlozi koje devojke navode za ostajanje u nasilnom partnerskom odnosu:

- Strah za svoju fizičku sigurnost, za svoju bezbednost
- Sramota je da bilo ko sazna da je izložena nasilju
- Oseća se krivom, misli da je svojim ponašanjem izazvala nasilje
- „Možda to i nije tako loša veza, kakvih sve ima“
- „Muškarci su svi manje-više isti“
- Voli ga, „jer On ima i puno dobrih osobina“
- „Kad nije nasilan, nežan je, pažljiv, dobar, pa se nasilje možda neće ponoviti“ (nada se da će se stvari

promeniti, da će se On promeniti)

- Ako ostane s njim, pomoći će mu da se promeni (takođe naučena rodna uloga: žena u ulozi spasiteljice za muškarca, njena patrijarhalna funkcija je da mu pomaže)

- Kaže da ne može da živi bez nje, „ubiće se...“

- ... i drugi razlozi (saznaćete ih ako pažljivo slušate prijateljicu koja se zatekla u nasilnoj vezi, aktivno pokažete da joj verujete i date sve od sebe da postanete njena osoba od poverenja, pouzdana za nju).

Osoba koja nije bila zlostavljana često ne zna koliko je teško spasiti se. Uvek se vodi svojim aršinima, mišljenjem i sudom, „prepisuje recepte iz svog života“ i vrlo brzo više i ne zna o čemu zapravo govori. Nekada se „prepisivanje recepata“ ili „pronalaženje formule „najboljeg saveta“ događa i osobi koja ima ovo iskustvo, pa misli da će ono što je njoj pomoglo pomoći i drugima. Svaku od ovih zamki je neophodno izbeći. Svako ima svoj život i najbolje zna kako da postupi u odnosu na sve okolnosti.



„CRVENE ZASTAVICE“ - ZNAKOVI NASILJA U VEZI

1. On naziva partnerku različitim pogrđnim imenima kad su nasamo ili je vređa i omalovažava pred drugima.
2. On se ponaša vrlo ljubomorno kada partnerka priča sa drugim osobama koje su joj zanimljive.
3. Ona pronalazi izgovor za njegovo nasilno ponašanje i stalno ga opravdava pred drugima.
4. On uvek proverava gde mu je partnerka, s kim je, i zahteva da zna u svakom trenutku šta ona radi.
5. On često „gubi živce“, možda čak udara ili razbija (ne svoje!) predmete kad je ljut.
6. Ona se stalno brine da ga ne razljuti ili izazove bes u njemu.
7. Ona često odustaje od stvari koje su joj do tada bile važne, kao što je, na primer, druženje i izlasci sa prijateljicama i prijateljima ili bavljenje nekom aktivnošću koju voli, te postaje sve više izolovana i usmerena samo na partnera.
8. Njene ocene, fizički izgled, telesna težina su se promenili. To mogu biti znaci depresije koji mogu da ukazuju na zlostavljanje.
9. Ona ima povrede, modrice i rane koje ne može da objasni ili su objašnjenja koja daje prozirna i neuverljiva.
10. ... i druge **crvene zastavice** (saznaćete ih ako pažljivo slušate prijateljicu koja se zatekla u nasilnoj vezi, aktivno pokažete da joj verujete i date sve od sebe da postanete njena osoba od poverenja, pouzdana za nju).

Još jednom, napomena! Imajte na umu da se gore navedena ponašanja uglavnom događaju devojka, jer su one te koje su u najvećem broju slučajeva izložene nasilju. Ovo nikako ne znači da je svaki adolescentni partnerski odnos nasilan niti da su svi mladići / muškarci nasilni. Nasilje je često prisutno u vezama i može se sprečiti ili zaustaviti samo ako se o ovom problemu javno i jasno govori. Nasilje nije individualan problem, ni nečija privatna stvar (problem adolescentkinje), već društveni problem.



O SEKSUALNOSTI - OTVORENO?

Prihvatanje sopstvene seksualnosti i snalaženje u ovoj složenoj oblasti je jedan od najvažnijih zadataka u odrastanju svake adolescentkinje i adolescenta. Mišljenje da adolescentkinje i adolescenti znaju sve o seksualnosti i da se u savremeno doba putem modernih tehnologija o svemu lako, brzo i tačno informišu – pogrešno je. Nema veze sa stvarnošću. Jer, oni se često ponašaju „kao da znaju“ da bi imali poželjan status u svojoj vršnjačkoj grupi. Nemaju ni tačne ni potpune informacije. Uz to, nedostaje im samopouzdanje, sigurnost i prijatnost ili lagodnost u odnosu na sopstvenu seksualnost.

U okviru Programa „Zdravi izbori za decu“, često su se čula pitanja mladih: „Gde je tačno vagina?“, „Nastavnica je rekla da devojčice imaju tri otvora / rupice, ja ne znam na šta je mislila“, „Šta je i kako se izvodi „francuski poljubac“?“, „Kako se osećaš i kako se dođe do „tog orgazma“?“, „Kako se izvodi oralni seks i da li tada možeš da ostaneš u drugom stanju?“

Odgovore na pitanja ili informacije najčešće traže sami ili od „iskusne drugarice ili druga“. O seksualnosti nije jednostavno pričati. Često se priča vrlo pežorativno, kroz viceve, preterivanje, preuveličavanje do izmišljanja (tzv. „lovačke priče“), kroz diskriminisanje devojaka, podrugljivo, sa gađenjem, kroz tračeve o „lošim devojka“.

Ukoliko se i govori o seksualnosti, uglavnom je to o kontracepciji. Za devojke, tema „opasnosti od trudnoće“ često ponovo uključi sporenje oko toga zašto devojka / žena uopšte predaje svoje telo i da li je to ispravno. Obratite pažnju, da li ste uočili: „**Loša devojka**“ nije stereotip o lošoj osobi, već o ženi koja ispoljava svoju seksualnost na način koji većina smatra neispravnim.

Poruke koje adolescentkinja / adolescent dobija o seksualnosti su uglavnom upozorenje da se zaštiti od tzv. negativnih posledica. Ili, s druge strane, ove poruke faktografski nastoje da upute adolescentkinju na njen reproduktivni kapacitet i koliko je to od bitnog ili „od najbitnijeg značaja sutra za jednu zdravu ženu koja treba da bude i majka“. Ponovo, lako se prepoznaje da ove starovremenske stege samo otežavaju slobodno ispoljavanje ličnosti adolescentkinje, a i adolescenta od kojeg se isto, putem njegove rodne uloge, zahteva podržavanje starih obrazaca.

U svemu, ona „svetla i pozitivna strana seksualnosti“ koja se odnosi na istraživanje i upoznavanje sopstvenog tela, seksualnog zadovoljstva i želja – biva izostavljena. To je posebno izraženo u odnosu na žensku seksualnost.



SEKSUALNOST NIJE SEKS

„**Seksualnost**, iako u osnovi biološki fenomen, ne može da se posmatra izolovano od društva i kulture u kojoj se zbiva. Seksualno ponašanje je bitno određeno društvenim i kulturnim normama. Seksualnost je istovremeno i javna i privatna i intimna i regulisana zakonski i biološka i kulturološka; Istovremeno i društveno konstruisana, organizovana i institucionalizovana; Produkt fantazije, individualnog delovanja i otpora.“ (J. Weeks, navedeno prema J. Holand, S. Sharpe, R. Thomson, 1999, str. 23)

Seksualnost adolescentkinja i seksualnost adolescenata su dva različita „sveta“, odnosno dva različita rodna identiteta. Kako, ustvari, izgledaju ta dva „sveta“? Konvencionalni, odnosno društveno prihvatljiv ženski identitet, tj. feminitet, znači biti: privlačna, seksualno neiskusna, želeti vezu sa muškarcem, uvek verovati u ljubav, prepustiti muškarcu inicijativu tokom seksualnog odnosa, „pustiti da se seks jednostavno dogodi“.

Dok, s druge strane, konvencionalni muški identitet, tj. maskulinitet, podrazumeva da muškarac sve zna o seksu, želi vezu samo sa ženom, kontroliše seksualni odnos. On je „agent seksualnosti u potrazi za uživanjem“, kaže jedan adolescent, učenik Programa „Zdravi izbori za decu“).

Upravo ta dva sveta, u najčešćem broju (heteroseksualnih) adolescentnih partnerskih odnosa, dolaze u kontakt pri seksualnom odnosu. Iako i odrasli najčešće poistovećuju seksualnost sa seksualnim odnosom, važno je kada se govori o ovoj temi u doba adolescencije, da razumemo da je ona značajno složenija i da uključuje više jednako

važnih činilaca. **Seksualnost čine i na nju utiču: 1. Vrednosti, stavovi, mišljenje 2. Potrebe i osećanja 3. Znanje 4. Komunikacija 5. Seksualni identitet 6. Siguran seks 7. Telo, zadovoljstvo i 8. Moguće iskustvo seksualnog nasilja.** Pa, pođimo redom:

- **Vrednosti, stavovi i mišljenje:** Vrednosti, stavovi i mišljenja se uče i oblikuju u okviru porodičnih i vršnjačkih odnosa, uz to i religijskih uverenja. Bliske, važne osobe takođe imaju uticaja. Najvažnije je kako uklopiti seksualnost u sopstveni opšti sistem vrednosti.

Kad govorimo o vrednostima i stavovima, ovde je reč o crvenoj niti ovog Vodiča koji se tiče slobode i poštovanja dostojanstva ličnosti adolescentkinje / adolescenta, koncepta građanskih, ljudskih prava, aktivnog ličnog angažmana protiv diskriminacije i nasilja, za zajednički život sa svima Različitima koji nisu deo većine.

- **Potrebe i osećanja** (emocionalna dimenzija seksualnosti): U vezi sa ovim činiocem je najvažnije prepoznati i imenovati potrebe i osećanja, odnosno očuvati sopstvene granice!

ZNAŠ LI ŠTA SU TO GRANICE?

Fizičke granice naznačuju tvoj lični prostor u kojem se osećaš sigurno.

Psihološke granice se tiču toga znaš li šta su tvoje potrebe i potrebe drugih.

Emocionalne granice su u tome da li se osećaš sposobnom / sposobnim da kažeš kako ti je (da iskažeš svoje potrebe), a da se posle toga osećaš prihvaćenom / prihvaćenim.

Pažljivo oslušuj sebe, reci „da“ kad nešto želiš, reci „NE“ kad ne želiš, veruj svom unutrašnjem glasiću!

- **Znanje:** Znanje u velikoj meri utiče na formiranje stavova i na seksualno ponašanje. Radi se npr. o znanju o telu, građi polnih organa, seksualno prenosivim bolestima, izboru i delovanju kontraceptivnih sredstava.

Ovde ćemo namenski uvrstiti i znanja o različitim psihoaktivnim supstancama o kojima će kasnije biti nešto više reči. Razlog je svakako da je ovo česta tema unutar vršnjačke grupe i predmet vršnjačkog pritiska.

- **Komunikacija:** Učenje komunikacijskih veština, u vezi sa sopstvenom seksualnošću, znači da adolescentkinja / adolescent uči da postavi lične granice, kaže šta želi i hoće, odnosno nauči da pregovara o seksualnosti da bi izbegla/o nesporazume i pritiske, donela/o odluke i uspostavila/o zadovoljavajuće i konstruktivne odnose i veze sa osobama istog ili suprotnog pola.

- **Seksualni identitet:** Statistike pokazuju da su 9 od 10 osoba heteroseksualne. **To znači da je 10% stanovništva različitog seksualnog identiteta od heteroseksualnog.** O heteroseksualnosti kao većinskoj egzistenciji se stalno govori i informacije o tome su preplavljujuće kroz obrazovanje, medije, i dr. I naš Vodič se najpre bavi nasiljem u heteroseksualnoj ljubavnoj vezi. Sada, na ovom mestu, posvetićemo pažnju činjenici da je ključna odgovornost poštovanja drugačijeg seksualnog identiteta od većinskog. Osećanje uvažnosti od strane okoline, kod adolescentkinja / adolescenta je nekada tas na vagi koji odlučuje hoće li sebi oduzeti život. Naime, rizik od suicida u adolescentnom dobu je prisutan, a naročito kad niste heteroseksualni (istraživanja u svetu pokazuju da 1/3 mladih pokuša suicid zbog stresa koji preživljavaju kao marginalizovana grupa i diskriminisana od strane homofobične većine; u poređenju sa heteroseksualnim adolescentima, studije pokazuju da LGBT mladi u proseku i do 5 puta češće pokušavaju suicid od njihovih „strejt“ vršnjakinja i vršnjaka). Evo prilike da razmislite još jednom o stegama rodnih uloga!



DRUGAČIJI SEKSUALNI IDENTITET OD HETEROSEKSUALNOG

Dodatnu teškoću predstavlja činjenica kada adolescentkinja / adolescent shvati da njen / njegov seksualni identitet nije heteroseksualan, već „drugačiji“, tj. homoseksualan, biseksualan ili transrodan.

Uglavnom odluči da to krije, jer se tako štiti od zlostavljanja većine. Ili se protiv svoje različitosti, na žalost, bori tako što nastoji da se uklopi u heteroseksualan svet. Nije redak prekršaj zdravstvenih radnika/ca i drugih pomagač(ic) da pošalju poruku „da je to samo prolazna faza“ i očekivanje „da se može raditi na tome (lečiti) da osoba bude heteroseksualna“. Ovde se radi o etičkom prekršaju, jer su najpre Američko psihijatrijsko društvo 1974. godine, a zatim i Američko psihološko društvo 1975. godine, uklonili homoseksualnost sa liste mentalnih oboljenja, a onda je i Svetska zdravstvena organizacija učinila isto 1990. godine. Srpsko Lekarsko društvo postupa u skladu sa standardima Svetske zdravstvene organizacije, međutim, pomagači različitih profesija sebi daju za pravo da unose svoje lične, starovremenske stavove koji izražavaju nepoštovanje dostojanstva ličnosti adolescentkinje / adolescenta. Svakako **pogledajte Zakon o zabrani diskriminacije Republike Srbije i Priručnik o diskriminaciji za srednjoškolce (2012, YUCOM i Beogradski centar za ljudska prava).**

Različite seksualnosti su oduvek postojale. A kao i o društvenom problemu nasilja, samo se o tome nije govorilo. Veliki broj ljudi je homofobičan. Najvažnije je, kao u **pesmi Aleksandre Kovač, i u izvođenju njenog „Beogradskog glasa“ - „BUDI TO ŠTO JESI!“**



SIGURAN SEKS: KONTRACENCIJA U ADOLESCENCIJI

**Ovaj odeljak je preuzet od Centra za promociju zdravlja žena iz Beograda.*

Kad vodiš ljubav, to je predивно iskustvo! Poslednja stvar koja ti je potrebna je da se uhvatiš za glavu, uspaničiš i pitaš se „šta ako sam ostala u drugom stanju...“, „šta ako sam dobila neku infekciju...“.



Kontracepcija je među najznačajnijim odlukama koje mlada osoba donosi u životu, jer predstavlja način uspostavljanja odgovornosti za opšte i reproduktivno zdravlje, a ujedno je i neposredan način očuvanja dostojanstva mlade žene. Danas, mlade žene žive drugačijim tempom i imaju drugačiju ulogu nego što su imale njihove mame ili bake. Imaju pravo na sopstvenu odluku da li će i kada želeti da postanu majke i ostvare porodicu u formi koju same žele, kao i da zaštite sopstveno zdravlje. Od neželjene trudnoće i seksualno prenosivih bolesti, mlada žena danas može dase zaštititi i sama i ne mora da se osloni isključivo na voljenu osobu. Dobro je da to bude zajednička odluka, ali ako to nije moguće, važno je da mlada žena sama donese odluku i ne odustane od odluke ako njena voljena osoba okleva ili odbija da brine o tome. Dogovor uključuje i podelu novčanih troškova za kontraceptivno sredstvo.

Kontraceptivno sredstvo, pored osnovne namene – zaštite od neželjene trudnoće i seksualno prenosivih bolesti – treba da bude i jednostavno za upotrebu, da ne remeti seksualni život, da je bezopasno po zdravlje i da ima pristupačnu cenu.

Izbor kontraceptivnog sredstva je strogo individualan i sredstvo mora da bude izabrano, prilagođeno i usklađeno sa tvojim željama i navikama, kao i tvoje voljene osobe. Zajednički izbor je uvek bolji način i može da bude kreativan, zanimljiv, da unese dublje poverenje u odnos i donese sigurnost i mir.

Metode i sredstva kontracepcije prema načinu delovanja dele se na:

- **Biološka ili prirodna metoda** kontracepcije uključuje računanje plodnih dana (tzv. „sigurnih dana“), prekinut seksualni odnos, merenje telesne temperature. Nesigurna je, nepraktična, nepouzdana i ne štiti od seksualno prenosivih bolesti. Mala količina sperme može da istekne prilikom seksualnog

odnosa, a samo jedan spermatozoid je dovoljan za oplodnju. Korišćenje ove metode podrazumeva redovan menstrualni ciklus, stabilnu vezu i pouzdanu voljenu osobu koja brine o tebi i vama zajedno.

- **Mehanička metoda kontracepcije** uključuje upotrebu kondoma, dijafragme, unutar materičnih uložaka i spirala, kondoma za žene. Kondom postoji kao muški (prezervativ) i ženski (femidom). Muški se koristi u heteroseksualnim partnerskim odnosima, a ženski u lezbejskim partnerskim odnosima. Pre svake upotrebe, treba proveriti rok trajanja i da li na kondomu piše da je elektronski testiran. Ne treba ga nositi u džepu ili novčaniku duže od 24 sata, jer ga toplota oštećuje. Sve ovo utiče na to da li je efikasan u zaštiti. Osim kao sredstvo kontracepcije, služi i da spreči seksualno prenosive bolesti. Dijafragma se stavlja u vaginu da pokrije ulaz u matericu, 2 sata pre seksualnog odnosa, a uklanja se 6-24 sata posle odnosa. Može da se koristi više puta. Nije sigurna, jer može da se nepravilno stavi ili spadne i ne štiti od seksualno prenosivih bolesti. Unutarmaterične uloške i spirale postavlja isključivo ginekološkinja / ginekolog. Štite tako što izazivaju sterilnu upalu sluznice materice. Taj sterilni odgovor ima spermicidno dejstvo, tj. razara spermatozoide. Štite od trudnoće u periodu od 3 do 10 godina, ali ne štite od seksualno prenosivih bolesti.

- **Hemijska metoda kontracepcije** uključuje upotrebu spermicida, tj. hemijskih supstanci koje spermatozoide čine neaktivnim i uništavaju ih u vagini. Nalaze se u obliku: gela, kreme, tablete za vaginu, pene. Nanose se u vaginu i ova sredstva nisu uvek prijatna i komforna. Ne štite od seksualno prenosivih bolesti.

- **Hormonska metoda kontracepcije** uključuje anti-bebi pilulu, hormonsku inekciju, hormonski flaster, hormonski implantat, unutar materičnu spiralu, vaginalni prsten i pilulu „za dan posle“ (naziva se još i „Morning-after pill“ odnosno pilula za „jutro posle“). Hormonska metoda sprečava neželjenu trudnoću upotrebom polnih hormona, estrogena i gestagena ili samo gestagena. *Anti-bebi pilula* se koristi tako što se pije. Smatra se jednom od najsigurnijih i najkomfortnijih zaštita od neželjene trudnoće. *Hormonska inekcija*, kao što i sama reč kaže, koristi se ubrizgavanjem u mišić. *Hemijski implantat* se ugrađuje u kožu. *Hemijski flaster* se stavlja na kožu. *Unutarmaterična spirala* se ugrađuje u šupljinu materice i predstavlja zaštitu od neželjene trudnoće u narednih 5 godina od trenutka kad je stavljena. *Vaginalni prsten* se postavlja u vaginu i zahteva da se pravilno postavi, a to nije uvek jednostavno. *Pilula „za dan/jutro posle“* se ubraja u tzv. „hitnu kontracepciju“ i mora da se uzme u roku od 72 sata nakon seksualnog odnosa koji je bio bez zaštite, da bi imala efekat. Što se ranije uzme, efikasnost je veća. **Efikasan je metod, jer je procenat trudnoća posle korišćenja ove metode samo 1,5%.** Posle uzimanja, može se očekivati mučnina, povraćanje, glavobolja i osetljivost dojki. Menstruaciju treba očekivati 21 dan posle uzimanja ove pilule.

Najvažnije je da pronađeš ginekološkinju / ginekologa koji ti uliva poverenje. Sa njom razgovaraj koje kontraceptivno sredstvo preporučuje, u zavisnosti od uzrasta i celokupnog zdravstvenog stanja. **Posećuj je redovno!** I nikada nemoj da se stidiš da otvoreno pitaš sve što te interesuje i što ne znaš.

Nemoj nikad „pozajmljivati“ bilo koje sredstvo od drugarice ili kupovati „na svoju ruku“, jer su to rizici u koje ne sme da se upušta nijedna mlada žena koja je odgovorna i brine o svom zdravlju.

- **TELO, SEKSUALNO ZADOVOLJSTVO:** Istraživanje sopstvenog tela je veoma važno. Upoznavanje svog tela i onoga što ti prija, a šta ne. Često se dešava da ni odrasli to o sebi ne znaju sa sigurnošću. Istraživati možeš samostalno i/ ili sa voljenom osobom. U adolescentnoj ljubavnoj vezi, važno je da autonomno, svako za sebe pronađe način saopštavanja kada i kako želi da ima seks (naročito ako druga strana vrši pritisak), a kako da odbije ako ne želi. Nekad je teško reći, tako da je važno unutar zajedničkog istraživanja seksualnosti dogovoriti i neverbalni znak kojim ćeš nekad pokazati da li nešto želiš ili ne. Kao što vidiš, i ovde je reč umnogome o komunikaciji. **Za devojke je uvek važno naglasiti da imaju pravo da postavе granicu u bilo kom momentu intimnosti i kažu NE. Radi se o njenom telu i njenim emocijama koje niko nema pravo da kontroliše.**

Odgovornost odraslih je da devojke podstiču i ponavljaju koliko je važno da jasno kažu i pokažu i odlučno odbiju SVE što im ne odgovara. Jer prisiljavanje na seks je nasilje, odnosno silovanje. U stvarnosti, mala je verovatnoća da će adolescentkinje ovu poruku dobiti jasno od bliskih odraslih (naročito ženskih) osoba. Nije uvek ispunjen preduslov da odrasli svoj život organizuju prema ovim načelima samozaštite. Opravdana su očekivanja mladih da ovaj podsticaj svakako dobiju u školi.

Najvažnije je biti uz adolescentkinje i adolescente da identifikuju odraslu osobu sa kojom mogu da razgovaraju o telu, seksualnosti, temi nasilja, očuvanju sopstvenih granica i u prijateljskim i partnerskim odnosima i da se u tom traganju za osobom koja će im biti saveznik / saveznik ne obeshrabruju. Pored porodice, mladi to očekuju i od profesionalaca u različitim službama, najpre u školi kao prirodnoj sredini, koji primaju platu da im budu od pomoći da su profesionalci upravo te osobe od poverenja i zbog toga je važno ne izneveriti ih.

- MOGUĆE ISKUSTVO SEKSUALNOG NASILJA: Važno je znati da i preživljeno seksualno nasilje utiče na odnos prema seksualnosti. Iskustvo može biti zloupotreba nastala od strane člana porodice ili osobe van porodice, kao i od strane partnera u (sadašnjoj ili nekoj prethodnoj) adolescentnoj ljubavnoj vezi. Najveći uticaj ovog iskustva je u tome što je kasnije vrlo teško pružiti poverenjennoj voljenoj osobi i prepustiti joj se.



PRVO ISKUSTVO VEZE

O telu i seksualnom uživanju se ne govori! Ni o prvom ljubavnom iskustvu se ne govori lako. Kad je reč o devojkama, ako i govore, povere se najboljoj drugarici. Mladići najčešće kažu, tj. pohvale se i najboljem drugu i roditeljima. I to su rodne uloge na delu, govori nam kakvo se ponašanje od kog pola očekuje!

Prvo ljubavno iskustvo, kod devojaka, najčešće se desi:

1. Iz ljubavi
2. Usled pritiska partnera
3. Zbog radoznalosti

A kod mladića:

1. Da dokaže da je muško
2. Zbog radoznalosti
3. Iz ljubavi

Mladi navode da se prvo ljubavno iskustvo može dogoditi sa:

1. Vršnjakinjom / Vršnjakom
2. Starijom osobom
3. Srodnikom

Ako ste prijatelj(ica) sličnog uzrasta ili odrasla osoba od poverenja za adolescentkinju / adolescenta i imate informaciju da se prvo ljubavno iskustvo dogodilo sa starijom osobom ili srodnikom, **to je crvena lampica da se dogodilo SEKSUALNO NASILJE!**

Takođe, ako se prvo ljubavno iskustvo desilo uz pritisak partnera (vršnjaka), može se govoriti o silovanju!





ŠTA JE SVE NASILJE?

Znaš li pojmove?

SEKSUALNO ZLOSTAVLJANJE DECE je široka oblast i predstavlja bilo koji vid eksploatacije deteta mlađeg od 18 godina u cilju seksualnog zadovoljenja i uživanja odrasle osobe i obuhvata: opscene telefonske pozive, pokazivanje inače pokrivenih delova tela i voajerizam, milovanje, snimanje pornografskih fotografija, pokušaj da se obavi seksualni odnos, silovanje, incest i dečiju prostituciju.

Definicija incesta se u zakonu ograničava na seksualne odnose između bliskih srodnika. Važno je znati da su mnoga deca zlostavljana od strane odraslih osoba koje uživaju njihovo poverenje, a koji nisu njihovi srodnici, kao npr. sused, majčin partner, učitelj violine... Zbog toga, koristimo definiciju iz kampanje koju su vodile OSOBE KOJE SU PREŽIVELE INCEST.

INCESTOM SE SMATRA SEKSUALNO ZLOSTAVLJANJE DETETA OD STRANE ODRASLE OSOBE OD POVERENJA, KOJA JE U POZICIJI MOĆI I PREDSTAVLJA AUTORITET ZA DETE.

SILOVANJE JE SVAKI SEKSUALNI ČIN, NAPAD NA TELO ŽENE, PROTIV NJENE VOLJE.

SINDROM TRAUME SILOVANJA predstavlja niz simptoma opisanih od strane žena koje su preživele silovanje, a javljaju se tokom čina silovanja, odmah nakon, i tokom određenog (dužeg) perioda posle.

SEKSUALNO NASILJE JE ZLOČIN IZ MRŽNJE. Zločin iz mržnje je prepoznat u zakonodavstvu Republike Srbije.



SILOVANJE NA LJUBAVNOM SASTANKU (I VAN NJEGA)

Svaka žena ima strah od silovanja. U mračnoj ulici, žena se plaši silovanja, a muškarac da će ga neko odžepariti i ubiti.

PREDRASUDE I ČINJENICE O SILOVANJU

Predrasuda: Seksualni odnos sa svojom devojkom / ženom, ako ona to ne želi, ipak nije silovanje.

Činjenica: Prisiljavanje svoje devojke / žene na seksualni odnos protiv njene volje je silovanje.

Predrasuda: Silovatelji su neke nepoznate osobe u mračnim ulicama i haustorima.

Činjenica: Najčešće su silovatelji devojci poznate osobe: prijatelji, dečko, bivši dečko, rođaci, komšije, nastavnici, i drugi. Silovanje se vrlo često događa u kući, sopstvenom autu, i unapred je planirano.

Predrasuda: Silovatelji su manijaci, „bolesnici“, nisu normalni.

Činjenica: Silovatelj je samo u žargonu „manijak“. Jer se ne radi o bolesti. Kad je u pitanju bolest, postoji lek. Za silovanje postoji kazna, jer je to protiv zakona, krivično je delo. Pogledaj gore ko je najčešće silovatelj! Izgleda kao svi mi, nećeš ga prepoznati. Svaki put kada ti „proda foru“ da je to neki nekontrolisani seksualni nagon, impuls, afekt, „da je to jače od njega“ – ti počinješ da veruješ u njegovu lično opravdanje za silovanje i ponavljaš njegove reči. Znači, činiš mu uslugu i odmažeš devojci koju je silovao. On nije psihijatrijski pacijent. Budi oprezan / oprezna i da ne stavljaš ljagu na osobe koje se leče od različitih mentalnih oboljenja i ne siluju nikoga.

Predrasuda: Samo mlade i privlačne devojke budu silovane.

Činjenica: Sve žene mogu biti meta silovatelja bez obzira na godine, izgled, rasu, klasu, etničku i nacionalnu pripadnost, religiju, obrazovanje, zaposlenje, fizičku i intelektualnu sposobnost, seksualnu orijentaciju. Žrtve silovanja mogu biti i 6-mesečna beba i žena stara 90 godina. Posebno su meta žene koje pripadaju marginalizovanim društvenim grupama (na primer, Romkinje, invalidkinje, lezbejke). Na primer, jedno od sredstava homofobičnih nasilnika je upravo silovanje lezbejki koje služi kao kazna zbog toga što imaju ljubavne odnose sa ženama. „Da vidi šta je pravo muško...“. Pogledaj **film sa Hilary Swank „Boys Don't Cry“ (Dečaci ne plaču)**.

Predrasuda: Žena potajno želi i fantazira o silovanju.

Činjenica: Nijedna žena ne želi da bude povređena, da bude žrtva silovanja i da oseti samrtni strah (strah od smrti).

Predrasuda: „Ona ga je izazvala, nije on tu ništa mogao.“

Činjenica: I u slučaju da je žena potpuno naga na sred ulice, protiv njene volje niko nema pravo da je takne.

Predrasuda: Žena je morala da više u pomoć i pruži otpor. Inače, nije ni silovana.

Činjenica: Zbog samrtnog straha, žena najbolje moguće proceni kakav otpor će pružiti. I aktivan i pasivan otpor je jednako vredan, jer ova procena može možda spasiti život. Istraživanja pokazuju da samo 10% osoba koje su bile napadnute ili opljačkane (većinom muškarci) stvarno pružaju otpor napadačima.

... Ima još puno predrasuda koje u osnovi nose negativne stavove o ženama.

ZADATAK ZA TEBE: Organizuj diskusiju u svojoj vršnjačkoj grupi o tome na koji način predrasude otežavaju devojkama da se povere unutar vršnjačke grupe, kao i odraslima, ukoliko imaju iskustvo seksualnog nasilja.



DROGA ZA SILOVANJE ILI DATE - RAPE DRUG (Rohipnol, („RUF1“, „Forget-me Pill))*

***Droga za silovanje se koristi svuda, pa i u Srbiji. Slučajevi su prijavljivani Incest Trauma Centru – Beograd, policiji i drugim službama. Tekst koji sledi je preuzet od Univerziteta u Bostonu, SAD.**

“Rohypnol® (flunitrazepam) je fabrička marka tableta za spavanje koje se prepisuju protiv nesаницe u Meksiku, Južnoj Americi, Evropi i Aziji. Ovaj medikament NIJE odobren za upotrebu od strane Uprave za hranu i lekove SAD-a, ali to ne sprečava njegovu široku primenu. On pripada grupi medikamenata koji se primenjuju u opštoj medicini, koji se nazivaju benzodiazepine, kao što su Valijum®, Librijum®, i Ksanaks®.

Rufinol se često naziva “Drogom za silovanje” (Date-Rape Drug) ili “Qualude-om ‘90-ih” (metahalon), zbog njegove aktuelne zloupotrebe uz dodatak alkohola. U kombinaciji sa alkoholom, marihuanom, kokainom ili nekim drugim lekovima, može veoma brzo i dramatično izazvati stanje euforije. Čak i kad se uzima sam, efekti koje izaziva Rufinol su veoma slični intoksikaciji (trovanju).

Neki od popularnih naziva za Rufinol su: *Roofies, Roche, Rope, Ruffies, R-2, Roaches, Rib, Forget-me Pill (pilula ‘zaboravi me odmah’), i meksički valijum.*

Koji su somatski (telesni) efekti ovog leka?

Rufinol se prepisuje kao efikasna pilula za spavanje, a u nekim zemljama se takođe koristi i kao sedativ i preanestetik. Rufinol je bez ukusa i mirisa i lako se rastvara u gaziranim pićima. Rufinol se obično uzima oralno (pije se), mada je bilo slučajeva i kada su tablete bile usitnjene i ušmrkavane.

Njegovi efekti su prilično dugotrajni. Sedativni i opijatski efekti Rufinola pojačavaju se prilikom istovremenog konzumiranja alkohola. Medikament počinje da deluje u roku od 30 minuta, dostiže maksimum u prva dva sata, a

*Prilog 1 – Psihoaktivne supstance.

delovanje se može nastaviti i do 8 sati ili više, u zavisnosti od doze.

Jedna jedina doza Rufinola, od samo 1 mg, može izazvati efekte u trajanju od 8 do 12 sati nakon primene. U kombinaciji sa alkoholom ili drugim lekovima, Rufinol može da umanja sposobnost rasuđivanja ili motoričke sposobnosti i da izazove potpunu ili delimičnu amneziju (u trajanju od 8 do 24 sata nakon primene). Takođe može doći do gubitka inhibicije - kontrole ponašanja, u kombinaciji sa alkoholom, ali i kad se uzima sam.

Osoba koja je pod uticajem Rufinola može da ispoljava znake pijanstva, gubitak koordinacije pokreta, da ima zakrvavljene oči i prepliće jezikom prilikom govora. Smirujući efekat može nastupiti već 20 minuta nakon primene. Maksimalni učinak ovog medikamenta postiže se u roku od dva sata, a efekti mogu trajati 8 sati ili više, u zavisnosti od doziranja.

Prateći efekti prilikom njegove primene uključuju poremećaje vida, pospanost, zbunjenost, niže vrednosti krvnog pritiska, poremećaje pamćenja, gastrointestinalne poremećaje i usporavanje funkcije urinarnog trakta. Pomešan sa alkoholom, Rufinol može izazvati teškoće u disanju, aspiraciju, pa čak i smrt.

Iako je registrovan kao sredstvo za smirenje, Rufinol u retkim slučajevima može izazvati razdražljivost ili agresivno ponašanje. **Ovaj lek može izazvati duboku "anterogradnu amneziju" što će reći da se osoba neće sećati događaja koje je preživela dok su trajali njegovi efekti. To je, po svoj prilici, razlog što se ova pilula popularno naziva "zaboravi me odmah."**

Izveštaji o zloupotrebi ovog medikamenta **u mnogim studentskim domovima sadrže priče o mladim ženama koje su se probudile nage u nepoznatom okruženju, bez ikakvog sećanja na prethodne sate. Mogle su biti seksualno napadnute, a da se uopšte nisu sećale onoga što se dogodilo.**

Kako izgleda Rufinol?

Ovaj lek se isporučuje u polietilenskim folijama sa mehurićima, nalik na pakovanje aspirina. Tablete su po pravilu bele, iako su se pojavljivali falsifikovani proizvodi braonkasto-ružičaste boje. Rufinol tablete su usečene popreko ili unakrst sa jedne strane, sa zaokruženom oznakom "ROCHE" i "1" ili "2" na naličju. Rastvoren u alkoholu, bezalkoholnim pićima, vodi ili nekoj drugoj tečnosti, medikament je bez boje, misira i ukusa (mada je bilo slučajeva kada je prijavljivano da je gorkastog ukusa u kombinaciji sa alkoholom).

Da li postoji test za utvrđivanje prisustva Rohypnola?

DA. Analizom urina može se utvrditi prisustvo Rufinola i do 60 sati nakon primene. Rufinol je ponekad teže otkriti nego slične supstance zbog niskih koncentracija i brze eliminacije iz organizma.

Da li postoje i drugi lekovi čija je zloupotreba moguća kao i Rufinola?

DA. Ljudi već decenijama "ubacuju u piće" dozvoljene i nedozvoljene supstance. Iako se u poslednje vreme najviše govori u Rufinolu, takođe je u porastu broj izveštaja o zlupotebi GHB (gama hidroksi butrata). GHB se prirodno nalazi u ljudskom telu, ali sintetički proizvod je napravljen 1980-ih i kupuju ga bodi bilderi (bez recepta) kao zamenu za anaboličke steroide. U kombinaciji sa alkoholom, izaziva reakcije slično Rufinolu. Upotreba GHB-a nije dozvoljena u SAD, gde je zabranjena njegova slobodna prodaja od strane Uprave za hranu u lekove. I dalje se može nabaviti na crnom tržištu.

Na koji način mogu da smanjim rizik kome sam izložena?

- **Vodite računa o svom piću**
- **Motrite jedne / jedni na druge**
- **Izbegavajte pića iz posuda za punč**
- **Sami otvorite svoju bocu ili pakovanje pića – nemojte prihvatati unapred otvorena pića.**
- **Govorite drugima o Rufinolu. Svest da postoje ove supstance je veoma važan faktor u slučaju seksualne zlupotrebe ili zlupotrebe drugog tipa.**
- **Imajte na umu da je Rufinol bez mirisa, boje i ukusa i da se može ubaciti u BILO KOJE piće – čak i u vodu.**

Ukoliko posumnjate da ste Vi ili osoba iz Vaše okoline konzumirali Rufinol, obavezno se obratite Urgentnom centru ili ambulanti za hitne slučajeve za analizu. Prisustvo ove supstance može se otkriti i do 60 sati nakon primene. Slučajevi se mogu prijaviti u ovom roku, ali ih je potrebno prijaviti i u svakom trenutku po isteku 60 sati.

Prijavite svaku sumnju na zloupotrebu Rufinola organima vlasti da biste zaštitili sebe i druge od štete koja može biti naneta i Vama i drugima. Davanje bilo koje kontrolisane supstance bilo kome bez njegovog /njenog znanja zakonski je zabranjeno i tretira se kao ozbiljno krivično delo u pokušaju."

NIJE TVOJA SRAMOTA AKO TE NEKO DROGIRA I SILUJE. ISPRIČAJ OSOBI KOJOJ VERUJEŠ, PRIJAVI POLICIJI I IDI KOD LEKARA! UZMI KONTRACEPTIVNU PILULU KOJA SE UZIMA 72 SATA POSLE („Morning-after pill“)! USKORO SE TESTIRAJ NA HIV!

AKO SE OSOBA KOJOJ SE POVERIŠ U PRVOM TRENUTKU NE SNAĐE I NE REAGUJE NAJBOLJE, PRONAĐI SLEDEĆU OSOBU KOJA ĆE BITI UZ TEBE! UVEK POSTOJI OSOBA KOJA ĆE BITI POUZDANA SAVEZNICA / SAVEZNIK!

NEKE MERE OPREZA:

- UVEK VERUJ SVOM UNUTRAŠNJEM GLASIĆU u situaciji u kojoj se nađeš!
- I pre nego što započneš ljubavnu vezu, sa svojim najbližima unutar vršnjačke grupe, porodice i sa drugim odraslima od poverenja) ugovori signal, znak, reč, šifru po kojoj će prepoznati da ti je potrebna pomoć. Ovaj signal može koristiti i za druge neprijatne situacije u kojima se možeš naći. Ugovori sa najboljom drugaricom / drugom da kad pošalješ ovaj signal, ODMAH pozove tvoje roditelje i druge odrasle kojima veruješ.
- Upoznaj roditelje i druge odrasle osobe koje brinu o tebi, kao i najbolje prijatelj(ic)e sa simpatijom i/ili voljenom osobom, odmah, od samog početka.
- Ne dozvoli da te simpatija / voljena osoba izoluje od tvojih prijateljica i prijatelja.
- Budi sigurna da uvek imaš dovoljno novca, makar za taksi da se vratiš kući. Znamo da to nije uvek izvodljivo, ali nemoj stopirati, čak i kad je u autu koji naiđe bude i tvoj poznanik. Ako nemaš dovoljno novca, pronađi način da svoje bliske pozoveš telefonom da dođu po tebe. Kritika koju možeš čuti odmah ili kasnije s te strane nije ništa u poređenju sa rizikom od silovanja.



ZLATNA PRAVILA KAD SE SILOVANJE IPAK DOGODI

1. Slučaj odmah prijavi policiji.
2. Ne tuširaj se pre odlaska u policiju. Ako si se presvukla u drugu odeću od one koju si imala na sebi tokom nasilnog incidenta, neophodno je da odeću sa mesta događaja poneseš u policiju radi analize svih dostupnih tragova. I ako si se tuširala, u svakom slučaju je važno da odeš u policiju i prijaviš slučaj.
3. Važno je da odmah odeš kod lekara da se registruju sve povrede i obavi ginekološki pregled i različiti testovi koji se tiču seksualno prenosivih bolesti.
4. Važno je da u roku od 72 sata od nasilnog incidenta uzmeš "Morning-after pill", pilulu kojom se sprečava trudnoća.
5. Važno je da uradiš test na HIV u periodu od minimum 6-8 nedelja od nasilnog incidenta, zatim i još jednom nakon 6 meseci. Uraditi ovaj test nije nikakva sramota i nisi obavezna da kažeš zbog čega ga radiš.

6. Važno je da proceniš ko je tvoja osoba od poverenja kojoj ćeš, onoliko koliko možeš, ispričati o svom iskustvu seksualnog nasilja. To može biti osoba iz tvog privatnog okruženja i/ili iz škole ili ustanove / organizacije koja je stručna za seksualnu traumu.

U slučaju da nikome ne saopštiš da imaš iskustvo silovanja, na žalost, to će otežati tvoj oporavak.

7. Pri izboru pomagačice/pomagača pri stručnoj ustanovi / organizaciji za seksualnu traumu, važno je da u uvodnom razgovoru postaviš sva pitanja koja će ti pomoći da utvrdiš da li se radi o osobi kojoj veruješ. Osnovno je da istražiš da li je pomagač/ica edukovan/a posebno o seksualnoj traumi i da li ima prethodno iskustvo u radu sa devojkama / ženama koje su preživele silovanje. Tek uz ovaj ispunjen uslov će te tretirati s poštovanjem, jer ti si cela, kompletna ličnost, a ne samo osoba koja je preživela silovanje.

8. U policiji i u krivičnom postupku važno je da, onoliko koliko možeš, ukažeš na strah koji si osećala i na pretnje koje su ti upućene (sve što si ti doživela kao pretnju).

9. Otpor ne mora biti samo fizičko suprotstavljanje, već bilo koji oblik odbrane koji si ti koristila i koji je jednako vredan na sudu: plač, molbe, dozivanje u pomoć, ćutanje zbog straha i pretnji i tvoja procena da ćeš preživeti samo ako ćutiš dok se seksualno nasilje završi, da bi te silovatelj ostavio živu i udaljio se.

10. Ne postoji „dobrovoljni pristanak“ na silovanje. Ti si uspeła da preživiš pod pretnjom silovatelja da će ugroziti tvoj život i zdravlje, tvoju porodicu i/ili druge tebi bliske osobe.

11. U iskazu u policiji je važno da, onoliko koliko možeš, ukažeš na okolnosti, kao i na ponašanje, izgled, gestove, reči i na različite načine pretnje silovatelja, koje su na tebe delovali zastrašujuće, zbog čega si bila uverena da su njegove namere ozbiljne i osećala samrtni strah (strah od smrti).

12. Ako je silovatelj pretio ubistvom, važno je, onoliko koliko možeš, da ukažeš da je bio spreman da to učini.

13. Ako se nečega u vezi sa nasilnim incidentom ne sećaš ili neki podatak ili činjenicu ne znaš – najvažnije je da kažeš da se ne sećaš ili ne znaš.

14. Zbog toga što je postupak prikupljanja dokaza od strane policije, tužilaštva i suda veoma naporan, neugodan i iziskuje snagu, važno je da budeš pripremljena za to i da odlučiš ko će ići s tobom kao saveznica ili saveznik, dok traje sudski proces. To može biti osoba iz tvog privatnog okruženja i/ili iz stručne ustanove / organizacije gde redovno odlaziš na razgovore u cilju oporavka.





NASILJE JE „CENTRIFUGA“ – NAUČI DA PREPOZNAŠ KAD SE DOGAĐA U VEZI!

Znaš li podatke?

Zvanični podaci državnih ustanova i ženskih nevladinih organizacija o nasilju nad ženama u partnerskom odnosu u Srbiji, pokazuju da je svaka druga žena koja se zatekne u partnerskom odnosu emocionalno zlostavljana. Takođe, da je svaka treća žena koja se nađe u partnerskom odnosu fizički zlostavljana. I na kraju, da je svaka četvrta žena u Srbiji koja ima partnerski odnos seksualno zlostavljana od strane partnera.

Podaci pokazuju da je od 10 partnerskih odnosa, u 9 nasilnik muškog pola, a u 1 je ženskog pola.

SINDROM PRETUČENIH ŽENA (Battered Women's Syndrome) je niz simptoma koje se tiču misli, osećanja i ponašanja kod žena izloženih nasilju u partnerskom odnosu, a koji oslikava bol i poniženost žene, razara njene osnovne vrednosti.

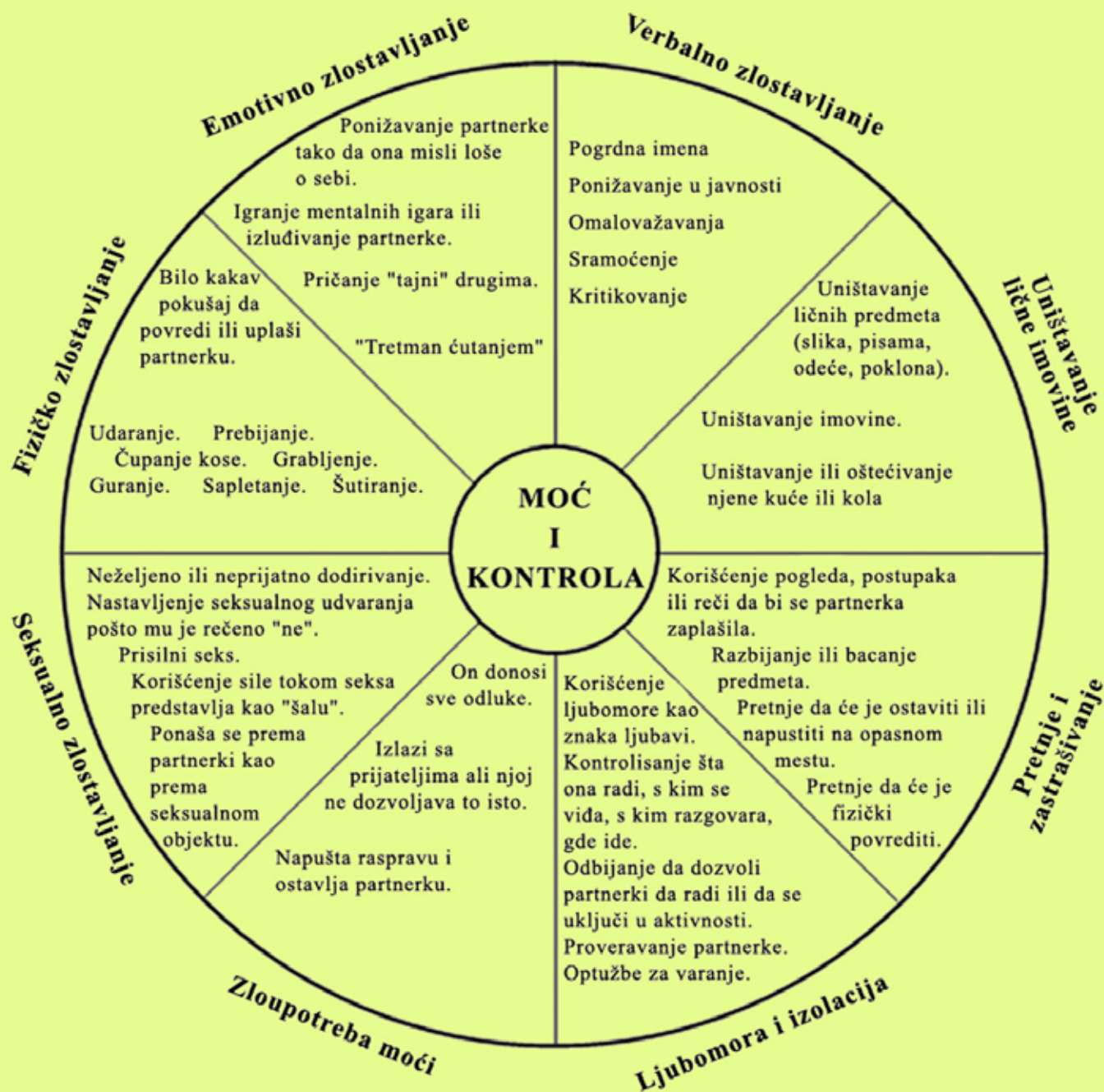
U nastavku ćemo predstaviti:

1. TOČAK „MOĆ I KONTROLA“ U PERIODU ZABAVLJANJA
2. KRUG NASILJA U PARTNERSKOM ODNOSU

Važno je sprečiti nasilje u adolescentnoj ljubavnoj vezi. Nekada se dogodi da se nasilje u periodu zabavljanja ne prepozna i zatim doneseš životnu odluku za dugoročnu zajednicu sa voljenom osobom. Zbog toga, ovde možeš naučiti kada se neko ponašanje naziva nasiljem. I da je neophodno da izađeš iz te veze, jer to nije ljubav. To je nasilje.



MOĆ I KONTROLA U TOKU ZABAVLJANJA





TOČAK MOĆI I KONTROLE (POWER AND CONTROL WHEEL)

Najvažnije je kako se čita **Točak "Moć i kontrola" u periodu zabavljanja.**

Naime, centralni krug pokazuje cilj, odnosno uzrok svakog nasilnog ponašanja koji se ogleda u demonstraciji moći i uspostavljanju kontrole nad osobom koja trpi nasilje. Praktično, centralni krug **Točka** odgovara na pitanje **«zašto»** se nasilnik odlučuje na nasilje. Dakle, koren nasilja se ne može pronaći u tome da je nasilnik bolestan. Jer, nije bolestan. Radi se o količini moći koja nije jednaka među polovima i zatim neki pripadnici muškog pola zloupotrebljavaju svoju moć na štetu svoje partnerke.

Strategije / taktike (emocionalno, verbalno, uništavanje lične imovine, pretnje i zastrašivanje, ljubomora i izolacija, zloupotreba moći, seksualno zlostavljanje i fizičko zlostavljanje) odgovaraju na pitanje **«kako»** - kako nasilnik vrši nasilje. Njima se nasilnik služi da bi postigao za sebe željeni cilj i to je zbir radnji koje mogu biti korišćene pojedinačno ili u kombinaciji pojedinih. U ovom trenutku je važno uočiti da kada se čuje priča zlostavljane mlade žene, nije teško **«provući je kroz točak nasilja»** i ubrzo prepoznati obrazac nasilja (**dve i više korišćenih taktika čini obrazac nasilja** i više se ne može govoriti o nepovezanim incidentima za koje se najčešće okrivljuje mlada žena, a da se ne kaže da se ovde radi o nasilju za koje je isključivo odgovoran onaj koji ga vrši (nasilnik)). Znači, kad pažljivo slušaš prijateljicu koja ti se poverava, zajedno pogledati **Točak** i uočite da u njenom iskustvu postoji dve ili (najčešće) više taktika, kažeš "Ovde se radi o nasilju!" A to je pokretač da ODMAH budu preduzeti koraci da se nasilje zaustavi.

Nije neophodno da nasilnik koristi taktike istovremeno ili da uopšte koristi čitav niz. Koje taktike će primenjivati i kako, koliko intenzivno i često – uočićeš, zavisi od procene nasilnika. Primeniće dva kriterijuma: 1. Poznavanje svoje partnerke i 2. Svoj cilj (centralni krug – moć i kontrole, da upravlja životom druge osobe). On će iskoristiti to što je dobro poznaje i primeniće onu taktiku za koju zna da će je najviše povrediti i zaboleti. Emocionalno zlostavljanje može se suptilnije odvijati od fizičkog zlostavljanja, ali to ne znači da je manje štetno po mladu ženu. Puno žena kaže da emocionalni ožiljci znatno duže zarastaju nego slomljene kosti.

ULOGA FIZIČKOG NASILJA U CELINI OBRASCA – Često se misli da nasilje postoji samo onda kad postoji fizičko nasilje. To je pogrešno! Fizičkom nasilju nasilnik će pribeci samo kada mu prethodno navedene taktike / strategije nisu donele željeni cilj ili kada sprovođenje strategija želi da olakša / učvrsti. Znači, kod odvijanja nasilja postoji redosled kad će se pojaviti fizičko nasilje.

Često, žene kažu da je nasilnik u stanju da danima čuti. "Nekad pomislim 'neka me i jednom udari, samo da mi po petnaest dana ne čuti, ne mogu to da izdržim'". Okolina koja ne razume obrazac nasilja, olako i neodgovorno izjavljuje "da ona voli da je neko bije". Reč je o tome da ovaj nasilnik vrlo dobro poznaje svoju partnerku za koju zna da je ćutanje metod koji je za nju itekako bolan.

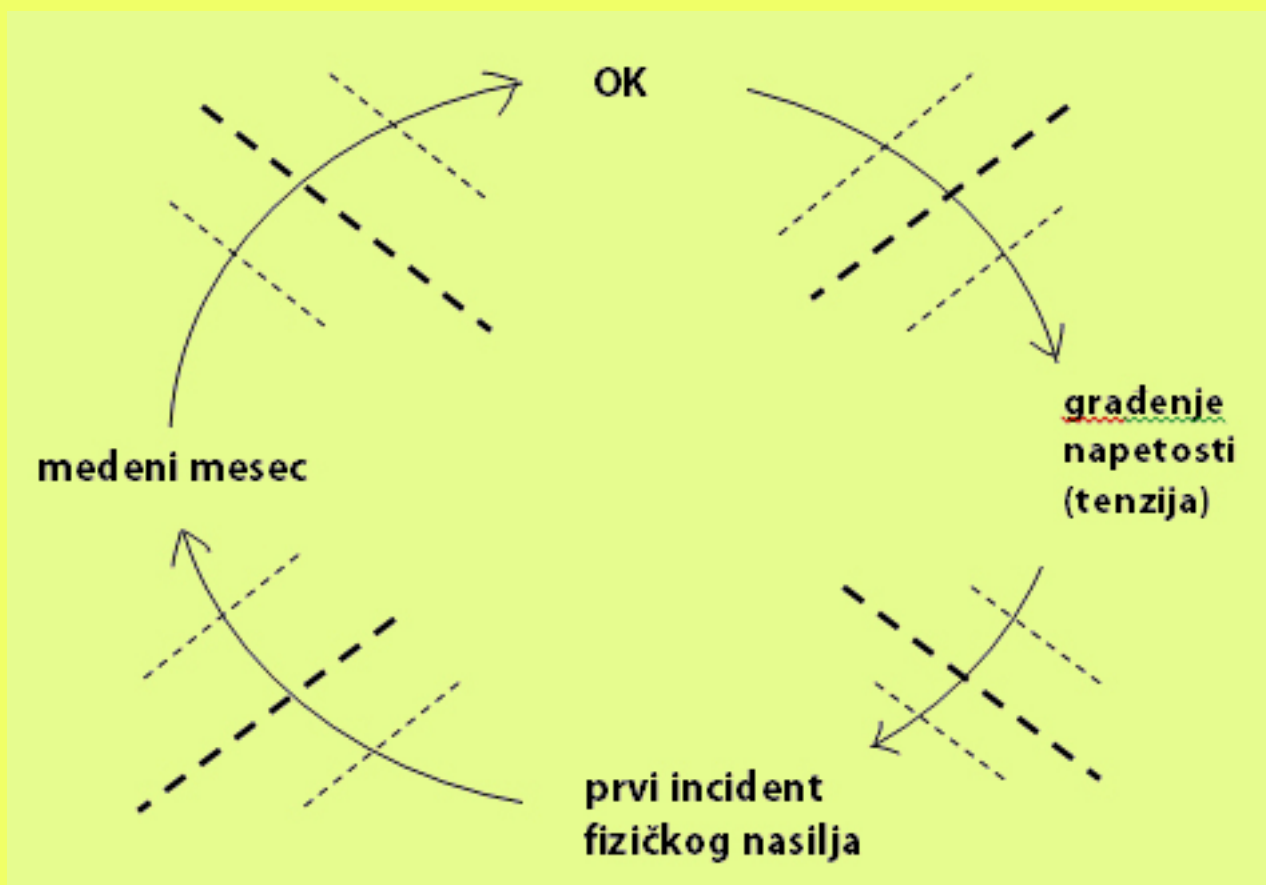
Zbog toga, nije neobično da postoji puno partnerskih odnosa u kojima postoji nasilje, a da uopšte nema fizičkog nasilja. To znači da nasilniku nije bilo neophodno da upotrebi fizičko nasilje, jer su mu sve druge taktike već obezbedile da potpuno upravlja životom mlade žene. Već je bila poslušna u odnosu na njegove zahteve.

Na primer, neverbalni znak kao što je prst povučen ispod brade znači pretnju ubistvom i snažna je demonstracija moći. Mislite li da je neophodno fizičko nasilje ukoliko kod žestokih momaka koje srećete na splavovima ili u popularnim kaficima znate da imaju oružje za pojasom? Takođe, rizično je "meriti" da li su neke nasilne radnje koje pripadaju fizičkom nasilju ozbiljnije od drugih, jer odgurkivanjem, šamaranjem, skrivenim povredama nastaje zločin i tu počinje ubistvo.

Dakle, tzv. «prvi šamar» ili prvo premlaćivanje se događa samo onda kad druge taktike opisane **Točkom** nisu urodile plodom za nasilnika. Poznajući obrazac nasilja, znamo da nasilje nikad ne započinje prvim šamarom, već da šamar pokazuje da nasilje već dugo traje, odnosno «da je već mnogo vode proteklo...». S tim u vezi, nedopustivo je suditi ili umanjivati ozbiljnost ukoliko mi lično znamo samo za jedan incident. Znači da se tek sada mlada žena ohrabrila da se poveri i taj trenutak je najdragoceniji! To je njen poziv u pomoć! Zato požuri da stekneš njeno poverenje! U tom času nije bitno "šta ti o tome misliš" ili "šta bi sve da je pitaš" iz radoznalosti – već šta je njoj tačno potrebno od tebe! To je pitaj. I budi sasvim uz nju, da zna da ti je stalo.



KRUG NASILJA U PARTNERSKOM ODNOSU



Šematski prikaz **Kruga nasilja u partnerskom odnosu** je važno posmatrati zajedno sa Točkom "Moć i kontrola" u periodu zabavljanja. Kao što vidiš, krug nasilja u partnerskom odnosu u svom prvom obrtu prikazuje četiri koraka u odvijanju nasilja, školski, svaki pod uglom od devedeset stepeni.

Prvi korak ukazuje da i partnerski odnos u kojem postoji nasilje ima period bez nasilja (tzv. «OK»). **Drugi korak** opisuje **građenje tenzije** koja se pojavljuje u svakodnevnim situacijama kada nasilnik zahteva ili uskraćuje različite potrebe partnerke. "Šta ćeš sa tim društvom, bila si prošle nedelje?", "Ne trebaju nam oni, oni su protiv mene", "Ti tvoji hobiji su stvarno dosadni, sve manje vremena smo zajedno", "Za koga si se tako doterala, našminkala?", "Malo zakopčaj tu bluzu!" "Kažeš, drug ti je, ha?", "Za sada si se izvukla, ali ima još to da raspravimo", "Ne mogu da podnesem pomisao da budeš s nekim drugim, samo pomisli da me ostaviš...". "Ako me ostaviš, nemam razloga da postojim", "Prestani da plačeš, nisam te tako mnogo povredio...a da sam hteo, mogao sam...". Ili kad devojka kaže "Jako smo se posvađali, a onda je tražio da legnemo... (zastane, zaplače se)". U vreme razvoja modernih tehnologija, listanje adresara mobilnog telefona devojke od strane nasilnika ili njegova zabrana da ona isključi telefon, česte su nasilne radnje koje opravdava svojom ljubomorom i zahteva od nje i njenog okruženja da to razumeju kao dokaz ljubavi. Sopstvena e-mail adresa, Facebook profil (lični, zajednički?!), praćenje njenog Facebook profila... Zapravo, **emocionalno zlostavljanje u partnerskom odnosu, iako se zakonom kažnjava, devojke teško prepoznaju kao ozbiljnu stvar koja zahteva hitno zaustavljanje!**

Građenje napetosti može proizvesti (ali ne po svaku cenu) **treći korak, a to je prvi incident fizičkog nasilja** koji kod mlade žene izaziva šok i nevericu, jer teško je poverovati da osoba koja kaže da te voli, može da te i na ovaj način povredi. Upamtite, opet prema svom dobrom poznavanju partnerke, neki nasilnici neće posegnuti za fizičkim nasiljem ako procenjuju da bi to bio njen konačan prag da ga napusti. (Odrasle žene koje imaju iskustvo nasilja u braku kažu "da je sačekao da se venčaju" i tada je prvi put udario, obzirom da će ona tada teže odlučiti da ode. Ili da se prvi incident fizičkog nasilja dogodio, na primer, kad je htela da ulaže u svoje obrazovanje, pronade bolji posao i stekne veću ekonomsku samostalnost.)

Ako je došlo do incidenta fizičkog nasilja, sledi **četvrti korak, faza «medenog meseca»**. **Ako nije bilo fizičkog nasilja, onda krug nasilja teče tako što posle građenja tenzije i verbalne kulminacije ili seksualnog zlostavljanja nastaje faza “medenog meseca”**. Ova faza uključuje izvinjenje devojci i izražavanje žaljenja od strane nasilnika, njegovo obećanje da se to nikada više neće ponoviti, kajanje. Ipak, nasilnik ne preuzima stvarno odgovornost za nasilje koje je počinio, jer objašnjava da je do incidenta došlo «uzročno-posledično», tj. da je postojao «razlog» koji je van njega (neka reč ili postupak devojke, stres kojem je izložen, alkohol, ljubomora, itd.), te je «morao» tako da postupi.

U ovom koraku, tipično je da će nasilnik pribeći ispunjavanju pojedinih potreba devojke koje je dok se gradila tenzija ograničavao ili potpuno uskraćivao, a sve kako bi je ponovo povratio u svoj sistem kontrole. Odjednom, puno toga što nije moglo u drugom po redu koraku, sada može. Služi tome da je vrati u svoj sistem kontrole. Pozitivne stvari koje sada pruža devojci se stručno zovu **“sitne milosti”**. Udeljuje ih.

Čim je devojka opet, prema njegovim kriterijumima, poslušna - ubrzo će odustati od sitnih milosti. Za okolinu, “medeni mesec” je period kada neće biti poziva u pomoć i zamka je pomisliti da je sve u redu i smatrati da je ono što ste eventualno ranije učinili da se nasilje zaustavi bilo uspešno. Najčešće, sukob se nastavlja, jednostavno (za neko vreme) devojka se ne obraća za pomoć. I ona misli da će biti bolje, da se neće ponoviti, nastaviti.

Nakon «medenog meseca» je opet jedno vreme «OK», odnosno «sve u redu» u partnerskom odnosu nakon čega se dalje ponavljaju opisani koraci. Jer, nasilje ima svoj krug! Koraci idu opet jedan za drugim! Kako protiče vreme, dužina svakog koraka se skraćuje, odnosno krug nasilja dobija na ubrzanju. Sve je kraći period “OK”, a sve brže se dostiže eskalacija.

Individualno je, od slučaja do slučaja, ali važno je imati u vidu da korak u kojem postoji fizičko nasilje možda uopšte neće biti zastupljen. Drugo, nakon dugog vremena, nekada niza godina koliko i dalje traje odnos, kad se oseća potpuno sigurno u svojoj moći, nasilnik se «više neće izvinjavati» za počinjeno nasilje. «Medeni mesec» se gubi. Može se eventualno pojaviti onda kad se nasilnik oseća naročito zaprečenim da će devojka izaći iz situacije nasilja. «Medeni mesec» se ovaj put odigrava tako što se on privremeno primiri u ranijim nasilnim taktikama i razvija nove (npr. devojka ostaje u drugom stanju, rađa dete i on nastavlja sa nasiljem, jer je ona sada još više vezana za njega).

I prijatelj(ice) koji su najistrajniji u savezništvu mladoj ženi koja je izložena nasilju u adolescentnoj ljubavnoj vezi, skloni su da u ovom procesu odustanu od prijateljice ne razumevajući da se radi o samo još jednoj od manipulativnih taktika nasilnika koju ona ne prepoznaje, a okruženje lako proglašava «da je sve to njen izbor».

Odustaju mnogi, najpre što su prepuni predrasuda i optužujućih, okrivljavajućih stavova prema osobi koja je izložena nasilju – a zatim i zato što nemaju znanja o tome kako funkcioniše obrazac nasilja i da je to jedna izuzetno snažna centrifuga iz koje ni odrasle žene ne mogu da izađu godinama. Za adolescentkinje je sve ranjivije, burnije.

Naročito je neozbiljno izjavljivati “Ja bih to ovako... ili onako” – kada to čujete, znajte da ta osoba najčešće uopšte ne zna o čemu tačno priča.





ŠTA AKO PRIMETIŠ DA JE TVOJ PRIJATELJ NASILAN U VEZI?

Većina mladića koji imaju nasilno ponašanje u ljubavnoj vezi ne smatraju sebe nasilnim. Mnogi to poriču ili ne pridaju neki preveliki značaj. I tebi, kao prijateljici ili prijatelju, može biti jako teško da poveruješ da je baš tvoj prijatelj nasilan. Međutim, nećeš posumnjati tek slučajno! U društvu u kojem se ne priča često o nasilju u partnerskim odnosima, nije tebi tek tako palo na pamet da je u pitanju nasilje. Zbog toga, osloni se na sebe, **VERUJ SEBI I U SLUČAJU DA SAMO SUMNJAŠ ILI JASNO ZNAŠ DA POSTOJI NASILJE, PREDUZMI KORAKE!**

Razgovarati s prijateljem koji se ponaša nasilno nije jednostavno, ali je čin pravog prijateljstva.

Kada razgovaraš sa njim, važno je da imaš na umu par stvari koje ti mogu biti od pomoći:

1. Budi konkretan/konkretna govoreći o onome šta si video/la i kako si se ti pri tom osećao/la.
2. Daj mu do znanja da nećeš samo posmatrati šta se dešava i dopustiti da se takvo ponašanje nastavi i u budućnosti.
3. Pobrini se da shvati kako je on odgovoran za svoje ponašanje i za posledice svojih dela, te da je u ozbiljnoj „frci“, jer je nasilje krivično delo.
4. Pomozi mu da potraži stručnu pomoć, da porazgovara s nekim od nastavnika, psihološkinjom, pedagogom, a sve u cilju **DA BI PREUZEAO ODGOVORNOST ZA NASILJE KOJE VRŠI** (razgovor ili ma koja druga vrsta intervencije ne služi „lečenju“ nasilnika, jer on nije bolestan).
5. Ponudi se da mu budeš podrška u procesu traženja pomoći. Reci mu da ti je stalo do njega, da se brineš i da veruješ u njegovu snagu i volju da promeni svoje nasilno ponašanje.
6. Ukoliko on odbije ili ne istraje u traženju pomoći i menjanju svog nasilnog ponašanja, ili znaš da je ponovio nasilje – izrazi javno svoju osudu nasilnog ponašanja pred njim i drugim vašim prijateljicama i prijateljima – okreni se da budeš aktivno na strani devojke koja je izložena nasilju, jer time iskazuješ **LIČNI STAV PROTIV NASILJA**. Ona ne može znati tvoj stav ako joj ga nisi nedvosmisleno i direktno rekao/la i pokazao/la delom. I tačno je, može se dogoditi da svog prijatelja koji je nasilan izgubiš onda kad do kraja izraziš lični stav protiv nasilja, a on se okrene protiv tebe. Upamti da je njegov izbor da se ne promeni njegova odgovornost, a ne tvoja. **LIČNI STAV ZNAČI I JASAN IZBOR DA LI SI TI PRIJATELJ NASILNICIMA ILI NISI.**
7. **Nikada ne zaboravi da je zbrinjavanje devojke koja je izložena nasilju prioritet od ŽIVOTNOG značaja (ŽIVOT DEVOJKE JE UGROŽEN).**



UMESTO ZAKLJUČKA

Do ovog trenutka je jasno da je komunikacija, odnosno razgovor, u adolescentnoj vezi ključna reč, a zaključak ćeš napraviti **Ti** koja / koji se sada nalaziš u periodu adolescencije.

PREPOZNAJ, SPREČI I ZAUSTAVI NASILJE!

AKO SI PREŽIVELA / PREŽIVEO SEKSUALNO NASILJE, OBRATI SE INCEST TRAUMA CENTRU – BEOGRAD na itcentar@EUnet.rs.

Incest Trauma Centar – Beograd je specijalizovana služba koja od 1994. godine pruža psihološku asistenciju deci i odraslim osobama koje su preživele seksualnu traumu, kao i osobama koje su im od podrške. Psihološka asistencija se odvija kroz individualne razgovore i grupe samopomoći koje čine osobe koje su preživele seksualnu traumu.

Detaljnije o ovoj temi možeš pronaći na www.incestrauamacentar.org.rs





PRILOG 1 – PSIHOAKTIVNE SUPSTANCE

(PREUZETO OD FONDACIJE MENTALNE HIGIJENE
„EXPECTO“ IZ SUBOTICE, www.expecto.org.rs)



<p>Korišćenje, posedovanje, proizvodnja, prodaja i nuđenje droga je zakonom zabranjeno.</p> <p>Izbor je tvoj!</p>	<h1>SPEED</h1>	<p>Sintetički amfetamini, metamfetamini ili njegovi derivati. Spadaju u grupu stimulansa.</p> <p>Speed Ecstasy</p> <p>U žargonu: + eks + ekseri + i + dsp + brzina + kristal-met</p>
<p>Dejstvo:</p> <p>Osećaj znatno povećane energije tela, budnost, osećaj moći i potentnosti, euforija. Osećaj fizičkog i mentalnog blaženstva. Prijatni vizuelni efekti. Okolina te doživljava nervoznim, dok ti doživljavaš unutrašnju slobodu, smirenost.</p>	<p>Efekat traje od 4 do 24 časa, ali je u velikoj zavisnosti od kvaliteta i količine uzete droge. Ubrzanje rad srca i ubrzano disanje, gubitak inhibicije, povećana senzualnost, stvara halucinacije. Povećava telesnu temperaturu, smanjuje imunitet. Javlja se gubitak apetita, umor. Ne osećaš žeđ. Gubi se tečnost iz organizma. Važno! Nadoknadi izgubljenu tečnost, ali NE ALKOHOLOM (dehidrira te!). Stvara psihičku zavisnost, toleranciju, depresiju, anksioznost i dovede te do panične reakcije.</p>	<p>Mogućnost promene je u TEBI.</p> <p>Oblik spida: Prah, kristali, tablete Može se koristiti ubrizgavanjem, ušmrkavanjem ili preko usta. Oblik ekstazija. Tablete i kapsule različitih boja i šara, Koristi se preko usta. Kod ubrizgavanja ne koristi špricave koje je koristila druga osoba. Možeš da se zaraziš HIVvirusom (SIDA) ili hepatitisom.</p>
<p>Korišćenje, posedovanje, proizvodnja, prodaja i nuđenje droga je zakonom zabranjeno.</p> <p>Izbor je tvoj!</p>	<h1>MARIHUANA</h1>	<p>Dobija se sušenjem ženskih cvetova i listova indijske konoplje.</p> <p>Marihuana Hašiš</p> <p>U žargonu: + trava + vutra + gandža + vuja + Meri Džejn</p>
<p>Dejstvo:</p> <p>Nekontrolisan smeh, opuštanje, pričljivost, druželjubivost, veselost.</p> <p>Stvara lagane halucinacije.</p> <p>Pazi! Doživljaj sveta pod drogom nije stvarnost.</p>	<p>Dejstvo počinje nakon 2-5 minuta i traje 1 do 5 sati. Intenzivira raspoloženje u kom se osoba nalazila pre upotrebe. Pad koncentracije, dezorijentacija u vremenu i u prostoru. Važno! Tvoje trenutno raspoloženje određuje dejstvo, kao i to s kim si zajedno. Intenzivira trenutna osećanja. Ako si nervozan, napet ili si koristio/la preveliku dozu to može da uzrokuje anksioznost ili paranoju. Efekat zavisi od jačine THC-a. Gubljenje motivacije i interesovanje za sve što je ranije bilo bitno. Umanjena koncentracija, pažnja, pamćenje. Poremećaj hormona, rada srca. Sumanute ideje. Stvara psihičku zavisnost.</p>	<p>Mogućnost promene je u TEBI.</p> <p>Oblik: Mrvice biljnog lista. Najčešće se meša sa duvanom i puši u obliku cigarete (džoint).</p>



Korišćenje, posedovanje, proizvodnja, prodaja i nuđenje droga je zakonom zabranjeno.

Izbor je tvoj!

LSD

Jak halucinogen, jedan od najpotentnijih. LSD je tečnost bez boje i mirisa koja može biti natopljena na kocku šećera ili na kartončice oslikane raznim motivima, ali može biti i u obliku tablete, kapsule, praha
LSD
U žargonu:
+ esid
+ trip
+ markica
+ kiselina

Dejstvo:

Dejstvo se ne može unapred predvideti, a zavisi od raspoloženja, okruženja, očekivanja...

Javlja se osećanje euforije imaš vizuelne halucinacije

Izmenjen doživljaj vremena i prostora i sopstvenog tela, osećanje bezgranične moći

Boje vidiš izoštrano

Moguće je da istovremeno osećaš dve različite emocije što može biti zbunjujuće i zastrašujuće...

Deluje u proseku od 6-12 sati, a početak delovanja je obično od pola sata do 2 sata posle uzimanja.

Kod nestabilne osobe može dovesti do ozbiljnih mentalnih poremećaja. Može prouzrokovati napetost, stres, psihološku nestabilnost, prolazni ili trajni "bad trip".

Tzv. "fleš bek" može se javiti kasnije onda kad nisi pod dejstvom LSD-a. Ovaj doživljaj može biti prijatan ali i užasan. Može prouzrokovati paničnu reakciju.

Moguće vizuelne i prostorne

Mogućnost promene je u TEBI.

Korišćenje, posedovanje, proizvodnja, prodaja i nuđenje droga je zakonom zabranjeno.

Izbor je tvoj!

KOKAIN

Dobija se iz lišća biljke koke i deluje kao psihostimulans.

Kokain

U žargonu:

+ koka

+ koks

+ belo

+ kokta

+ sneg

Dejstvo:

Diže te, daje osećaj samopouzdanja

Povećava komunikacioni i seksualni potencijal, kao i borilački duh, živahnost.

Stvara euforiju.

Prosečna dužina delovanja od 20 do 30 minuta, do 4 sata sa kokainom biljnog porekla.

Korišćenje anestezira gornje disajne kanale i vilicu. Smanjuje osećaj gladi i žeđi.

Javlja se depresija, napadi nemira, problemi sa nesanicom, gubitak apetita, napadi paranoje, psihološka zavisnost, jaka tolerancija, srčani problemi, iznenadna smrt. Stvara jaku toleranciju.

Opasno je mešati ga sa drugim psihoaktivnim supstancama, kao što su heroin, alkohol, ili tablete za smirenje, spavanje, itd.

Mogućnost promene je u TEBI.

Oblik:

Beli prah, čvrsta masa, pasta...

Koristi se ušmrkavanjem, intravenozno, ili pušenjem (krek). Kod ubrizgavanja ne koristi špricave koje je koristila druga osoba. Možeš da se zaraziš HIV virusom (SIDA) ili hepatitisom.

<p>Korišćenje, posedovanje, proizvodnja, prodaja i nuđenje droga je zakonom zabranjeno.</p> <p>Izbor je tvoj!</p>	<h1>INHALANTI</h1>	<p>Najdostupnije psihoaktivne supstance.</p> <p>Inhalanti</p> <ul style="list-style-type: none"> + lepak + lakovi + razređivači + isparljivi rastvarači + gasovi + nitriti
<p>Dejstvo:</p> <p>Vizualizacija željenog sveta.</p> <p>U manjoj količini sličan je dejstvu halucinogena.</p> <p>Pazi! Pod dejstvom droge, doživljen svet nije realnost.</p>	<p>Konzumiranje stvara mučninu, vrtoglavicu, pospanost.</p> <p>Agresivnost, usporenost mentalnih funkcija.</p> <p>Javljaju se poremećaji rasuđivanja i smanjena kontrola.</p> <p>Oštećenje mozga, bolovi u grudima, mišićima, zglobovima. Jaka depresija, zamor, gušenje, iznenadna smrt... Stvara psihičku zavisnost.</p>	<p>Mogućnost promene je u TEBI.</p> <p>Udisanje isparenja / Inhalacija</p> <p>Skoro svi inhalanti izazivaju efekte slične anestheticima, tj. usporavaju telesne i mentalne funkcije. Izazivaju dejstva slična alkoholnom pijanstvu, a neki izazivaju i halucinacije.</p>

<p>Korišćenje, posedovanje, proizvodnja, prodaja i nuđenje droga je zakonom zabranjeno.</p> <p>Izbor je tvoj!</p>	<h1>HEROIN</h1>	<p>Polusintetički derivat morfina koji se dobija iz nezrelih čaura maka.</p> <p>Heroin</p> <p>U žargonu:</p> <ul style="list-style-type: none"> + dop + ujdo + žuto + paja + hors + pajdo
<p>Dejstvo:</p> <p>Ublažava bol i deluje kao sedativ, odnosno sredstvo za smirenje</p> <p>Osećanje olakšanja</p> <p>Podstiče osećaj zadovoljstva, prijatnosti</p>	<p>Korišćenje usporava srčani i disajni ritam, javlja se usporenost reakcije i suvoća kože. Teškoće u izražavanju.</p> <p>Smanjenje imunološkog sistema, seksualne želje.</p> <p>Izoluje te. Stvara "rupe u pamćenju", dovede do gubitka svesti, pa čak i do komatoznog stanja.</p> <p>Stvara jaku zavisnost i potrebu za sve većom i većom dozom.</p> <p>Kod odvikavanja se javlja znojenje, grčevi, jaki bolovi, temperatura, anksioznost (apstinencijalna kriza).</p> <p>Česta je pojava predoziranja.</p>	<p>Mogućnost promene je u TEBI.</p> <p>Oblik: kamen ili prah žućkaste ili braonkaste boje.</p> <p>Uzima se ušmrkavanjem, intravenozno ili udisanjem dima.</p> <p>Kod ubrizgavanja ne koristite špricve koje je koristila druga osoba. Možeš da se zaraziš HIV virusom (SIDA) ili hepatitisom.</p>



<p>Pušač ima pravo da puši ali ne i da ugrožava zdravlje drugih.</p> <p>Izbor je tvoj!</p>	<h1>DUVAN</h1>	<p>Duvan je velika lisnata biljka, koja raste u toploj i suvoj klimi. Pre dalje obrade, njeno lišće se 2-3 godine suši i sazreva u skladištima.</p> <p>Duvan za motanje, cigarete, cigare U žargonu: pljuge</p>
<p>Dejstvo:</p> <p>Uglavnom stimuliše i povećava ti pažnju i koncentraciju.</p> <p>Nakon stimulacije te relaksira i opušta.</p>	<p>Korišćenje povećava rizik od oboljenja raka, bolesti srca i krvnih sudova, teških bolesti pluća i drugih.</p> <p>Kašlješ kad trčiš, zubi su ti sivi i kvare se, prsti požute, imaš loš zadah iz usta...</p> <p>Nikotin deluje na mozak već posle 7-8 sekundi. Dovodi do porasta krvnog pritiska i ubrzanog rada srca.</p> <p>Ugljen monoksid snižava količinu kiseonika u krvi neophodnog za rast i oporavak organizma.</p> <p>Katran sužava obim bronhiola u plućima i time otežava dotok kiseonika u sve delove organizma. Dovodi do kašlja i olakšava nastanak plućnih infekcija.</p> <p>Brzo stvara zavisnost i povećanje doze (tolerancije).</p>	<p>Mogućnost promene je u TEBI.</p> <p>Svaka cigareta sadrži oko 4000 hemijskih materija.</p>

<p>Drži se granice!</p> <p>Izbor je tvoj!</p>	<h1>ALKOHOL</h1>	<p>Alkoholna pića se dobijaju:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vrenjem (vino) - previranjem (pivo) -destilacijom (žestoka pića) <p>Alkohol</p> <ul style="list-style-type: none"> + pivo + vino + žestoka pića + likeri <p>Nazivi u žargonu: cuga, cirka, ćepi, brlja, žestica, vopi, skivi...</p>
<p>Dejstvo:</p> <p>Opušta te, stvara osećanje prijatnosti, pruža osećanje olakšanja</p> <p>Čini te pričljivijim/om, ponašaš se društvenije, stvara ti osećanje povećanog samopouzdanja</p> <p>Oslobađa te tenzija i smanjuje ti inhibicije</p> <p>Čini te emocionalno nestabilnim/om; Remeti ti motornu koordinaciju, procenu situacije i sposobnost razumevanja šta se događa u okolini</p> <p>Usporava ti vreme reakcije</p> <p>Stvara osećanje dezorijentisanosti, konfuzije</p> <p>Izaziva mučninu, povraćanje, mamurluk</p>	<p>Alkohol je legalna psihoaktivna supstanca koja opija ceo organizam u veoma kratkom vremenskom periodu, a eliminiše se relativno sporo.</p> <p>Dovodi do stanja dremanja, smanjuje budnost i apetit.</p> <p>Vremenom su potrebne veće doze da bi se izazvao isti efekat (tolerancija).</p> <p>Predstavlja opasnost za jetru, srce, vaskularni sistem.</p> <p>Javlja se opšta apatija, kao posledica opijenosti alkoholom, nemarnost.</p> <p>Rizik od oticanja posebno u slučajevima kada se meša sa barbituratima ili drugim drogama poput amfetamina ili ekstazija.</p>	<p>Mogućnost promene je u TEBI.</p> <p>Način korišćenja: napitak.</p> <p>Oblik: u bocama, čašama, limenke.</p> <p>Neophodno pažljivo korišćenje u slučajevima hepatitisa (A,B,C), mešanja sa drogama (sedativi, opijati) i epilepsije.</p> <p>Pijenje na prazan stomak i velikom brzinom povećava rizik od trovanja alkoholom.</p> <p>Izbegavaj mešanje više vrsta alkohola, umereno ga konzumiraj.</p> <p>Povraćanje u nesvesnom ili polusvesnom stanju može da dovede do gušenja i smrti.</p> <p>Nikada ne ostavljaj osobe koje su pod uticajem alkohola zaspale i redovno ih proveravaj.</p>

**SLOVO PO SLOVO,
STRANA PO
STRANA VODIČA,
I SASTAVI ŠTA
TAČNO PIŠE!**



www.incesttraumacentar.org.rs

*Sva prava zadržava izdavač. Za svako korišćenje, umnožavanje i
stavljanje u promet dela teksta ili teksta u celini potrebna
je saglasnost Incest Trauma Centra – Beograd.*