

# **Program Ž:**

## **PRIRUČNIK ZA**

### **RAD SA DEVOJKAMA**

*Rodni pristup izgradnji  
životnih veština za zdrav  
prelaz u odraslo doba*

*Priručnik Ž je alat koji je potekao iz Inicijative mladića- programa CARE International Balkan i njegovih partnera, koji se sa mladićima i devojkama u školama i zajednici bavi temama rodne neravnopravnosti, ponašanjima štetnim po zdravlje kao i nasiljem u svakodnevnom životu.*

*Priručnik Ž je priručnik za trenere/ice koji ima za cilj promovisanje rodne ravnopravnosti i zdravih stilova života kod devojaka kroz bavljenje socijalnim konstruktima feminiteta kao strategijom za građenje važnih životnih veština kod devojaka tokom prelaska u odraslo doba. Za dodatne primerke priručnika, molimo Vas da kontaktirate:*

---

#### **Centar E8**

Kablarska 27a  
11000 Beograd  
Srbija  
Tel: +381 11 414 23 66  
Email: centar@e8.org.rs

---

**Centar E8** nevladina, neprofitna, nepolitička, omladinska organizacija. Centar E8 je osnovan 2004. godine, kao organizacija koja deluje na nacionalnom nivou, sa sedištem u Beogradu. Centar E8 svoj rad bazira na četiri programa oko sledećih tema: seksualno i reproduktivno zdravlje, rodna ravnopravnost, prevencija zloupotrebe droga i aktivizam mladih. Metodologije koje se koriste u radu organizacije su vršnjačka edukacija, upotreba drame u vršnjačkoj edukaciji, muzika, film, kao i društvene kampanje, socijalni marketing i zagovaranja.

**CARE International** je vodeća nevladina organizacija za pomoć i razvoj koja se bori protiv globalnog siromaštva i socijalne nepravde. Apolitična i neregiozna, svake godine delamo u više od 70 zemalja u Africi, Aziji, Latinskoj Americi, Bliskom Istoku i Istočnoj Evropi, dopirući do gotovo 60 miliona ljudi u siromašnim zajednicama. CARE je u Bosni i Hercegovini, Hrvatskoj i Srbiji, usmeren na promovisanje rodne ravnopravnosti, baveći se pitanjima diskriminacije i socijalne i ekonomske uključenosti.

Ovaj dokument može da se reprodukuje u celini ili delimično, bez odobrenja Centra E8, pod uslovom da se navede pun naziv izvora i da reprodukcija nije u komercijalne svrhe.

## Impressum

---

Naslov publikacije: Program Ž – Priručnik za obuku edukatora/ki i profesionalnog osoblja za rad sa mladima

Ime i prezime autora: Ovaj priručnik je priredio Instituto Promundo, Salud y Genero, ECOS, Instituto PAPAI i World Education.

Prevod i adaptacija: Tijana Mijalković

Naziv i mesto izdavača: Centar E8, Kablarska 27a, 11000 Beograd

Naziv i mesto štamparije: Propaganda Jovanović D.O.O, 11000 Beograd

ISBN broj: 978-86-80594-00-2

CIP - Каталогизација у публикацији - Народна библиотека Србије, Београд

305-055.15

PROGRAM Ž : priručnik za rad sa devojkama : rodni pristup izgradnji životnih veština za zdrav prelaz u odraslo doba / [priredili Instituto Promundo ... [et al.] ; prevod i adaptacija Tijana Mijalković]. - Beograd : Centar E8, 2016 (Beograd : Propaganda Jovanović). - 147 str. : ilustr. ; 30 cm

Kor. stv. podnasl.: Priručnik za obuku edukatora/ki i profesionalnog osoblja za rad sa mladima. - Napomene i bibliografske reference uz tekst.

ISBN 978-86-80594-00-2

а) Студије рода - Девојке - Приручници  
COBISS.SR-ID 223087628

# Sadržaj

Zahvalnost · 06

Uvod · 7

Uvodna radionica: Osnovna pravila · 11

## DEO I: Rod, osnaživanje i ljudska prava · 13

Pozadinske informacije · 15

Radionica 1: Šta je to što zovemo rod? · 21

## DEO II: Identitet i odnosi · 25

Pozadinske informacije · 27

Radionica 2: Šta želim da radim sa svojim životom? Na koji način drugi utiču na mene? · 30

Radionica 3: Biti žena... biti muškarac...na različite načine · 33

Radionica 4: Etiketiranje · 37

Radionica 5: Ljubavna priča · 39

## DEO III: Tela i seksualnost · 43

Pozadinske informacije · 45

Radionica 6: Žensko telo u medijima · 47

## DEO IV: Seksualna i reproduktivna prava i zdravlje · 51

Pozadinske informacije · 53

Radionica 7: Šta su seksualna i reproduktivna prava? · 56

Radionica 8: Tela žena i muškaraca · 59

Radionica 9: Seksualno prenosive infekcije i bezbedniji seks · 69

Radionica 10: · 72

## DEO V: Prevencija i život sa HIV/AIDS-om · 79

Pozadinske informacije · 81

Radionica 11: HIV/AIDS– Pozitivan ili negativan · 84

# Sadržaj

## DEO VI: Majčinstvo i briga o deci · 93

Pozadinske informacije · 95

Radionica 12: Trudnoća... Da ili ne? Biti majka · 97

Radionica 13: Sve u isto vreme · 100

## DEO VII: Droge · 103

Pozadinske informacije · 105

Radionica 14: Šta znamo o drogama? · 107

Radionica 15: Droge u našim životima i zajednicama · 111

## DEO VIII: Nasilje · 119

Pozadinske informacije · 121

Radionica 16: Šta je to nasilje? · 126

Radionica 17: Razumevanje ciklusa nasilja · 130

Radionica 18: Prekidanje tišine i traženje pomoći · 133

## DEO IX: Rad i učešće u zajednici · 139

Pozadinske informacije · 141

Radionica 19: Koji su to ženski poslovi? · 142

Radionica 20 : Prelazak na akciju · 146

Želeli bismo da izrazimo našu najdublju zahvalnost Institutu Promundo iz Brazila, naročito Kristin Rikardo, što su podělili sa nama svoje znanje i iskustvo u razvijanju edukativnih modela za rad sa devojkama.

Ovaj priručnik je adaptacija Manual M: Working with young women, programa koji su izvorno razvili Promundo, ECOS (Brazil), PAPAI (Brazil), Salud y Genero (Meksiko), i World Education (SAD).

Želeli bismo dodatno da se zahvalimo sledećim pojedincima na učešću i podršci tokom razvijanja, testiranja i objavljivanja ovog priručnika:

- Silva Rukavina i Natko Gereš iz „Status M“, Zagreb, Hrvatska
- Selma Arnaut i Feđa Mehmedović iz „Asocijacije XY“, Sarajevo, Bosna i Hercegovina
- Tijana Mijalković i Vojislav Arsić iz „Centra E8“, Beograd, Srbija

Voleli bismo i da izrazimo našu veliku zahvalnost devojkama koje su aktivno učestvovala u adaptaciji i testiranju radionica:

- Zagreb: Josipa Bosak i Iva Čuka
- Sarajevo: Ena Mesihović i Dajana Cvetković
- Banja Luka: Teodora Ševa, Snježa Grbić i Jasna Kalinić
- Priština: Flaka Siqeca i Kaltrina Spahiu
- Kosovska Mitrovica: Danica Krstin i Ana Marija Ivković
- Mostar: Dragana Šupljeglav i Marija Ivanković
- Beograd: Jovana Đorđević, Sonja Obušković, Vladica Živković i Vanja Ristić

Naša velika zahvalnost takođe ide devojkama iz PTT Doma iz Beograda koje su aktivno učestvovala u testiranju ovog priručnika u maju 2011. godine.

Posebna zahvalnost ide narodu Norveške i Ministarstvu spoljnih poslova Norveške, koji su obezbedili finansijsku podršku za adaptaciju ovog priručnika, kao i Američkoj ambasadi u Beogradu koja je kroz projekat GREAT obezbedila sredstva za finaliziranje i štampu priručnika.

# Uvod

## Inicijativa mladića za sprečavanje rodno zasnovanog nasilja

CARE International i partnerske organizacije iz Hrvatske, Srbije, Bosne i Hercegovine, Brazila i Sjedinjenih Američkih Država 2006. su započele pilot projekat po nazivu „Inicijativa mladića za sprečavanje rodno zasnovanog nasilja na Zapadnom Balkanu“. Projekat, koji je razvijen za mladiće iz regiona koji imaju između 16 i 20 godina, sastoji se od edukativnog programa i od aktivnosti kampanje koja se bavi stilovima života. Edukativni program je baziran na Programu H (H- hombres- muškarci) koji je razvila partnerska organizacija Promundo iz Brazila. U okviru programa koji su razvili je i Priručnik H, koji je takođe korišćen za razvoj ovog priručnika. U periodu od 2006-2010, CARE je sa svojim partnerima analizirao, testirao i adaptirao Program H sprovodeći više od 500 radionica za više od 400 mladića u Zagrebu, Prokuplju, Banjaluci, Sarajevu i Beogradu. Rezultat ovog procesa je ovaj Priručnik: Program M (M – „mladići“). Nakon pilot faze i sprovedene evaluacije, bilo je neophodno dodatno adaptirati Priručnik i sam program, a Ministarstvo spoljnih poslova Norveške je nastavilo da pruža podršku projektu, koji je sada poznat pod imenom „Mladići kao saveznici u prevenciji konflikata i nasilja na Zapadnom Balkanu“. Fascilitatori/ke programa iz partnerskih organizacija, koristeći stečena iskustva i rezultate evaluacije, uz spremnost da povećaju svoj obim rada u regionu, odlučili su da razviju edukativni model koji se sastoji od kombinacije postojećih priručnika ali i od iskustva partnera u radu sa mladićima.

## Zašto priručnik za rad devojkama?

Ovaj priručnik, koji je deo Inicijative mladića, sadrži niz grupnih edukativnih aktivnosti koje služe za promovisanje svesti kod devojaka o rodnim nejednakostima, pravima i zdravlju, i dovode do razvijanja veština koje su potrebne da bi mogle da se ponašaju osnaženo u različitim sferama svojih života.

Uprkos tome što se ulaže puno rada u promovisanje osnaživanja žena, većina toga je bilo usmereno na iskustva odraslih žena. Manji je fokus bio na osnaživanju devojaka- na njihovim specifičnim iskustvima, odlukama, interesovanjima i dobrobiti (Greene, 2004). Šta više, mladost je period u kojem se isprobavaju stavovi, ponašanja i dinamike moći u ljubavnim i seksualnim odnosima, čineći to pogodnim vremenom da se kod devojaka promovišu veštine i razmišljanje o zdravim stilovima života i ravnopravnim odnosima između žena i muškaraca. Kada kažemo devojke, mislimo na ženske osobe između 15 i 24 godina, što se poklapa sa definicijom „mladih“ Svetske zdravstvene organizacije (SZO). Razumemo da je taj raspon godina širok, i ne kažemo da nužno treba raditi sa svim uzrastima od 15-24 godina u isto vreme.

Aktivnosti su namenjene spomenutoj starosnoj grupi devojaka, ali uz neke adaptacije mogu biti korišćene i za rad sa mlađim ili starijim ženama ili sa mešovitim grupama. Zapravo, aktivnosti koje uključuju i mladiće i devojke mogu predstavljati vredne prilike da se razvije međusobno poštovanje i razumevanje. Ipak, takođe je važno zadržati prostor koji je namenjen isključivo devojkama.

CARE International i partnerske organizacije koristile su ovaj priručnik za rad sa mešovitim grupama u školama i zajednicama u Hrvatskoj, Kosovu, Bosni i Hercegovini i Srbiji tokom 2011-2013 godine.

## Kako se koristi ovaj priručnik?

Pre početka rada sa devojka, važno je da fascilitorka pročita ceo priručnik kako bi razumela njegov sadržaj i kako je organizovan.

Priručnik je podeljen na devet delova, a svaki deo sadrži radionice koje traju po 45 minuta. Ove aktivnosti mogu da se sprovode u različitim okruženjima uključujući škole, klubove, organizacije, i u široj zajednici, a najefektnije su kada se primenjuju u manjim grupama od 10 do 20 učesnica.

Snažna preporuka je da fascilitorka sa grupom uspostavi osnovna pravila rada sa ciljem da garantuje privatnost i poštovanje svih učesnica.

### Deo I – Rod, osnaživanje i ljudska prava

Ovo poglavlje predstavlja uvod u osnovne pojmove koji se koriste u priručniku, uključujući rod, prava i osnaživanje.

### Deo II – Identitet i odnosi

Ovo poglavlje se fokusira na to kako rod utiče na identitet i aspiracije žena, kao i na način na koji se žene i muškarci izražavaju i odnose jedni prema drugima.

### Deo III – Tela i seksualnost

Ovo poglavlje se bavi time kako se kod devojaka konstruiše slika koju imaju o svom telu i seksualnosti, uključujući uticaj medija, društva i rodni normi.

### Deo IV – Seksualna i reproduktivna prava i zdravlje

Ovo poglavlje se bavi seksualnim i reproduktivnim zdravljem, ponašanjem i donošenjem odluka iz perspektive ljudskih prava.

### Deo V – Prevencija i život sa HIV/AIDS-om

Ovo poglavlje se bavi vulnerabilnošću devojaka kada je u pitanju HIV/AIDS i važnošću prevencije i pregovaranja u seksualnim odnosima.

### Deo VI – Majčinstvo i briga o deci

Ovo poglavlje se fokusira na različita iskustva trudnoće i majčinstva i na važnost uključivanja muškaraca.

### Deo VII – Droge

Ovo poglavlje se bavi različitim vrstama droga koje utiču na živote i odnose mladih žena i istražuje koncept smanjenja rizika.

### Deo VIII – Nasilje

Ovo poglavlje se bavi različitim vrstama nasilja koje postoje, naročito u kontekstima koji se tiču devojaka- kako utiče na njihov život i odnose, kao i koja je povezanost između roda, moći i nasilja.

### Deo IX – Rad i učešće u zajednici

Ovo poglavlje se fokusira na postojeće tradicionalne rodne podele poslova i pravima žena na radnom mestu. Ovo poglavlje takođe podstiče devojke na individualne i grupne akcije koje bi dovele do pozitivnih promena u vezi sa pravima i zdravljem u njihovim životima i zajednicama.

Sve aktivnosti se baziraju na iskustvenom modelu učenja u kojem su mlade žene ohrabrene da postavljaju pitanja i analiziraju sopstvena iskustva i živote, kako bi razumele kako rod može da održi nejednaku raspodelu moći u odnosima, i da učini i muškarce i žene vulnerabilnijim na seksualne i reproduktivne probleme, uključujući HIV/AIDS. Još važnije, radionice podstiču devojke da izraze svoje ideje i stavove i da razmišljaju o tome kako mogu da dovedu do pozitivnih promena u njihovim životima i zajednicama.

## ANIMIRANI FILM: „Bila jednom jedna devojčica“

Uz ovaj priručnik ide nemi animirani film koji se zove „Bila jednom jedna devojčica“ (<http://promundoglobal.org/resources/once-upon-a-girl/>). Radi se o devojci koja preispituje ispravnost onoga što se smatra normalnim u svetu oko nje, šta „treba“ a šta „ne treba“ raditi i kako to utiče na njeno razmišljanje i ponašanje. Dotičući se svega- od dečije igre i uloga u domaćinstvu, do seksualnosti i ljubavnih odnosa, ovaj film je edukativni alat koji ima za cilj da podstakne diskusiju o izazovima sa kojim se devojčice i devojke suočavaju tokom odrastanja. Služi kao dobar uvod za teme i aktivnosti u ovom priručniku, a kada se koristi u jednom od prvih sesija može dati vredan uvid u to kakvi su bazični stavovi i znanje tih devojaka kada su u pitanju teme kojima se priručnik bavi.

## Organizacija radionica

Aktivnosti su organizovane tako da ih je lako razumeti i primeniti. Svaka sadrži sledeće:

**Cilj:** Opis konkretnih informacija, razmišljanja i veština koje će biti savladane u ovoj aktivnosti. Osim ako nije drugačije naznačeno, fascilitorka bi trebalo da otkrije učesnicama cilj aktivnosti na početku svake radionice.

**Potrebni materijali:** Materijali koji su neophodni za sprovođenje radionice. U većini slučajeva to uključuje osnovne materijale kao što su flipčart i markeri. Ako ne postoji lak pristup potrebnim materijalima, fascilitorka bi trebalo da se oseća slobodno da improvizuje.

**Preporučeno vreme:** Predložena dužina trajanja radionice. Radionice u priručniku su napravljene da traju 45 minuta, ali u praksi trajanje može da varira u zavisnosti od broja učesnica i drugih faktora. Važno je da se uvek radi tempom koji zadaju učesnice.

**Planiranje:** Pozadinske informacije i saveti pomažu fascilitorki da spremi radionicu, na primer da istraži postojeće resurse u zajednici koji se tiču teme radionice.

**Procedura:** Koraci za sprovođenje radionice. Većinom su napisani tako da mogu lako da se adaptiraju grupama koje imaju različite nivoe sposobnosti čitanja i pisanja, ali fascilitorka bi trebalo da vodi računa o tome da li su ti koraci izvodljivi i prikladni za učesnice. Vrlo je preporučljivo da fascilitorka započnu svaku sesiju sa nekom igrom za podizanje energije, naročito one sesije koje se uglavnom sastoje od diskusije ili uključuju malo fizičkog pokreta.

**Pitanja za diskusiju:** Predložena pitanja imaju ulogu da pomognu u vođenju diskusije na temu kojom se radionica bavi. Fascilitorka bi trebalo da se oseća slobodnom da ih parafrazira ili prilagodi u zavisnosti od lokalnog konteksta. Nije neophodno da se koriste sva predložena pitanja, niti da se fascilitorka strogo drže redosleda. Važnije je da se fascilitorka fokusira na ohrabivanje što više učesnica da iskažu svoje mišljenje. Naravno, fascilitorka bi trebalo da bude strpljiva. Neke devojke mogu biti stidljive na početku, ili da im bude neprijatno da diskutuju o nekim temama jedne s drugima, ali fascilitorka nikada ne treba da sili nekoga da govori.

**Zaključak radionice:** Kratak tekst koji predstavlja pregled glavnih poenti ili poruka radionice. Preporučljivo je da ih fascilitorka pročita naglas učesnicama na kraju sesije.

**Tabele resursa:** Komplementarne ili dodatne informacije o temi radionice. Fascilitorka bi uvek trebalo da prođe kroz te informacije sa učesnicama. Ako je to moguće, fascilitorka bi trebalo da napravi kopije Tabele resursa i da ih podeli grupi. Druga mogućnost je da se njihov sadržaj prepíše na flipčart, kako bi devojke mogle da se pozovu na te informacije tokom te ili neke buduće radionice.

## Uloga fascilitatorke

Uloga fascilitatorke je da u grupi stvori atmosferu otvorenosti i punu poštovanja, gde devojkice mogu da se osećaju prijatno da međusobno dele i uče iz svojih i tuđih iskustava. Kao što je već spomenuto, radionice su osmišljene tako da podstaknu proces razmišljanja i participativnog učenja – proces koji treba da bude fascilitiran, a ne da bude podučavan.

Mnoge teme- nasilje, seksualnost, roditeljstvo, HIV/AIDS – su kompleksne i osetljive. Neke devojkice će se otvoriti i iskazati svoja osećanja tokom procesa, dok druge prosto neće želeti da pričaju. Fascilitatorica je ključan faktor u ovom procesu. Ona nikad ne bi trebalo, ni na jedan način, da tera devojkice da na silu učestvuju u aktivnostima, već bi trebalo da stvori atmosferu gde se devojkice osećaju prijatno da dele svoje stavove i nedoumice. Iskustva devojkica su ono što obogaćuje radionice, tako da bi uvek trebalo da budu korišćena na pozitivan način. Kada je nekim devojkicama potrebna individualna pažnja, preporučljivo je da je fascilitatorica uputi na profesionalno savetovanje ili usluge.

Fascilitatorica bi isto tako trebalo da ima u vidu da proces menjanja stavova i ponašanja može biti dugačak, i da samo učestvovanje ovih devojkica u ovim aktivnostima neće nužno dovesti do naprasne transformacije njihovih života i odnosa. Cilj radionice je da inicira proces kritičkog razmišljanja o rodu i pravima i o mogućnosti promovisanja ravnopravnijeg odnosa između muškaraca i žena.

Na individualnom nivou, važno je da fascilitatorica razume koja je životna realnost tih devojkica i sa kojim ograničenjima ili opasnostima mogu biti suočene ako pokušavaju da implementiraju promene u različitim sferama svog života.

Preporučujemo da, pre počinjanja sa primenom ovog priručnika, fascilitatorica savlada koncepte „roda“ i „seksualnosti“ i da se bavi autorefleksijom nad sopstvenim iskustvima i izazovima u vezi sa temama iz ovog priručnika. Fascilitatorice često postanu devojkicama važni uzori i izvor informacija i podrške. Iz ovog razloga je važno da su dovoljno obučene da rade sa devojkicama na ove teme, i da imaju pristup podršci i resursima u organizaciji ili/i od strane drugih edukatora/ki i fascilitatora/ki.

Uz formalni plan treninga, druženje devojkica je važan deo iskustva. Tokom pauza ili posle sesija, učesnice bi trebalo da imaju priliku da zajedno jedu i provode se, razmenjuju svoja iskustva, kulturu i talente, igraju igre, pevaju zajedno, itd. Ova prilika za povezivanje predstavlja važno iskustvo zbližavanja.

# UVODNA RADIONICA: OSNOVNA PRAVILA

### CILJ:

Uvesti pravila koja uspostavljaju međusobno poštovanje i produktivnost tokom grupnih diskusija.



### PREPORUČENO

VREME:  
20 minuta.



### POTREBNI MATERIJALI:

Flipčart, lepljiva traka i markeri.

### PROCEDURA:

1. Zamoliti učesnice da sednu u krug i reći im da je cilj aktivnosti da zajedno smisle spisak osnovnih pravila za diskusije koja bi učinila da se svaka učesnica oseća prijatno i da može da deli svoja iskustva i mišljenja.
2. Pozvati učesnice da predlože osnovna pravila koja misle da su važna. Ako je potrebno, dati primere osnovnih pravila: nemoj da sudiš; slušaj druge; bez prekidanja; poštuju različita mišljenja; niko ne mora da govori ako ne želi; ono što je rečeno u grupi treba da ostane u okviru grupe a ne da postane trač; itd. Akcenat treba da bude stavljen više na pravila koja se tiču poverljivosti i poštovanja nego na pravila koja se tiču discipline (na pr. nema kašnjenja).
3. Napiši predložena pravila na flipčart, nek ih grupa komentariše i nek glasa za ona pravila koja su im najvažnija.
4. Okačiti osnovna pravila na mesto koje će biti vidljivo tokom trajanja radionice.
5. Podsetiti grupu na ova pravila kada god je to potrebno tokom radionice, naročito pre započinjanja diskusije na kontroverznije teme.

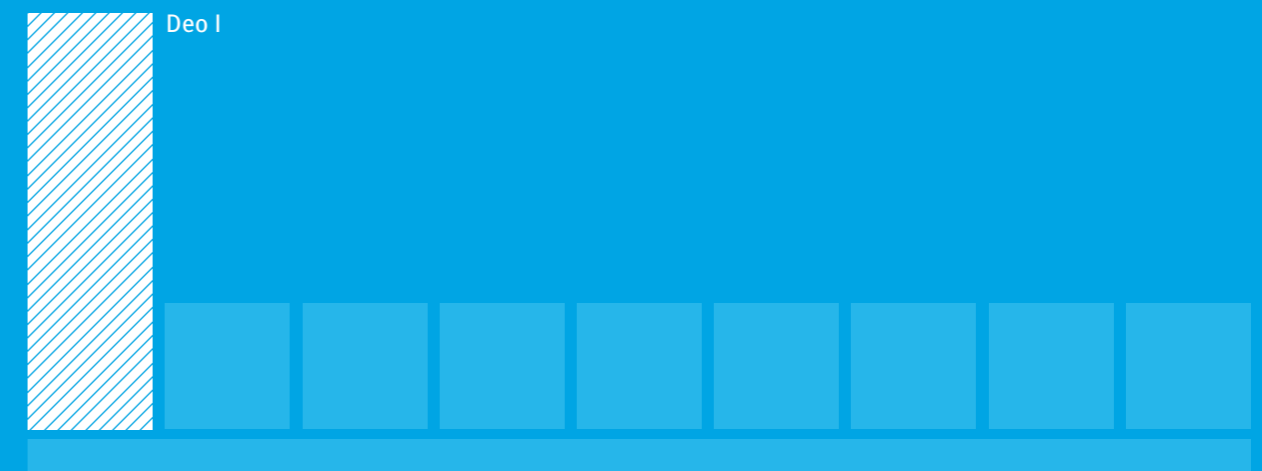
PROCEDURA

### ZAKLJUČAK RADIONICE:

U predstojećim radionicama, govoriće se o različitim temama koje utiču na svakodnevni život devojkica i imaćete priliku da dobijete nove informacije i uvid u nove perspektive. Vaša iskustva i stavovi će se često međusobno razlikovati, i zbog važno je da svi pokušaju da budu što otvorenijeg uma i da reaguju sa poštovanjem. Ove razlike su često ono što će učiniti diskusije bogatijim i interesantnijim. Ova osnovna pravila oko kojih ste se sve složile danas, su važan prvi korak ka tome da svačije mišljenje i doprinos bude poštovano i da naše zajedničko vreme bude značajno i produktivno.

# Deo I:

ROD, OSNAŽIVANJE I LJUDSKA PRAVA



Uvodna radionica: Osnovna pravila

Radionica 1: Šta je to što zovemo rod?

# Deo I:

## Rod, osnaživanje i ljudska prava

Prvi deo sadrži radionice koje ohrabruju kolektivno razmišljanje o glavnim temama priručnika, uključujući kako društveni konstrukt roda utiče na živote devojaka i drugih osoba, o odnosu roda i moći, o konceptima ravnopravnosti, osnaživanja i ljudskih prava.

### Rod, društveni konstrukt

Od ranog detinjstva, devojčice i dečaci stižu jak utisak o različitim načinima na koje se očekuje da se ponašaju i odnose jedni prema drugima. Devojčice su naučene da budu vrednovane na osnovu svog izgleda i poslušnosti, ne zbog svog mišljenja ili nezavisnosti. Dečaci, s druge strane, će naučiti da „pravi“ muškarci moraju uvek biti snažni i da imaju kontrolu. Ovi ideali toga kako bi trebalo žene i muškarci da se ponašaju se zovu rodne norme i njih prenose muškarci i žene, porodice, vršnjaci, mediji i zajednica kroz proces koji zovemo socijalizacija.

Pitanje roda je ključno za razumevanje vulnerabilnosti mladih, naročito kada se radi o seksualnosti i zdravlju. U mnogim sredinama, stroge socio-kulturne norme dominiraju diskusijama o seksualnosti devojaka, naročito o nevinosti pre braka i broju seksualnih partnera (Weiss and Gupta, 1998).

Pubertet može da stavi akcenat na sposobnost mlade žene za reprodukciju i u nekim kulturama može da bude početak perioda veće socijalne isključenosti, većeg praćenja kretnji van kuće i zaštite od dečaka (Mensch et al., 1998). S druge strane, kod mladića, seksualno iskustvo se često povezuje sa inicijacijom i osvajanjem muškosti, i može da bude posmatrano od strane vršnjaka kao dokaz seksualne kompetencije i dostignuća, pre nego kao intiman čin (Marsiglio 1988; Nzioka, 2001).

Iako rodne norme variraju od kulture do kulture, širom sveta slične šeme utiču na pristup žena i muškaraca ekonomskim i socijalnim resursima i na njihovu moć (Mathur and Rao Gupta 2004). U većini zajednica, muškarci su odgovorni za „produktivne aktivnosti“ van kuće (na primer plaćeni posao), dok su žene odgovorne za reprodukciju i „produktivne aktivnosti“ u kući (na primer za odgoj dece i kućne poslove). Činjenica da žene uglavnom imaju manju kontrolu nad resursima, ograničava njihovu moć donošenja odluka i u privatnoj i u javnoj sferi. Istraživanja su pokazala da je manja verovatnoća da žene koje nisu ekonomski osnažene, uspešno pregovaraju o bezbednom seksu, da napuste odnos koji percipiraju da je rizičan ili da pristupe formalnim kanalima podrške (Heise and Elia 1995; Weiss and Gupta 1998). Zbog toga su šire socijalne, političke i ekonomske nejednakosti između žena i muškaraca nerazdvojive od vulnerabilnosti sa kojima se žene suočavaju u svom svakodnevnom životu i partnerskim odnosima.



## Osnovni koncepti

**Pol** – odnosi se na biološke attribute i karakteristike koji određuju da li je osoba muško ili žensko.  
**Seksualnost** – odnosi se na izražavanje naših osećanja, misli i ponašanja kao muškarci ili žene. Uključuje osećanja privlačnosti, zaljubljenosti i naša ponašanja u partnerskim odnosima.  
**Rod** – odnosi se na društveno konstruisane razlike i nejednakosti između žena i muškaraca (na primer, kako treba da se oblače i ponašaju). Ove ideje i očekivanja se uče kroz porodicu, prijatelje, religijske i kulturne institucije, školu, radna mesta i medije.

## Rod i devojke

Udruženi uticaji roda i životnog doba devojaka mogu dalje da pojačaju nejednaku dinamiku moći i vulnerabilnost kojoj su one izložene. Uzrast, kao i rod, može da bude percipiran kao društveni marker koji dozvoljava nejednaku moć između mladih i odraslih. Rezultat toga je da mladi, a devojke naročito, često imaju ograničen pristup informacijama o zdravlju, zdravstvenim uslugama, ekonomskim prilikama, političkim i društvenim mrežama i drugim resursima neophodnim za njihov pun razvoj i zdravlje (Mathur i Rao Gupta 2004). Posledice ovog ograničenog pristupa se ogledaju u činjenici da se vodeći razlozi prerane smrti kod žena (uključujući materinski mortalitet, HIV/AIDS, rak pluća, bolesti srca) dovode u vezu sa iskustvima i ponašanjima koji često počnu tokom adolescencije (NCRW 1998; UNFPA 2005). Iako je akcenat u ovom priručniku stavljen na konstrukte rodnih normi i na njihove impakte na zdravlje i vulnerabilnost devojaka, važno je prepoznati da su devojke multidimenziona bića sa raznolikim perspektivama i potrebama. Ponašanje devojaka nije samo pod uticajem roda, već i rezultat interakcije roda sa drugim aspektima njihovih identiteta, uključujući rasu, etnicitet, socijalnu klasu, seksualnu orijentaciju (NCRW 1998). Brojni aspekti ženskog rodnog identiteta ograničavaju devojke i čine ih izloženijim rizicima, ali često postoje drugi identiteti koji ih još više ograničavaju kada je u pitanju pristup resursima koji bi mogli da poboljšaju njihove uslove života i zdravlje. Na primer, manja je verovatnoća da će siromašnija devojka imati pristup adekvatnoj medicinskoj i prenatalnoj nezi nego bogata devojka, samim tim je veća šansa da će se njenom detetu ili njoj nešto loše da se desi.

## Osnažene devojke...

- Ohrabreno se osećaju da aktivno razmišljaju o budućnosti;
- Nezavisne su u donošenju odluka o svom telu, zdravlju i seksualnosti;
- Upravljaju prihodima i ličnim resursima;
- Nezavisne su u donošenju odluka o obrazovanju;
- Imaju svoje slobodno vreme;
- Koriste zdravstvene usluge;
- Pismene su;

- Pričaju u javnosti;
  - Svesne su rodnih nejednakosti i kako one utiču na živote žena i muškaraca;
  - Poseduju znanje o ljudskim pravima;
  - Sposobne su da identifikuju uticaje medija i kulture koji podrivaju ženino samopouzdanje i sliku koju ima o sebi;
  - Sposobne su da kažu „ne“ neželjenom seksu;
  - Prepoznaju svoje lične sposobnosti;
  - Veruju da muškarac nema pravo da vrši nasilje nad njima;
  - Preduzimaju mere ako muškarac vrši nasilje nad njima;
  - Prepoznaju i izražavaju svoje potrebe i emocije;
  - Svesne su posledica korišćenja i zloupotreba droga;
  - Dele sa svojim partnerom kućne poslove i dužnosti oko odgajanja deteta;
  - Upoznate su sa postojanjem konkretnih zakona koji utiču na živote žena;
  - Imaju vršnjačke grupe podrške;
  - Imaju pristup pozitivnim ženskim uzorima.
- (Greene 2004)

## Promovisanje osnaženosti, prava i zdravlja devojaka

Žensko osnaživanje može da se definiše kao proces kojim žene stiču znanje, resurse, veštine i prilike da donose odluke o svom telu, zdravlju, aspiracijama, seksualnosti, vremenu i ciljevima. To je kompleksan i višeslojan proces koji uglavnom zahteva promene i podršku na različitim nivoima, od individualnog i interpersonalnog do makro-nivoa javnih politika i društvenih normi.

Ovaj proces uključuje tri dimenzije:

**Individualna dimenzija:** se odnosi na prepoznavanje i označavanje naših internih moći, a onda njihovo širenje i pretvaranje u resurse.

**Bliski odnosi:** sastoji se od razvijanja sposobnosti za kreiranje, pregovaranje i uticanje na naše bliske odnose, uključujući odluke o tome gde, kada, kako i na koji način će ti odnosi da se razvijaju.

**Kolektivna dimenzija:** odnosi se na mobilizaciju i osnaživanje neke grupe, na primer grupe žena.

Individualno osnaživanje ne može da postoji bez kolektivnog rodnog osnaživanja u društvu kao celini. Grupne edukativne aktivnosti iz ovog priručnika se specijalno fokusiraju na individualne i interpersonalne nivoe tako što: podižu svest devojaka o rodnom nejednakostima, pravima i zdravlju; ohrabruju devojke da aktivno razmišljaju o svojoj budućnosti; obezbeđuju prostor za stvaranje pozitivnih vršnjačkih mreža kontakata; promoviše informacije o institucijama za pružanje podrške i pristup njima; obezbeđuju prostor gde devojke mogu da izraze svoja mišljenja i budu saslušane; pomaže im da razviju veštine neophodne da bi se ponašale osnaženo.

18 Iako su ovo zasigurno značajni koraci ka osnaživanju devojaka, oni su nedovoljni ako devojke nemaju objektivna sredstva- slobodu kretanja, pristup uslugama – kojima mogu da se suprotstave restriktivnim socio-kulturnim normama u svojim životima, odnosima i zajednicama. Samim tim je važno da se simultano odvijaju napori širokog opsega- od nivoa mobilizacije zajednice, do zagovaranja za ravnopravnost u zakonodavstvu kako bi se prevazišli strukturalni i drugi faktori iz sredine koji stvaraju vulnerabilnost devojaka i koje kočje njihovo osnaživanje.

Priča o osnaživanju devojaka implicira prepoznavanje njihove moći i autoriteta da donose odluke koje se tiču njihove „teritorije“: njihovih tela, seksualnosti, vremena, rada i resursa. Ovaj aspekt moći se razume kao kapacitet za samoodržanje i razvoj. Legitimno je i neophodno da mi, kao žene, osnažimo sebe; da razvijamo svoje kapacitete, talente i sposobnost da donosimo odluke o svom životu, i da imamo pristup i kontrolu nad svojim novcem i resursima. Od vitalne je važnosti da podstičemo poštovanje i prihvatanje nas samih, počev od otkrivanja naših preferencija do individualne i kolektivne želje za konstrukcijom novih ženskih identiteta, u kojim je moguće da sposobnosti i stavovi transformišu socio-kulturne, političke i ekonomske realnosti- počevši sa pozitivnom vizijom moći. (Scott, 1990).

## Prava žena

Pravo glasa za žene se različito razvijalo u različitim zemljama sveta- u nekim zemljama je prvo dato samo određenoj grupi žena (u zavisnosti od njihove rase, bogatstva ili socijalnog statusa...) dok je u drugim zemljama univerzalno pravo glasa dato ženama i muškarcima u isto vreme. Takođe se to pravo nije razvilo u isto vreme svuda- prvi put se pojavilo u Švedskoj 1718. (kasnije je ukinuto, da bi posle nekog vremena bilo vraćeno i ovog puta za sve žene) dok se u drugim zemljama usvojilo skoro tri veka kasnije.

Tokom dvadesetog veka, u većini zemalja sveta žene su dobile pravo glasa, a ulaskom u dvadeset i prvi vek ta lista je kompletirana. Ipak, iako je ženama formalno i pravno dozvoljeno da glasaju, to ne znači da žene u svim zemljama imaju mogućnost i da iskoriste to pravo.

Na Balkanu, žene u SFR Jugoslaviji su dobile pravo glasa 1945.

Borba za ženska prava tokom istorije je imala za cilj da se obezbede neka najosnovnija prava kao što su prava: da budu prepoznate kao građani, da se slobodno kreću, da imaju pravo na vlasništvo i bogatstvo, pravo na obrazovanje, da biraju svoju profesiju, da ne budu prisiljene na brak, da biraju svoje supružnike, pravo na razvod, da zadrže svoju decu, da ne budu zlostavljane, itd.

Konačni cilj je da žene imaju ista prava i mogućnosti kao muškarci, i da budu procenjivane ne na osnovu svog roda i pola, već svojih sposobnosti.

Nažalost, u većem delu sveta, uključujući balkanski region, žene uglavnom nisu tretirane jednako kao muškarci. Širom cele Evrope, statistike pokazuju da su žene i dalje plaćene manje za obavljanje istih poslova, nemaju isti pristup pozicijama moći, manja je verovatnoća da će biti zaposlene- ili zbog svog pola ili zbog toga što imaju porodicu- ili zato što postoji mogućnost da je osnuju. Žene su i dalje vulnerabilnije na zlostavljanje i nasilje u porodici... Evolucija ženskih prava je ženama dala mogućnost da imaju svoju profesiju i da rade van kuće, ali nije dramatično promenila njihovu rodnu ulogu kod kuće gde se i dalje očekuje da one rade većinu kućnih poslova, kuvaju i da odgajaju decu. Da ne spominjemo da su žene često percipirane kao „slabiji“ pol.

19

## Rad sa mladićima na podršci osnaživanja devojaka

Projekat „Incijativa mladića“ je intervencija sa višestrukim komponentama, koja je dokazala u kvazi-eksperimentalnoj evaluaciji da promovise stavove i ponašanja rodne ravnopravnosti među dečacima i mladićima u različitim sredinama. Uključuje grupni edukativni program i „Budi muško“ socijalnu kampanju i njene aktivnosti.

Konkretno, aktivnosti projekta „Incijativa mladića“ imaju za cilj da ohrabre mladiće da se ponašaju na sledeće načine:

- teže da grade odnose za ženama koji se baziraju na jednakosti i intimnosti a ne na seksualnom osvajanju. To uključuje verovanje da muškarci i žene imaju jednaka prava, i da žene imaju podjednaku seksualnu želju i „pravo“ na seksualno ponašanje kao i muškarci;
- teže da budu uključeni očevi, što znači da veruju da treba da preuzmu finansijsku odgovornost kao i da bar delom učestvuju u odgajanju svoje dece;
- preuzimaju odgovornost za reproduktivno zdravlje i pitanje prevencije bolesti. Ovo uključuje preuzimanje incijative za razgovor sa partnerom/kom o brizi o reproduktivnom zdravlju, korišćenju kondoma, ili pomaganje partnerki u dobijanju ili korišćenju kontraceptivne metode;
- protiv je nasilja nad ženama. Ovo može da uključuje i mladiće koji su bili fizički nasilni prema svojim partnerkama u prošlosti, ali u sadašnjosti veruju da nasilje nad ženama nije prihvatljivo.

Isto tako, jedan od ključnih elemenata radionica iz ovog priručnika je da devojke preispituju rigidne i neravnopravne stereotipe o maskulinitetu i kako oni utiču na živote i muškaraca i žena i na njihove odnose.

Često se kaže da su majke koje odgajaju sinove, i supruge/devojke koje tolerišu i pokoravaju se muškarcima, odgovorne za mačo kulturu. Ipak, moramo prepoznati da su rodne uloge konstruisane i učvršćivane od strane i muškaraca i žena, i da te žene često imaju ograničenu moć i pristup neophodnim resursima da bi promenile svoje socijalne, ekonomske i kulturološke kontekste.

Čak i s tim ograničenjima, kroz proces autorefleksije i edukacije, žene (kao i muškarci) mogu da doprinesu promociji rodne ravnopravnosti kroz osveščivanje represivnih verovanja i očekivanja u okviru svojih odnosa i da teže da ih ne potvrđuju ili reprodukuju. U ovom kontekstu edukativne aktivnosti ohrabruju žene da pomognu da se konstruišu i reafirmišu pozitivni ideali maskuliniteta među muškarcima u njihovim životima i zajednicama, i da budu angažovani kao saveznici u promociji ženskog osnaživanja i rodne ravnopravnosti.

Dva priručnika zajedno: Rad sa mladićima i Rad sa devojčkama čine alat za uključivanje ideje relativnosti roda u omladinske programe i za senzitivizaciju i osnaživanje mladih ljudi da dostignu rodnu ravnopravnost.

## Ženska prava i rodna ravnopravnost

Kroz istoriju, mnoge žene i pokreti su osporavali nejednakosti između žena i muškaraca. Tokom proteklih 200 i više godina od kako je aktivistkinja Olimp de Guž (Olympe de Gouges) giljotinirana zbog toga što je napisala Deklaraciju prava žena i građana, svet je video brojne pomake u ženskim pravima, od prava glasa u većini zemalja do boljih radnih uslova. Za Konvenciju o eliminaciji svih oblika diskriminacije žena (CEDAW) koju je 1979. usvojila Generalna skupština UN-a, često se kaže da je to međunarodna povelja o pravima žena. Sadrži preambulu i 30 članova, i ona definiše koje ponašanje konstituiše diskriminaciju žena i postavlja plan za nacionalno delanje da se okonča diskriminacija. Konvencija daje definiciju diskriminacije žena: „...označava svaku razliku, isključenje ili ograničenje u pogledu pola, što ima za posledicu ili cilj da ugrozi ili onemogući priznanje, ostvarenje ili vršenje od strane žena, ljudskih prava i osnovnih sloboda na političkom, ekonomskom, društvenom, kulturnom, građanskom ili drugom polju, bez obzira na njihovo bračno stanje, na osnovu ravnopravnosti muškaraca i žena.“

Međunarodna konferencija o razvoju održana u Kairu 1994 i Četvrta svetska konferencija o pravima žena održana u Pekingu, bili su ključni momenti u pokretu za promovisanje zdravlja i prava žena, naročito u vezi seksualnog i reproduktivnog zdravlja i prava. Jedan od glavnih ciljeva konferencije u Pekingu je bio da se ojačaju preventivni programi i da se promoviše zdravlje žene, dajući prioritet formalnim i neformalnim edukativnim programima koji podržavaju žene i pružaju im priliku da steknu znanje, donose odluke i preuzmu odgovornost za svoje zdravlje.

Konferencije u Kairu i Pekingu su takođe naglasile potrebu da se uključe muškarci u borbu za poboljšanje položaja žena i devojčica. Na primer Akcioni plan Međunarodne konferencije o razvoju ima za cilj da „promoviše rodnu ravnopravnost u svim sferama života, uključujući porodični život i život u zajednici, i da podstakne i omogući muškarcima da preuzmu odgovornost za svoje seksualno i reproduktivno ponašanje i svoje socijalne i porodične uloge“ (UNFPA 1994).

Promena je jedino moguća ako se na rod gleda kao na nešto relativno, i ako su i muškarci i žene uključeni u promovisanje ženske osnaženosti i rodne ravnopravnosti.

## Radionica 1: ŠTA JE TO ŠTO ZOVEMO ROD?



### CILJ:

Razumeti razlike između pola i roda i razmisliti o tome kako rodne norme utiču na živote i odnose muškaraca i žena.



### PREPORUČENO

**VREME:**  
45 minuta.



### POTREBNI MATERIJALI:

Flipčart, lepljiva traka i markeri.

### PLANIRANJE:

Pre sprovođenja ove aktivnosti, važno je da fascilitatorka razume koje su razlike između pola i roda. Mi smo ovde naveli opšte definicije, ali predlažemo da fascilitatorka pročita uvod u ovom priručniku radi boljeg razumevanja tih koncepata. Pol je biološki- tj. rođeni smo sa ženskim ili muškim reproduktivnim organima i hormonima. Rod je ono kako smo socijalizovani- tj. kako se stavovi, ponašanja i očekivanja formiraju na osnovu onoga što društvo smatra da znači biti žena ili muškarac. Ove karakteristike mogu biti naučene od članova porodice, prijatelja, kulturnih ili religioznih institucija i na radnom mestu. Neke učesnice možda mešaju rod i seksualnu orijentaciju. Važno je razjasniti da je rod sociokulturološki konstrukt kojim se neki stavovi i ponašanja pripisuju pojedincima na osnovu njihovih fizičkih i hormonalnih karakteristika; s druge strane, seksualna orijentacija podrazumeva romantična ili seksualna osećanja prema osobi suprotnog pola (heteroseksualnost), istog pola (homoseksualnost) ili prema oba pola (biseksualnost). Nezavisno od nečije seksualne orijentacije, na svaku osobu utiču društvena očekivanja koja su bazirana na njihovim polu.

Fascilitatorka bi trebalo da vodi računa da tokom diskusije ne zauzima ekstremne stavove i da ne deluje kao da je protiv toga da žene/muškarci učestvuju u aktivnostima ili ponašanju koje se povezuje sa njihovim tradicionalnim rodnim ulogama. Diskusija treba da ide ka zaključku da bi svako trebalo da ima stvaran izbor pred sobom- na primer da je prihvatljivo da žena bude domaćica sve dok je to njen izbor, a ne nešto na šta je naterana svojom rodnom ulogom- od strane porodice ili društva, i da se oseća osnaženo da donosi odluke koje se tiču nje same; da je sloboda izbora važna za sreću i ispunjenost pojedinca. Okruženje koje posmatra svoje pripadnike samo kroz rodne uloge je društvo gde je svako ograničen očekivanjima drugih.

U većini društava se rodne uloge doživljavaju kao nešto fiksirano, „prirodno“ i kao da su jedino one moguće. Kada objašnjavate šta je rod, kao i u toku diskusije, probajte da date primere običaja ili društvenih pravila koji su nekada smatrani „normalnim“ za muškarce i žene, a koji su se promenili danas; objašnjavajući da su to samo društveni konstrukti, koji su relativni i često se menjaju kroz istoriju.

PLANIRANJE

Na primer: odeća

Visoke štikle- u nekim periodima u istoriji, muškarci koji su pripadali višim klasama su ih nosili, Luj XIV je verovatno bio jedan od najvećih kolekcionara visokih štikli.

Roze za devojčice i plavo za dečake je takođe novija rodna norma-početkom 20. Veka, kako bi povećale prodaju, kompanije koje su pravile dečiju odeću su insistirale na diferencijaciji bebi odeće (roze za devojčice, plavo za dečake); pre toga je u SAD u jednom trenutku bilo obrnuto- roze za dečake, plavo za devojčice jer se smatralo da je plava nežnija boja!

Haljine i suknje za muškarce- muškarac koji bi u našem regionu hodao ulicom u haljini ili bilo kakvoj suknji, dobio bi negativne komentare, možda bi čak bio i napadnut jer „nije muškarac“ ili zbog njegove pretpostavljene seksualnosti. Ti isti ljudi uglavnom nemaju problem s tim da predstavnici vera nose mantije ili to što u nekim delovima sveta muškarci nose „haljine“ (na pr. u Indiji) ili suknje (kilt u Škotskoj).

Takođe je važno da rod i pol ne budu predstavljeni kao rigidni ili dihotomski identiteti. Tokom ove radionice, fascilitorka će možda želeti da se razgovara o tome kako se transrodne i transeksualne osobe ne uklapaju u ove tradicionalne rodne i polne kategorije. Transrodne osobe se ne identifikuju sa rodom koji im je dodeljen rođenjem, tako da na primer osoba je rođena kao žensko, ali se identifikuje kao muškarac. Transeksualne osobe su osobe koje odluče da medicinskim putem ostvare tranziciju u rod kojem osećaju da pripadaju. Interseks osobe (poznate kao i hermafroditi) su osobe koje su rođene sa parcijalno ili skroz razvijenim seksualnim organima oba pola.

#### PROCEDURA:

1. Nacrtaj dve kolone na flipčart papiru (ili koristi dva velika lista papira).
2. U prvoj koloni napiši „žena“, u drugoj „muškarac“.
3. Pitajte učesnice da misle na reči ili fraze koje ih asociraju na reč „žena“. Kako ih budu izgovarali, zapišite ih u prvoj koloni. Odgovori mogu biti pozitivni ili/i negativni. Pomozite učesnicama da spomenu i biološke i socijalne karakteristike.
4. Ponoviti iste korake za kolonu „muškarac“.
5. Ukratko proći kroz osobine navedene u svakoj koloni.
6. Zameniti naslove kolona, tj. precrtati „muškarac“ i staviti umesto toga „žena“ i obrnuto. Pitati učesnice da li se osobine koje pišu da se odnose na žene, mogu da se odnose i na muškarce i obrnuto.
7. Koristiti pitanja navedena ispod za fascilitaciju diskusije o tome koje osobine učesnice misle da ne mogu da se odnose na muškarce i na žene i zašto. Kao što je već spomenuto, važno je da kategorije roda i pola ne budu prezentovane kao rigidne i dihotomske.

## PLANIRANJE

## PROCEDURA

OPCIONI KORAK: kako bi se pojačala razlika između pola i roda, mogli biste da pripremite slike muškaraca i žena koje pokazuju primere bioloških (pol) i socijalnih (rod) uloga. One mogu da uključuju: žena pere sudove (rod); žena doji (pol); muškarac popravlja kola ili lovi (rod).

#### PITANJA ZA DISKUSIJU:

1. Šta znači biti žena?
2. Šta znači biti muškarac?
3. Da li mislite da su muškarci i žene vaspitavani na isti način? Zašto/ zašto ne?
4. Koje osobine koje se pripisuju muškarcima i ženama su vrednovane kao pozitivne ili negativne od strane našeg društva?
5. Kako bi izgledalo da žena usvoji rodne karakteristike koje se tradicionalno vezuju za muškarce?
6. Da li bi to bilo lako ili teško? Kako bi bilo muškarcima da usvoji rodne karakteristike koje se tradicionalno dodeljuju ženama?
7. Kako naše porodice i prijatelji utiču na naše predstave o tome kako bi muškarci i žene trebalo da izgledaju i da se ponašaju?
8. Da li se dečacima i devojčicama daju iste igračke? Zašto?
9. Kako mediji (televizija, časopisi, radio, itd.) utiču na naše predstave o tome kako bi žene i muškarci trebalo da izgledaju i da se ponašaju?
10. Da li postoji povezanost između roda i moći? Objasni.
11. Kako ova različita očekivanja o tome kako muškarci i žene treba da se ponašaju utiču na vaš svakodnevni život? Na vaš odnos sa porodicom? Na vaš odnos sa partnerom?
12. Kako možete vi, u svom životu, da osporite neke od negativnih, ili neravnopravnih načina na koji se očekuje od muškaraca da se ponašaju? Kako možeš da osporiš neke od negativnih i neravnopravnih načina na koji se očekuje da se žene ponašaju?
13. Šta smo naučili iz ove aktivnosti? Da li postoji nešto što možemo da primenimo u našim životima ili odnosima?

#### ZAKLJUČAK RADIONICE:

Tokom svojih života, muškarci i žene stalno dobijaju poruke od porodice, medija i društva o tome kako treba da se ponašaju i kakve odnose da grade. Važno je razumeti da, iako postoje razlike između žena i muškaraca, mnoge razlike su konstruisane od strane društva i nisu deo njihove prirode ili biološke građe. Ipak, ove razlike mogu da imaju fundamentalne impakte na svakodnevne živote muškaraca i žena i njihove odnose. Na primer, od muškarca se često očekuje da bude jak i dominantan u svojim odnosima sa drugima, uključujući i ljubavne odnose. U isto vreme se od žene očekuje da bude submisivna pred muškarčevim autoritetom. Mnoge od ovih rigidnih rodni stereotipa nose posledice i za muškarce i žene, o čemu ćemo razgovarati tokom ovih radionica. Što budemo bili više svesni toga kako rodni stereotipi negativno utiču na naše živote i zajednice, moći ćemo da konstruktivno razmišljamo o tome kako da ih osporimo i da promoviramo pozitivnije rodne uloge i odnose u našim životima i zajednicama.

#### Povezivanje sa filmom

U Bila jednom jedna devojčica, identifikujte i razgovarajte o različitim načinima na koji je očekivano da se glavni ženski lik i njen brat ponašaju, i kako su te razlike povezane sa rodnim ulogama.

## PITANJA

# Deo II:

## IDENTITET I ODNOSI



Pozadinske informacije

Radionica 2: Šta želim da radim sa svojim životom? Na koji način drugi utiču na mene?

Radionica 3: Biti žena... biti muškarac...na različite načine

Radionica 4: Etiketiranje

Radionica 5: Ljubavna priča

# Deo II:

## Identitet i odnosi

Prepoznavanje toga ko smo mi, koje su naše težnje, talenti i slabosti je ključno u našem procesu samospoznaje i osnaživanja. Često razmišljanje devojaka o svom identitetu uključuje ispitivanje i davanje novog značenja tome šta društvo, porodice i drugi njima govore da „treba da budu“ ili „treba da rade“.

### Identitet i odnosi

Svi imamo identitet. On se sastoji od naših vrednosti, verovanja i ciljeva koje mi kreiramo i imamo. Proces razvijanja i prepoznavanja našeg identiteta je kompleksan i promenljiv, i na njega utiče socijalni i kulturološki kontekst u kojem živimo i naše interakcije i konflikti sa drugima. Na individualnom nivou, identitet se može razumeti kao intimni i subjektivni proces u kojem mi, kroz naša iskustva i interakciju sa drugima, definišemo sebe i to ko smo u odnosu na druge i u odnosu sa drugima. Mi nismo rođeni sa jednim ili fiksnim identitetom, niti se izgradnja našeg identiteta odvija automatski, već se naš identitet razvija kroz proces interakcije sa drugima u kojem reafirmišemo ili ponovo kreiramo naš identitet i percepciju sličnosti ili razlike u odnosu na druge. Šta više, možemo imati različite identitete u različitim trenucima i situacijama u našim životima. Na primer, možemo da budemo deca kada smo sa našim roditeljima; učitelji, doktori, advokati, kućne pomoćnice, dadilje kada smo na poslu; a u drugim situacijama u našim životima možemo biti sestre, devojke, supruge, potrošači, itd. Proces diferencijacije od jednih i identifikacija sa drugima čisto služi za uspostavljanje ili potvrđivanje pozicija moći. Na primer, kada pojedinci ili grupa definišu sebe, oni mogu takođe da klasifikuju sebe kao superiorne ili inferiorne u odnosu na druge. Oni koji su slični većini po nekom svojstvu možda sebe smatraju superiornim u odnosu na one koji su po nekom svojstvu drugačiji od većine. Često ovo svojstvo bude osnova za generalizaciju i različite vrste diskriminacije, kao što je slučaj sa homoseksualcima, čiji seksualni identitet je često percipiran kao definišuće i jedino svojstvo njih kao ličnosti. Na kolektivnom nivou, identitet može da bude osnova za autoafirmaciju konkretne grupe i da tako služi da bude politička i društvena sila, kao i u slučaju ženskih pokreta, koji mobilise pojedince oko zajedničkih ciljeva, i stvara osećaj pripadanja i sigurnosti.

Na ovaj način, prostor dat za razmišljanje tokom radionica iz ovog priručnika, može da pomogne devojka da prepoznaju i vrednuju svoje sličnosti i razlike, kao i da uvide svoju pojedinačnu i kolektivnu moć. Aktivnosti u ovom delu ohrabruju devojke da pričaju o sebi i svojoj budućnosti i da preispitaju one norme i očekivanja koje su u konfliktu sa njihovim težnjama. Imati pozitivan način gledanja na svoj identitet i budućnost je važna komponenta samopouzdanja i može da doprinese autonomiji i osećaju osnaženosti kod devojaka.

Fragilnost, žrtvovanje, poslušnost, briga i vernost su među osobinama koje su najčešće dovodene u vezu sa ženama i koje se često doživljavaju kao inherentne i nepromenljive komponente ženske prirode ili feminiteta (Rocha-Coutinho, 1996). Ove osobine su ipak društveno konstruisane i učvršćene, i kao što je već spominjano, njihova uloga je uglavnom da zadrže žene i muškarce u striktno definisanim ulogama. U slučaju žene, ta uloga najčešće podrazumeva subordinaciju muškarcu. Ove društveno konstruisane uloge utiču na interese, aspiracije i ponašanje žena i muškaraca kao i na njihovu međusobnu interakciju. Rodni identiteti su takođe povezani sa rasom, kulturom, socijalnom klasom i seksualnošću, i važni su za način na koji se naš identitet, muškarca ili žene, ili naš rodni identitet konstruiše. Na primer, najčešće pitanje koje će budućim roditeljima biti postavljeno tokom trudnoće je: „da li je dečak ili devojčica?“. Od tog trenutka, budućnost deteta počinje da se konstruiše, uključujući sve od toga koje će sportove ili aktivnosti da praktikuje (na pr. fudbal za dečake, balet za devojčice) do toga kakvom profesijom će se baviti. Očekivanja naših roditelja i društva snažno utiču na to kako kao muškarci i žene konstruišemo sopstvene identitete, i potrebno je imati u vidu da ta očekivanja nisu bazirana na biološkim ili fizičkim potencijalima ili ograničenjima i da treba raditi sa devojka da preispitaju te osobine i očekivanja koja su im nametnuta, kako bi bile sigurne da im one ne ograničavaju lične aspiracije.

## Adolescencija i identitet

Kao što je već spominjano, naš identitet počinje da se gradi i pre našeg rođenja. Ipak, najdinamičniji period građenja našeg identiteta je tokom adolescencije, tokom naše tranzicije u zrele i produktivne odrasle osobe. Mnogi spominju „krize identiteta“ kod mladih u kojoj se oni suočavaju sa izborima- od profesionalnih do ideoloških, zatim značajnim fizičkim i psihološkim transformacijama, preispitujući sopstvene vrednosti u isto vreme osećaju potrebu da afirmišu svoju ličnost. U ovom životnom periodu mi stičemo novu društvenu poziciju- više nismo deca i od nas se očekuje da preuzmemo nove odgovornosti i da se „ponašamo kao odrasli“. Devojka se često govori da treba da „štite“ svoja tela ili nevinost, dok se mladići često ohrabruju da traže seksualna iskustva kako bi dokazali svoju muškost. Kultura dosta utiče na očekivanja kako mladi treba da se ponašaju i na značaj koji se pridaje fizičkim promenama kroz koje prolaze. Kao period značajne transformacije i izgradnje identiteta, adolescencija je takođe povoljno vreme za promovisanje razmišljanja i veština za građenje zdravih stilova života i ravnopravnijih odnosa između žena i muškaraca.

## Identitet i naša tela

Na izgradnju našeg identiteta utiče odnos koji imamo prema svom telu, uključujući našu percepciju njega kao i to kako se osećamo prema toj percepciji. Slika koju imamo o svom telu može da utiče na naše samopouzdanje i na naše odnose sa drugima, uključujući na kapacitet da damo i primimo nežnost i da uspostavimo bezbedne ljubavne odnose pune poštovanja. Fizičke promene koje se dese tokom puberteta mogu da promene percepciju koju devojke imaju o svom telu, i važno je da u našem radu sa njima promovišemo ljubav prema sopstvenom telu. Način na koji percipiramo sebe i svoje telo je pod uticajem mnogih faktora među kojim naročito utiču mediji.

Način na koji su ženska tela predstavljena na televiziji i na drugim medijima često predstavlja vrlo uzak standard lepote- ženu koja je mršava, sa silikon-skim oblinama i sa savršenom kožom.

Ženama koje ne ispunjavaju taj standard je često nametnuto da se osećaju inferiorno, uprkos činjenici da je svaka osoba jedinstvena u svojoj lepoti i telu, i da su slike koje su predstavljene u medijima retko kad reprezentativne i realistične. Zbog toga je važno da se radi na tome da devojke preispitaju to kako mediji predstavljaju žene i kako te slike utiču na njihovu predstavu o sopstvenom telu.

## Seksualni identitet

Seksualni identitet je povezan sa seksualnim preferencijama svake osobe. Kao što je slučaj i sa drugim dimenzijama našeg identiteta, seksualni identitet je kreiran i transformisan socio-kulturnim normama i vrednostima. Na primer, u nekim kulturama razlike između ljudi heteroseksualne i homoseksualne orijentacije nisu bitne (Heilborn, 2001); da li neko ima seksualne odnose sa osobama istog ili suprotnog pola se ne smatra da čini ono ko su. Zapadnjačka društva su tradicionalno insistirala na tome da je seksualnost definišući faktor identiteta individue, i dugo je seksualna privlačnost prema istom polu tretirana kao bolest (Heilborn, 2001). Iako je ova praksa napuštena u većini društva, homoseksualci su i dalje karakterisani na stereotipne načine, kao da su seksualne želje jedino što utiče na njihovu ličnost i vrednost. Važno je zapamtiti da su stereotipi društveni konstrukti i da su osobe sačinjene od jedinstvenih kombinacija osobina i iskustava, i da je osećanje seksualne privlačnosti prema istom polu samo jedan od mnogih elemenata koji sačinjavaju identitet pojedinca.

## Devojke, identitet i ljubavni odnosi

Identiteti žena često proizilaze iz njihovih ljubavnih odnosa (iako je ova tendencija suptilnija nego u prošlosti). Devojčice su često učene da im je potreban muškarac da bi bile ispunjene i da bi im život imao smisla. U nekim sredinama je koncept romantične ljubavi toliko preteran da se očekuje od žena da se potpuno predaju svojim vezama, čak trpeći i nasilje od svojih partnera. Šta više, društvene norme koje se tiču partnerskih odnosa često uspostavljaju i reafirmišu neravnotežne odnose između žena i muškaraca. Na primer, uvreženo mišljenje u društvu da muškarci treba da štite žene može da opravda situacije gde muškarci u stvari kontrolišu žene. Zbog toga je neophodno da žene preispitaju normu da one moraju biti u ljubavnoj vezi da bi bile srećne, i da bi trebalo da razmisle o svojim očekivanjima koja se tiču ljubavnih odnosa i toga šta one smatraju da je zdrava veza i puna poštovanja. Takođe je važno naglasiti važnost reciprociteta u ljubavnim odnosima- drugim rečima, žene mogu da daju, vode računa i podržavaju svoje partnere, ali one zauzvrat takođe zaslužuju brigu, podršku i poštovanje.

## 30 Radionica 2: ŠTA ŽELIM DA RADIM SA SVOJIM ŽIVOTOM? NA KOJI NAČIN DRUGI UTIČU NA MENE?

**CILJ:**  
Dati devojkama priliku da razmisle o svojim stavovima, izborima i životnim planovima i na koji način na njih utiču odnosi koje imaju sa drugima.

**PREPORUČENO VREME:**  
45 minuta.

**POTREBNI MATERIJALI:**  
papiri i olovke

### PLANIRANJE:

Važno je da se pre početka ove radionice stvori atmosfera poštovanja i smirenosti u grupi. Zamolite učesnice da budu što iskrenije dok razmišljaju o svojim odgovorima, i uverite ih da neće morati da podele svoje odgovore sa grupom ako ne osećaju da to žele.

**OPCIONI KORAK:** Pustite muziku da ide u pozadini dok učesnice rade na svojim odgovorima.

### PROCEDURA:

Napišite pitanja na flipčartu. Zamolite učesnice da se udobno nameste, svaka za sebe, i da razmišljaju o napisanim pitanjima, i da napišu ili nacrtaju svoje odgovore na papirima koje su dobile. Imaju 10 minuta za ovaj deo.

1. a. Kakva osoba želim da budem za 10 godina?  
b. Čime bih volela da se bavim tada?  
c. Da li ću biti na studijama i/ili ću biti zaposlena?  
d. Da li ću imati partnera? Decu?  
e. Da li ću biti deo neke grupe ili aktivnosti?
2. Pozovite učesnice da podele sa grupom svoje odgovore ako žele i koristite pitanja ispod za fascilitaciju diskusije.

#### Pitanja za diskusiju:

- Da li je lako opisati šta biste želele za svoju budućnost? Zašto ili zašto ne?
- Da li mislite da je vaša vizija sebe u budućnosti realistična? Zašto?
- Šta vam je potrebno da biste imale život koji ste zamislile za sebe?
- Sa kojim preprekama ćete biti suočene ako pokušate da ostvarite svoje planove?
- Na koji način ste slične drugim učesnicama? A na koje različite? Odakle mislite da potiču sličnosti?

PROCEDURA

3. Zamolite učesnice da se sete tri osobe sa kojima imaju blizak odnos. Recite im da razmišljaju o tome šta te osobe misle o njima, fokusirajući se na pitanja koja će biti napisana na flipčartu. Dajte im 10 minuta da zapišu svoje odgovore na papiru.

- a. Šta misle o mojim stavovima i verovanjima?
- b. Šta misle o tome čime se bavim?
- c. Šta misle o mojim planovima koji se tiču imanja partnera i dece?
- d. Šta misle o tome šta bih volela da budem?

4. Podsetite učesnice na pitanja na koja su odgovarala u prethodnoj aktivnosti o tome kako sebe vide u budućnosti.
5. Nakon što ste im dali par minuta da razmisle o pitanjima, fascilirajte grupnu diskusiju koristeći pitanja u produžetku.

### PITANJA ZA DISKUSIJU:

1. Da li se ljudi bliski vama slažu sa vašim stavovima i verovanjima? Koliko su uticali na njih?
2. Da li se slažu sa vašim budućim planovima? Da li vas podržavaju?
3. Koliko je važna njihova podrška? Na koji način mišljena bliskih ljudi utiču na vaš život?
4. Na koji način mogu da budu osnažujuća mišljenja drugih, tj. kako mogu da vam daju snagu i samopouzdanje?
5. Na koji način mogu mišljenja drugih da budu prepreke, tj. kako mogu da vas ograničavaju ili sputavaju? Šta možemo da radimo po tom pitanju?
6. Kako možete da gradite odnose koji se baziraju na poštovanju?
7. Koliko vam je važan status koji imate na društvenim mrežama? Koliko utiče na vaš život i na koji način?
8. Da li osećate da su mediji uticali na vaša uverenja i na to kako vidite svoju budućnost?
9. Koji drugi faktori su uticali na odluke u vašem životu?
10. Da li mislite da bi vaši planovi bili drugačiji da ste suprotnog pola? Kako?
11. Da li je uobičajeno da žene imaju muške prijatelje (muške prijatelje sa kojim nemaju romantičan ili seksualan odnos)? Zašto ili zašto ne? Da li je ovaj tip odnosa važan?
12. Da li su vaši životni planovi smatrani „normalnim“ u vašoj zajednici? Šta bi se desilo ako biste prestali da se pridržavate svih normi i želeli da živite potpuno drugačijim životom od većine?
13. Šta ste naučili iz ove aktivnosti? Da li ste naučili bio šta što možete primeniti u vašem životu i odnosima?

**ALTERNATIVNE PROCEDURE:** Ova aktivnost može da bude sprovedena tako da se fokusira na specifične vrste odnosa, na pr. na porodicu, prijatelje ili partnere. Učesnice mogu da izaberu o kojim vrstama odnosa žele da pričaju, ili aktivnost može da se ponovi tako da učesnice mogu da se bave svakom od ovih odnosa, jednim po jednim.

PROCEDURA

PITANJA



Mnogi faktori oblikuju to ko smo i utiču na naše odluke u životu: naše porodice, drugi ljudi koji su nam bliski, naše zajednice, društvene mreže, mediji, rodne uloge...

Važno je biti svestan kako mišljenja drugih utiču na to kako vidimo sebe i na izbore koje pravimo. Ovo uključuje sposobnost da prepoznate kako neka od ovih mišljenja mogu da vam pomognu da budete jače i samouverenije žene- a kako druga mogu da vas ograničavaju ili da čine da se osećate loše. U vašem životu treba da težite ka odnosima koji vam pomažu da se razvijete u osobu koja želite da budete, i da se osećate dobro u vezi sa sobom. Trebalo bi da budete svesne toga kako utičete na druge, i kako je reciprocitet- da se ponašate prema drugima onako kako biste voleli da se ponašaju prema vama- ključ da se grade ispunjavajući i ravnopravni odnosi.

## Radionica 3: BITI ŽENA.... BITI MUŠKARAC... NA RAZLIČITE NAČINE



### CILJ:

Razgovarati o diskriminaciji i preprekama sa kojima se žene i muškarci suočavaju kada se ne ponašaju u skladu sa kulturološkim i društvenim očekivanjima.



### POTREBNI MATERIJALI:

Kopije slučajeva iz Tabele resursa 1 ili drugih studija slučaja po izboru fascilitatorki.



### PREPORUČENO VREME:

45 minuta.



### PLANIRANJE:

Pogledajte studije slučaja u Tabeli resursa 1 i odlučite da li su adekvatne i relevantne za grupu u kojoj radite.

Budite slobodne da adaptirate tekst ili da napravite nove studije slučaja.

### PROCEDURA:

1. Podelite učesnice u manje grupe i dajte svakoj po jednu priču iz Tabele resursa 1.
2. Zamolite učesnice da pročitaju naglas svoje priče u svojim grupama. Recite im da imaju 15 minuta da razgovaraju o pričama i da izmisle potencijalne krajeve priča.
3. Za grupe koje imaju problema sa pismenošću, fascilitatorka bi trebalo da čita studije slučaja naglas.
4. Zamolite svaku grupu da predstavi krajeve koje su smislile za priče. Ako učesnice vole glumu, mogu da odglume te krajeve.
5. Koristite pitanja navedena ispod za fascilitaciju diskusije o pričama i o tome da li su slične iskustvima žena i muškaraca u njihovim zajednicama.

ALTERNATIVNA PROCEDURA: Umesto korišćenja priča iz Tabele resursa 1, fascilitatorka može da podeli slike muškaraca i žena iz novina i časopisa koje sama izabere, i da pita učesnice da kreiraju priče o njima.

### PITANJA ZA DISKUSIJU:

1. Da li su ove situacije realne?
2. Koje stereotipe možemo videti ovde?
3. Da li postoje primeri žena u vašoj zajednici koje ne ispunjavaju očekivanja u vezi sa tim kako žene treba da izgledaju i da se ponašaju? Sa kojim vrstama izazova su ove žene suočene?
4. Da li mislite da su očekivanja u vezi sa tim kako žene treba da izgledaju i da se ponašaju drugačija danas nego u vreme kada su vaše majke i bake bile mlađe? Ako je odgovor da, na koji način?
5. Da li mislite da se žene suočavaju sa više izazova ili predrasuda u

PROCEDURA

PITANJA

- zavisnosti od svoje rase, socijalne klase ili religije? Ako je odgovor da, na koji način?
6. Da li postoje primeri muškaraca u vašoj zajednici koji ne ispunjavaju očekivanja u vezi s tim kako muškarci treba da izgledaju i da se ponašaju? Sa kakvim izazovima se oni suočavaju?
  7. Da li mislite da su očekivanja u vezi sa tim kako muškarci treba da izgledaju i da se ponašaju, drugačija od vremena kada su vaši očevi i dede bili mladi? Ako je odgovor da, na koji način?
  8. Da li mislite da se muškarci suočavaju sa više izazova ili predrasuda u zavisnosti od svoje rase, socijalne klase ili religije? Ako je odgovor da, na koji način?
  9. Da li mislite da je teško biti različit od većine? Da li je nekada zbog pritiska društva teško biti ono što jesi?
  10. Koje osobine imaju najpopularnije devojke iz tvoje škole/sredine? A najpopularniji mladići? Da li su drugačiji i da li su vrednovani zbog istih stvari? Zašto?
  11. Da li je važnije pripadati grupi ili biti ono što jesi? Da li nekad osećaš da moraš da biraš između ta dva? Zašto?
  12. Zašto stavljamo ljude u „fioke“ i etiketiramo ih?
  13. Ako si „samo“ žena, da li to znači da možeš da budeš žena samo na jedan način? Da li su sve žene iste i da li treba da se ponašaju sve na isti način?
  14. Šta možeš da uradiš za promovisanje poštovanja i otvorenosti uma prema različitim načinima na koje žene i muškarci mogu da izgledaju i ponašaju se?

#### ZAKLJUČAK RADIONICE:

Žene i muškarci se suočavaju sa rigidnim očekivanjima u vezi sa tim kako bi trebalo da se ponašaju i koje su njihove uloge u porodicama, zajednicama i društvima. Ova očekivanja mogu da ograniče pojedince u njihovom potpunom izražavanju svojih interesovanja ili potencijala, uključujući to kako žele da se oblače, koga da vole, koju karijeru da grade i koje uloge žele da preuzmu u svojim partnerskim i porodičnim odnosima. Važno je zapamtiti da, isto kao što se rodni stereotipi uče, isto tako mogu biti osporavani i preokrenuti. Važno je da jedni druge podržavamo i da radimo zajedno na pravljenju zajednica gde žene i muškarci mogu da idu dalje od onoga što je smatrano „ženstvenim“ ili „muževnim“.

## PITANJA

**Stereotipi** su generalizacije u vezi sa osobinama, verovanjima, navikama ili/i ponašanjima grupe pojedinaca koje se baziraju na nekom delu njihovog identiteta kao što je rod, rasa, klasa, starost, seksualna orijentacija, invaliditet ili zanimanje. Stereotipi se nauče u ranom dobu, ili od roditelja, drugih članova porodice, vršnjaka, u školi ili kroz mas-medije i teško je promeniti te predstave. Uobičajeni primeri rodnih stereotipa su da su žene osetljive a muškarci nesposobni za nežnost ili osećanja (na primer da muškarci ne plaču). Stereotip za lezbejke može biti da su muževne ili grube a da su homoseksualci (muškarci) feminizirani ili promiskuitetni.

Osobe sa niskim primanjima ili iz siromašnih zajednica mogu da budu stereotipizirane da su lenje ili nasilne. Važno je zapamtiti da su i „pozitivni“ i „negativni“ stereotipi štetni. „Pozitivni“ stereotipi kao na primer „svi crnci su odlični sportisti“ ili „svi Azijati su pametni“ mogu da prouzrokuju stres i pritisak za pripadnike ovih grupa da moraju da se uklapaju u taj stereotip.

**Predrasuda** je kada osoba iracionalno sudi o nekom ili nečemu bez poznavanja činjenica ili birajući da ih ignoriše. Uglavnom je to negativno mišljenje i često su emocije uključene. Mogu biti protiv pojedinaca, grupe, rase...

## Tabela resursa 1

### STUDIJE SLUČAJA ZA DISKUSIJU

**Ana** je 17-godišnja devojka koja voli da nosi šarenu odeću čije se boje često ne slažu i da ima neuredne frizure. Voli da se druži sa različitim vrstama ljudi: sa onima koji sebe smatraju pankerima, skejterima, onima koji su „fensi“, itd. Ponosna je na svoj jedinstveni modni stil i na raznolikost svojih prijatelja. Nažalost, suočena je sa dosta kritikom i osuda u skorije vreme i to od onih koji su joj najbliži. Majka je često kritikuje zbog njenog načina oblačenja, a majka njenog dečka ju je optužila da se druži sa „nepoželjnim“ i počela je neprijateljski da se ponaša prema njoj i da je stalno ispituje. Najnoviji problem je bio kada se Ana zaposlila u supermarketu, optužili su je da se drogira i otpustili. Ana se u životu nije drogirala. Ana se oseća tužno i nemoćno zbog svih tih kritika i zbog toga što svi ti ljudi koji su joj bliski izgleda da ne mogu da je razumeju ili da je prihvate onakvu kakva je.

**Robert** ima 30 godina i od skoro je u braku. On je slikar, a njegova supruga Aida radi u banci. Iako oboje dobro zarađuju, Robertov raspored je vrlo fleksibilan, dok Aida često radi do kasno. Pošto je on taj koji je više kod kuće, Robert često preuzme na sebe čišćenje kuće ili kuvanje večere. Aida je oduvek dosta cenila činjenicu da on vodi računa o kućnim poslovima. Međutim, Aidina majka i neke njene prijateljice komentarišu kako bi „pravi“ muškarac zarađivao više para, a ne bi se bavio kuvanjem i čišćenjem kuće. Aida je na početku uspevala da ignoriše te kritike, ali je sada počela da se pita da li bi bilo bolje da razmisli o menjanju dogovora.

36 **Emir** ima 35 godina, religiozan je i nastavnik je u školi. Nikada se nije ženio ali je uvek sanjao o tome da postane otac. U skorije vreme je započeo proces usvajanja deteta. Njegova porodica i prijatelji su imali oprečne reakcije. Neki misle da će biti sjajan otac i podržavaju njegovu odluku. Drugi su pokušali da ga odvrate, govoreći mu da nije „normalno“ da muškarac sam odgaja dete. Emir bi voleo da je našao ženu s kojom bi mogao da odgaja dete. Ipak, veruje da ima dosta da ponudi detetu, i da ne bi trebalo da propusti očinstvo samo zato što još uvek nije našao partnerku.

**Helena** ima 34 godine i direktorka je uspešne banke. Bila je najbolja u svojoj klasi na fakultetu, nakon toga je bila podjednako dobra i na svom poslu- toliko je brzo dobila unapređenje da je uspela da bude najmlađi direktor banke u zemlji. Želela je da ima i porodicu, ali iz medicinskih razloga ne može da ima biološku decu i zbog toga su je dva verenika ostavila. Muškarci, videvši njen istorijat sa drugim muškarcima, počeli su da misle da nju samo zanima karijera, da ne želi porodicu ili ozbiljnu vezu, i počeli su da je izbegavaju. Takođe misle, da zbog toga što je direktorka, da je sigurno dominantna i voli da naređuje.

**Marko** je tridesetogodišnji muškarac koji radi na univerzitetu gde je upoznao ženu druge etničke pripadnosti- Romkinju koja se zove Ljiljana koja takođe predaje tamo. Zaljubljuje se u nju i započinje vezu sa njom. Srećan, on želi da je upozna sa svojim prijateljima, ali oni se usprotive i odbiju da je upoznaju i govore mu da on ne bi trebalo da bude sa njom, da je to pogrešno i da može on bolje. Marko je bio svestan da se ona zbog svoje etničke pripadnosti suočava sa mnogim preprekama i predrasudama u svom profesionalnom životu, ali nikada nije očekivao tu reakciju od svojih prijatelja.

*OPCIONO- za grupe koje mogu da razgovaraju o homoseksualnosti*

**Ivana** je tridesetpetogodišnja uspešna lekarka. Ivana je i gej, nešto što nije bilo poznato u njenoj zajednici dok nije počela da bude u ozbiljnoj vezi sa Marinom. Nije krila da živi sa njom. Od tada, ljudi su prestali da dolaze kod nje, umesto toga su se prebacivali kod drugih lekara. Roditelji su zabranili da im ona leči decu, govoreći da moraju da ih „zaštite“ od nje.

## Radionica 4: ETIKETIRANJE

37

**CILJ:**  
Prepoznati kako etiketiranje ljudi može da ograniči individualni potencijal i utiče na odnose.

**PREPORUČENO VREME:**  
45 minuta.

**PLANIRANJE:**  
Važno je voditi računa da učesnice ne postanu agresivne ili uvređene nekom etiketom.

**POTREBNI MATERIJALI:**  
Manji papiri i samolepljiva traka (ili lepljivi papirići), hemijske/grafitne olovke.

### PROCEDURA:

1. Aktivnošću brejnstorminga izdvojite pozitivne i negativne etikete ili stereotipe koji se često koriste u zajednici u kojoj devojkice žive. Ovo može da uključuje i etikete poput: pametna, lenja, stidljiva, nasilna, itd. Pokušajte da se setite barem onoliko različitih etiketa, koliko ima učesnica u grupi.
2. Napišite ove etikete na papiriće i zatim ih zalepite na leđa svake učesnice. Napomena: S ciljem da ova aktivnost bude delotvorna, veoma je važno da učesnice ne vide etikete koje su zalepljene na njihovim leđima; trebalo bi da one mogu da vide samo etikete zalepljene na leđima drugih.
3. Nasumično zamolite dve ili tri učesnice da izvedu kratku predstavu u kojoj će se odnositi jedne prema drugoj u skladu sa etiketama koje su im dodeljene.
4. Zamolite svaku učesnicu da u toku trajanja predstave, pokuša da pogodi šta piše na njihovoj etiketi na osnovu toga kako su tretirane tokom predstave, a zatim da razmisle o sledećim pitanjima:  
Kakav je osećaj kada vas neko tretira prema etiketi?  
Kakav je osećaj tretirati nekog drugog prema etiketi?  
Nakon što dobrovoljke odgovore na ova pitanja, zamolite ostatak grupe da iznese svoje reakcije na predstavu.
5. Zamolite i ostale da izvedu svoje kratke predstave, dajući im dovoljno vremena da posle svake predstave pokušaju da pogode šta piše na njihovim etiketama, kao i da se osvrnu na to kako su se osećale.
6. Otvorite diskusiju sa ostatkom grupe.

PROCEDURA

1. Kako reagujete kada vas neko tretira prema određenoj etiketi?
2. Kako reagujete kada vi ili neko drugi tretirate drugu osobu prema etiketi?
3. Da li se ove etikete često koriste u vašoj zajednici? Koje druge primere etiketa ljudi koriste?
4. Zašto ljudi etiketiraju druge ljude?
5. Koje su posledice etiketiranja pojedinaca? Koje su posledice po odnose? Razmišljajući o aktivnosti o moći i odnosima, šta mislite kakva veza postoji između etiketiranja i moći?
6. Šta ste naučili ovde, a šta možete da primenite u sopstvenim životima i da ponese sa sobom nazad u svoje zajednice?
7. Kako možete da izbegnete etiketiranje drugih?
8. Kako možete da ohrabrite druge mlade ljude da ne etiketiraju druge?

**ZAKLJUČAK RADIONICE:**

Etikete i stereotipi utiču na ljude kao pojedince kao i na njihove veze sa drugima. Važno je da se kritički razmišlja o tome kako se odnosite prema ljudima i načinu na koji se ljudi ponašaju prema vama i kako možete "odučiti" neke od načina na koje stupate u odnose sa drugima. Na primer, kako da ne:

- a) Osuđujete nekog pre nego što ga upoznate;
- b) Koristite etikete ili pogrdne nadimke;
- c) Diskriminišete nekog na osnovu pola, religije, etničke pripadnosti ili socioekonomske klase;
- d) Pravite od nekoga u porodici i/ili zajednici "žrtvenog jarca";
- e) Budete nefleksibilne ili tvrdoglave u svojim stavovima;
- f) Pokazujete ravnodušnost, ćutanje ili inat.

Osećaj pripadnosti grupi i da nas grupa prihvati onakvima kakvi jesmo je od fundamentalnog značaja za učenje i razvijanje naših individualnih i kolektivnih potencijala. Kako budete dalje odmicali sa ovim sesijama i vašim svakodnevnim životima, trebalo bi da aktivno pokušate da prevaziđete etiketiranje i da budete otvoreniji u vašem odnosu prema drugima.

## PITANJA

## Radionica 5: LJUBAVNA PRIČA

**CILJ:**

Istražiti očekivanja žena i muškaraca u ljubavnim odnosima i šta nas društvo uči o tome.

**POTREBNI MATERIJALI:**

Papir i olovke.  
*Opciono: muzika.*

**PREPORUČENO VREME:**

45 minuta.

**PLANIRANJE:**

Učesnice mogu da doprinesu svojim ličnim pričama ili razmišljanjima tokom kreiranja i diskusije o ljubavnim pričama u ovoj radionici. U nekim slučajevima (kao i u drugim aktivnostima) može da se desi da aktivnost evocira jake emocije, i fascilitorka bi trebalo da bude spremna da pruži pomoć ili da, ako je potrebno, uputi na nekog drugog za pomoć.

**PROCEDURA:**

1. Podelite učesnice u dve ili četiri grupe (ako i muškarci i žene učestvuju, podeliti ih bez mešanja polova)
2. Predstavite priču Marije i Petra koji su u klubu. Marija i Petar su bili zainteresovani jedno za drugo već neko vreme, ali niko nije napravio korak do sada; Marija odluči da iskoristi trenutak i prilazi mu- odlučila je da ona napravi prvi korak. Objasnite da svaka grupa treba da smisli kako se nastavlja ljubavna priča- kako započinju vezu i opis ranih faza. Dajte im 15 minuta da diskutuju i osmisle priče. U okviru svojih grupa mogu da napišu svoje priče pa da ih kasnije čitaju naglas ILLI da spremne skečeve ILLI da nacrtaju crteže koje će prezentovati.
3. Zamolite svaku grupu da predstavi svoju priču.  
Pažnja: Fascilitorka treba da naglasi da je u redu ako su priče nezavršene ili kratke, i da grupe treba samo da daju sve od sebe da prezentuju to što imaju.
4. Koristite pitanja za fascilitaciju diskusije.

**OPCIONI KORAK 1:** Da bi se dalje diskutovalo o kulturološkim i socijalnim konstrukcijama ljubavi i romantike, donesite tekstove popularnih pesama ili probajte zajedno da se setite uobičajenih izreka koje se odnose na ljubav i odnose, i analizirajte ih zajedno.

**OPCIONI KORAK 2:** Predložite učesnicama da ponove aktivnost razmišljajući o drugoj fazi ljubavnog odnosa. Na primer, možda izaberu da izmisle priču o paru koji je u braku 10 godina. Koje su uloge i očekivanja od žene? Od muškarca? Koje su sličnosti a koje razlike između ranih faza odnosa i nakon 10 godina braka?

## PROCEDURA

1. Koje su sličnosti između priča? Koje su razlike?
2. Koja od ovih priča je najbližija vašim ličnim iskustvima?
3. Koji su bili pozitivni aspekti odnosa iz priča? Koji su bili negativni aspekti?
4. Da li su odnosi u ovim pričama ravnopravni, tj. da li muškarci i žene imaju istu moć pregovaranja?
5. Za koje stvari imaju, a za koje ne? A za stvari koje nemaju, koje su posledice?
6. Šta devojke očekuju od ljubavnih odnosa? Da li je to drugačije od onoga što mladići očekuju? Ako je odgovor da, zašto mladići i devojke imaju ta različita očekivanja? Na koji način ova različita očekivanja utiču na ljubavne odnose?
7. Da li se ljubomora smatra „dokazom prave ljubavi“? Zašto? Zašto ne?
8. Da li su likovi iz ovih priča bili različitih religija, etničke pripadnosti ili socijalnih pozadina? Da li ove razlike utiču na odnose? Ako da, na koje načine?
9. Da li način na koji su ljubavne priče predstavljene na televiziji, radiju, filmovima, muzici, časopisima i novinama utiče na vaša očekivanja? Ako da, kako?
10. Znači muškarci i žene imaju različite uloge u vezama? Koje su to uloge?
11. Neki ljudi veruju da muškarci treba da načine sve „korake“ u vezama i da žene samo treba da odgovore na njih. Da li se slažete sa tim? Zašto ili zašto ne? Da li je prihvatljivo da žena napravi prvi korak i započne vezu?
12. Da li je prihvatljivo da žena plati piće ako izađe sa muškarcem?
13. Da li su uglavnom žene te koje preuzimaju inicijativu kada se radi o seksu u vezi? Zašto?
14. Da li je prihvatljivo za ženu da priča svom partneru o zadovoljstvu i svojim seksualnim željama? Ili pred nekom grupom? Zašto?
15. Šta znači to da muškarac i žena imaju ravnopravan odnos? Kako žena treba da se odnosi prema muškarcu? Kako muškarac prema ženi?
16. Šta ste naučili iz ove aktivnosti? Da li ste naučili nešto što možete da primenite u svom životu ili odnosima?

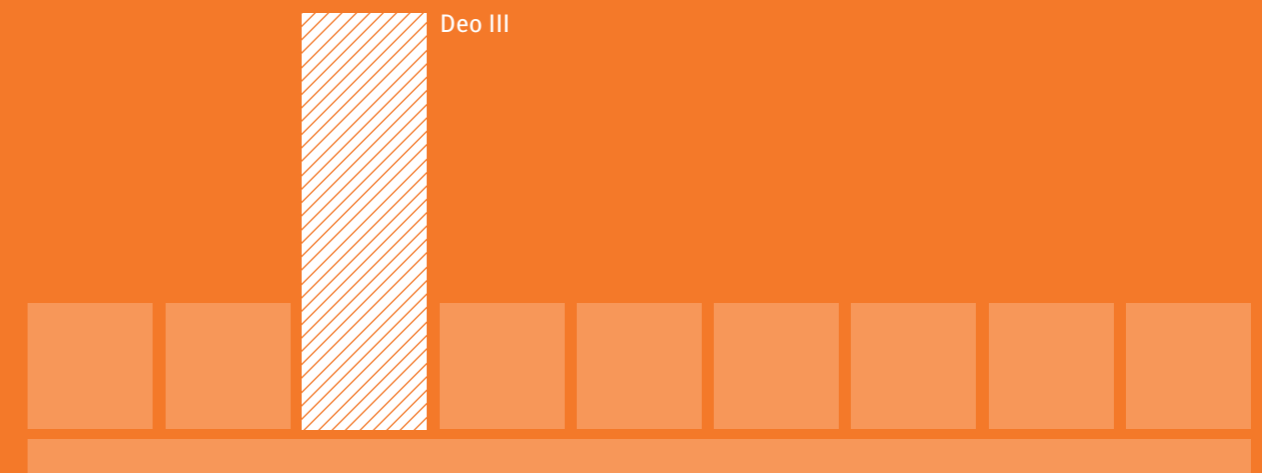
#### ZAKLJUČAK RADIONICE:

Postoji puno kulturoloških normi ili verovanja u vezi sa ulogama koje žene i muškarci treba da imaju u odnosima. Neke od ovih normi, kao na primer „muškarac bi trebalo da napravi sve korake u odnosu“ mogu da dodatno osnaže nejednaku dinamiku moći i da dovedu i žene i muškarce u situaciju vulnerabilnosti. Na primer, zbog ove norme, muškarci mogu da podrazumevaju da bi oni trebalo da donose sve odluke u vezi sa seksom i prevencijom, iako oni možda nemaju adekvatno znanje o tim temama, a žena se možda neće osećati prijatno da pokuša da pregovara. Za vas kao mlade devojke je važno da identifikujete koje osobine su vama bitne kod partnera, da budete svesne svojih prava i da znate koja ponašanja nećete tolerisati. Održavanje zdravog i ravnopravnog odnosa zahteva rad oba partnera. Oba partnera treba da komuniciraju i iskažu svoja očekivanja, potrebe i želje i da razumeju i slušaju potrebe i želje druge strane.

*Povezivanje sa filmom:* U Bila jednom jedna devojčica, devojka prvo vidi svog dečka kao „princa na belom konju“ - na koji način mislite da je taj ideal uticao na njihov odnos?

# Deo III:

## TELA I SEKSUALNOST



Pozadinske informacije

Radionica 6: Žensko telo u medijima i društvu

## Deo III: Tela i seksualnost

Biti svestan svog tela, seksualnosti i toga šta nam pruža zadovoljstvo je osnovno ljudsko pravo i važan element u promovisanju autonomije mlade žene i njene brige o sebi. Ova svesnost naših tela uključuje razumevanje toga kako naši unutrašnji (i spoljašnji) organi rade, kao i drugih dimenzija naših tela, kao što su emocionalna i erotska dimenzija.

### Žene i njihova tela

svaka žena ima pravo da donosi odluke o svom telu, ali percepcija koju ima o svom telu i moć koju ima da donese odluke o tome su često definisane rigidnim socio-kulturnim normama. Društvo naročito igra ključnu ulogu u razvijanju slike koju imamo o svom telu- šta da krijemo, šta da pokažemo, šta smemo da dodirnemo, šta se smatra gadnim ili svetim, kako da sedimo i namestimo noge- sve je to pod uticajem kulturoloških normi i najčešće se razlikuje za žene i muškarce. U mnogim zajednicama na primer postoje jaka ograničenja za žene da upoznaju sopstvena tela, da se dodiruju ili prikazuju svoje telo ili da donose odluke o svojoj seksualnosti. Mnoge žene su naučene od malih nogu da osećaju nezadovoljstvo ili krivicu u vezi sa svojim telom i seksualnošću, često kroz socio-kulturne norme kao na primer „Žene treba da drže noge skupljene i pantalone zakopčane!“, „Menstruacija je prljava!“, „Uživanje je greh!“, „Žene bez dece nisu prave žene!“.

Ove i druge norme koje zabranjuju devojčicama i ženama da dodiruju i razumeju svoja tela, mogu da im kasnije otežaju donošenje osnovnih odluka o tome kada i s kim da imaju seksualne odnose, da li i kada da zatrudne, i o korišćenju kondoma i kontraceptivnih metoda.

Nekim ženama, dodir partnera- umesto da bude asocijacija na uživanje, ili dodir lekara- umesto da bude asocijacija na negu, može da stvori osećaj stida ili nelagode. Šta više, u mnogim kulturama je žensko telo potčinjeno željama muškarca tako da se na primer od muškarca očekuje da izabere kad i kako će par imati seksualne odnose, a muškarcu se čak daje za pravo da zlostavlja ženu ako ona ne ispuni njegove želje.

### Žene i seksualnost

Odnos koji žene imaju prema svom telu direktno utiče na način na koji percipiraju i izražavaju svoju seksualnost. Seksualnost nije samo biološki fenomen- već ima i kulturološke i psihološke elemente, i predstavlja drugačije iskustvo za različite osobe i u različitim životnim fazama. Da bi se „imala“ seksualnost, nije neophodno imati odnos sa drugom osobom, seksualnost i uživanje mogu da se dožive na različite načine uključujući fizički, emocionalno, duhovno i intelektualno. Seksualnost takođe može biti izvor

energije i inspiracije za različite aktivnosti i iskustva. Socio-kulturne norme o telu i seksualnosti su često vrlo različite za muškarce i žene. U mnogim društvima se muška seksualnost percipira kao impulsivna i nekontrolisana. Imanje puno seksualnih partnera pre braka se kod muškaraca doživljava kao inicijacija i prelazak u zrelo doba. Suprotno tome, od žena se očekuje da budu čedne i uzdržane u pogledu svojih seksualnih želja. Ove socijalne norme mogu da stvore sumnje i anksioznost u vezi sa sopstvenim telom i ponašanjem, i da ometaju slobodno i zdravo izražavanje seksualnosti. Još jedan primer različitih socio-kulturnih normi za muškarce i žene koji može da utiče na izražavanje seksualnosti je masturbacija, autostimulacija ili samozadovoljavanje. Socijalne norme uglavnom dozvoljavaju ovo ponašanje kod muškaraca, dok ga često ograničavaju ili osuđuju kod žena. Mogućnost da dodirnemo sopstveno telo i tako naučimo o njegovim suptilnostima, željama, zadovoljstvu i bolu je važan način upoznavanja svog tela i sposobnosti da izrazimo i uživamo u našoj seksualnosti na puniji način. Naša seksualnost se manifestuje na različite načine u različitim periodima naših života. Adolescencija je period velikih fizičkih i fizioloških transformacija i intenziviranja želje. To je takođe period samootkrića i autoafirmacije, kada mlade žene uče da donose odluke i da istražuju svoje želje. Brige o kilaži i izgledu takođe postaju izraženije tokom adolescencije, pre svega kad imaju veze sa estetikom a ne zdravljem. Samim tim je od fundamentalnog značaja ohrabriti devojkice da razmišljaju o tome kako mediji oblikuju ponašanje i standarde u vezi sa lepotom, i samim tim kako one percipiraju sopstvena tela i seksualnost. Važno je da se žene osećaju sposobno da prepoznaju i odbace negativne poruke o svojim telima. Bavljenje sportom ili druge fizičke aktivnosti mogu da pomognu devojkama da osećaju nezavisnost i veću mobilnost i da im bude udobnije u svojim telima (Green, 2004). Kada smo fizički aktivni, počinjemo da cenimo šta je naše telo sposobno da uradi, a ne samo da se fokusiramo na njegov oblik i izgled. Može biti teško odaljiti se od standarda lepote i savršenosti koje vidimo u medijima; ipak, imati odnose poštovanja sa ljudima iz različitih etničkih grupa, rase, godina, sposobnosti i seksualnih orijentacija može da pomogne da promenimo naše ograničene predstave o lepoti i telu i da učini da više cenimo raznolikost.

**Fascilitatorke, obratite pažnju:** Telo i seksualnost su i dalje tabu teme u mnogim sredinama. Kao fascilitatorke, važno je da prihvatite i poštujuete raznolikost mišljenja devojaka, i da im pomognete da se osećaju opušteno da izraze, razmisle i diskutuju na različite teme i mišljenja. Ipak, treba imati u vidu da razgovor o telu i seksualnosti ne mora nužno da podrazumeva priču o sopstvenim iskustvima. Fascilitatorke mogu da ohrabre devojkice da razmisle o svojim stavovima i da izražavaju svoje nedoumice bez otkrivanja svojih iskustava. Takođe je od ključne važnosti ne zaboraviti da razgovor o telu i seksualnosti treba da sadrži više od pukog davanja informacija o biologiji i fiziologiji. Na primer, pored davanja informacija o kontracepciji, važno je da se ostavi i prostor za otvorenu priču o fantazijama, znatiželji, strahovima i predrasudama u vezi sa seksualnim iskustvima. Važno je to raditi u kontekstu koji poštuje raznolikost mišljenja i granice pojedinaca.

## Radionica 6: ŽENSKO TELO U MEDIJIMA I DRUŠTVU

**CILJ:**  
Razgovarati o tome kako mediji utiču na način na koji devojkice percipiraju svoja tela.

**PREPORUČENO VREME:**  
45 minuta.

**POTREBNI MATERIJALI:**  
Papir, olovke, časopisi, novine, markeri, lepak ili lepljiva traka, makaze i flipčart.

**PLANIRANJE:**  
Pregledati materijal koji je potreban za ovu aktivnost, uključujući savremene časopise o modi, lepoti i televizijske programe koji imaju veliku gledanost. Bilo bi ubedljivo takođe doneti i slike iz časopisa iz 60ih, 70ih godina ili ranije, da bi se videlo kako se standardi lepote menjaju.

### PROCEDURA:

- Napišite sledeća pitanja na flipčart:
  - Kako se osećaš u vezi svog tela?
  - Navedi koji delove svog tela voliš
  - Navedi koje delove svog tela ne voliš
  - Da li imaš ideal ili model na koji bi volela da ličiš?
- Recite učesnicama da napišu odgovore na papiru i uverite ih da će biti poverljivi. Dajte im 10 minuta.

*OPCIONO: Za rad se grupama gde je obezbeđeno više vremena. Kažite im da napišu svaki odgovor na po jednom samolepljivom papiriću, da ga ne potpišu, i da ga zalepe na flipčart koji će biti okačen na zidu. Na svakom flipčartu bi trebalo da stoji po jedno pitanje. Kada završe, pročitajte odgovore i započnite diskusiju.*

- Podelite učesnice u manje grupe.
  - Podelite materijale i zamolite svaku grupu da napravi poster koji predstavlja kako devojkice izgledaju danas. Dajte im 10 minuta za sečenje i lepljenje.
  - Zamolite ih da predstave svoj rad.
- U većoj grupi, pozovite učesnice da diskutuju o slikama žena u medijima:
- Kako su žene predstavljene u medijima?
  - Kako mediji utiču na to kako one doživljavaju svoje telo?
  - Kako mediji utiču na to kako vide svoju lepotu?
- Sada pitajte učesnice da se vrate u svoje grupe i da zalepe slike lepих žena koje se ne uklapaju u očekivane stereotipe fizičke lepote. (Dajte im još 10 minuta za ovo).
  - Nakon vraćanja u veću grupu, pitajte učesnice da li im je bilo teško da nađu slike žena koje ne ispunjavaju stereotipe o lepoti.
  - Podsetite učesnice na pitanja na koja su odgovarale pre deljenja u grupe.



1. Kako je generalno predstavljeno žensko telo u medijima? Kako se one ponašaju? Da li su ove slike žena realne? Zašto ili zašto ne?
2. Da li su žene generalno zadovoljne svojim izgledom? Da li vam je bilo lakše da nabrojite stvari koje volite ili one koje ne volite kod svog tela?
3. Na koji način mogu mediji da utiču na percepciju koju imate o svom telu i lepoti? Da li postoji povezanost između toga šta volite i ne volite na svom telu, i slike u medijima ženskog standarda lepote? Kada ste odgovarale na četvrto pitanje, da li ste zamislile manekenku?
4. Da li žene u medijima predstavljaju različite tipove žena koje postoje u društvu?
5. Da li postoji idealno ili savršeno telo? Zašto ili zašto ne?
6. Ljudi su uglavnom svesni da su slike u časopisima fotošopirane da bi manekenke izgledale savršeno, ali žene su i dalje nesrećne što se ne uklapaju u taj nerealni ideal. Zašto?
7. Koje su posledice društvenog konstrukta savršenog tela?
8. Da li žene generalno imaju dobar odnos sa svojim telima? Zašto ili zašto ne? Kako možemo da poboljšamo naš odnos sa sopstvenim telom?
9. Zašto je važno za žene da se osećaju prijatno u vezi sa svojim telom?
10. Kako može da utiče način na koji žena doživljava svoje telo na njen odnos sa drugim ljudima?
11. Na koji način mogu porodica, škola, prijatelji/ice i muškarci da utiču na percepciju koju žene imaju o svojim telima?
12. Da li postoji način da se ovo promeni? Šta možemo da uradimo da ne bismo bili pod uticajem slike o savršenom telu?
13. Da li su muškarci u medijima predstavljeni na isti način kao žene? Da li se suočavaju sa istim pritiskom?
14. Šta ste naučili iz ove aktivnosti? Da li ste naučili nešto što možete da primenite u svom životu ili odnosima?

#### ZAKLJUČAK RADIONICE:

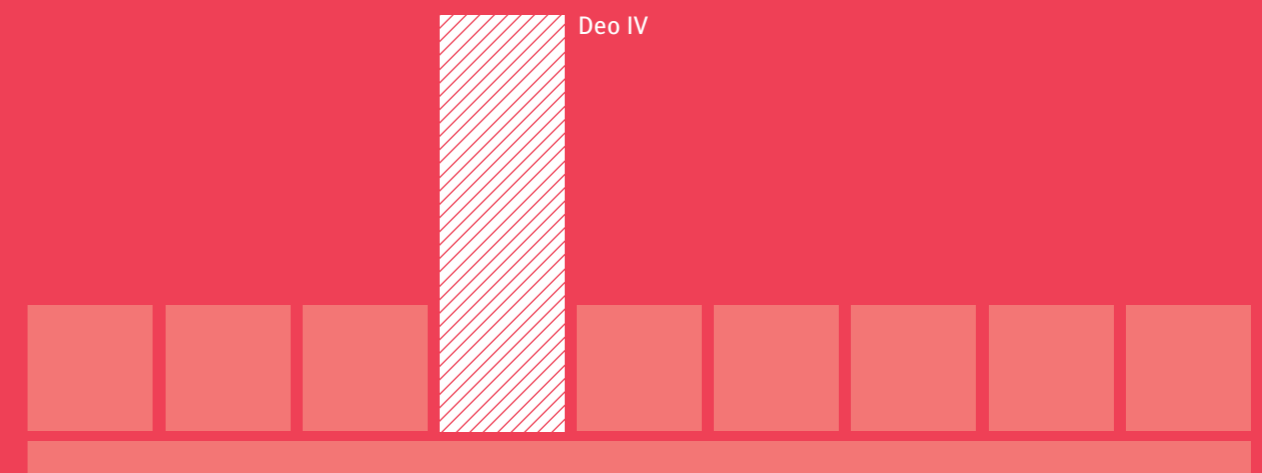
Za mnoge od nas, učenje da prepoznamo lepotu svog tela je proces koji može da traje ceo život. Taj proces počinje razumevanjem toga kako kulturne norme o ženskim telima mogu da iskrive percepciju koju imamo o sopstvenim telima i da spreče prepoznavanje različitih vrsta lepote koje postoje među ženama. Važno je imati u vidu da, iako ti standardi ili modeli lepote deluju fiksirano, oni su zapravo socijalne konstrukcije koje se menjaju tokom istorije, na različitim mestima i kontekstima.

U našem regionu je možda sad poželjno da žena bude mršava i da ima tamniji (obično lažan) ten, dok je pre 70 godina ideal bio suprotan, podrazumevao je obline i blede lice. Čak i danas, u različitim delovima sveta različiti standardi lepote se primenjuju.

Uvođenje jednog standarda lepote znači da se većina obično ne uklapa u njega, i da žene preuzimaju razne, nekad opasne, mere da bi transformisale svoja tela, često dovodeći u opasnost svoje zdravlje i dobrobit. Ti standardi lepote su promovisani od strane medija, društva ali i tržišta (na primer smanjivanje konfekcijskih brojeva, veličina „o“, plastična hirurgija). Ideal na kojem insistiraju mediji je nerealističan i fotošopiran, praveći od toga bitku koju žene gube zato što nikad neće moći da ga dostignu, u isto vreme otežavajući ženama da prihvate i vole svoja tela. Biti svestan kako smo manipulisane u to da ne volimo same sebe, kao i bavljenje sportom i drugim fizičkim aktivnostima, može da vam pomogne da razvijete pozitivniju sliku o svom telu kao i da cenite šta vaše telo može da radi a ne samo kako izgleda.

# Deo IV:

## SEKSUALNA I REPRODUKTIVNA PRAVA I ZDRAVLJE



Pozadinske informacije

Radionica 7: Šta su seksualna i reproduktivna prava?

Radionica 8: Tela muškaraca i žena

Radionica 9: Seksualno prenosive infekcije i bezbedniji seks

Radionica 10: Kontracepcija

## Deo IV:

### Seksualna i reproduktivna prava i zdravlje

Biti svestan naših seksualnih i reproduktivnih prava je važan korak u očuvanju našeg seksualnog i reproduktivnog zdravlja i u gajenju odnosa koji su ravnopravniji i ispunjavajući. Drugim rečima, žene koje osećaju da imaju pravo da doživljavaju zadovoljstvo sa kim god one to izaberu, i koje veruju da su sposobne da odluče koji je pravi momenat za imanje dece, obično su zdravije i srećnije u vezama i generalno u životu.

#### Šta su seksualna i reproduktivna prava?

Seksualno i reproduktivno zdravlje se ne odnosi na puko odsustvo bolesti, već na kompletnu fizičku, mentalnu i socijalnu dobrobit u svim aspektima seksualnosti, uključujući reproduktivni sistem i njegove funkcije. Seksualno i reproduktivno zdravlje uključuje sposobnost da se ima bezbedan i zadovoljavajući seksualni život, reproduktivnu slobodu (da li, kada i koliko dece će imati), neophodne informacije, i pristup efikasnim, bezbednim i prikladnim metodama za planiranje porodice. Iako su seksualna i reproduktivna prava povezana, važno je takođe prepoznati i njihove razlike. Na primer, seks nije uvek povezan sa reprodukcijom- ljudi imaju pravo da iskuse seksualno zadovoljstvo bez namere za reprodukcijom. Šta više, diskusije o seksualnim i reproduktivnim pravima su često ograničene na reprodukciju i bezbedniji seks, uključujući teme abortusa, bezbednog majčinstva i prevencije SPI i HIV/AIDS-a. Retko je pravo na seksualno zadovoljstvo prepoznato ili predmet diskusije, kao ni faktori neophodni da bi se imalo seksualno zadovoljstvo, koji uključuju pozitivnu sliku o sopstvenom telu, sposobnost gajenja odnosa koji se baziraju na odgovornosti i poštovanju, praktikovanje dobrog seksualnog zdravlja- od prevencije STI i HIV-a, do redovnih medicinskih pregleda. Isti ti faktori koji su neophodni za seksualno zadovoljstvo su takođe fundamentalni i za druga pitanja seksualnih i reproduktivnih prava, uključujući prevenciju seksualnog nasilja, majčinskog mortaliteta i u nekim zemljama, naročito u Africi, ženskog genitalnog sakaćenja. Pored drugih faktora, kondomi mogu da imaju važnu ulogu u osiguravanju toga da i muškarci i žene imaju pravo na zdrave i zadovoljavajuće seksualne odnose. Za kondome se često kaže da su „dualna/dupla zaštita“ jer u isto vreme štite od neplanirane trudnoće, SPI i HIV infekcije. Iako kondomi imaju različito značenje u različitim odnosima (na primer kod bračnih parova ili neobaveznih partnera), važno je da uz njih uvek ide dijalog i briga- prema sebi i partneru. Svako ima pravo da doživljava zadovoljstvo na različite načine, sve dok postoji pristanak svih strana koje učestvuju. Poštovanje seksualnih razlika je fundamentalno za garantovanje prava na seksualno zadovoljstvo. Istopolni odnosi dobijaju sve više poštovanja u različitim krajevima, ali mnogo više napretka je potrebno. U mnogim porodicama, školama, radnim mestima i drugim društvenim okruženjima, homoseksualni i biseksualni muškarci i žene su suočeni sa

gnušanjem, strahom i predrasudama. Ovakve reakcije su često rezultat nedostatka znanja i razumevanja o homoseksualnosti. Promovisanje prostora za diskusiju i razumevanje o homoseksualnosti je ključ za pravljenje diversifikovanog i ujedinjenijeg društva.

**Seksualna prava** uključuju prava da živimo sa našom seksualnošću sa zadovoljstvom, bez krivice, stida, straha ili prinude, nezavisno od našeg bračnog statusa, godina ili fizičkog stanja. Svi ljudi imaju pravo da sprovode svoje fantazije sve dok ne povređuju druge; da biraju da li da budu seksualno aktivni ili ne; da izaberu kada će imati seksualne odnose; da izaberu seksualne aktivnosti koje im donose zadovoljstvo, sve dok postoji saglasnost obe strane (kada su oboje odrasli). Seksualna prava takođe uključuju pravo na izražavanje seksualne orijentacije i slobodan odabir partnera bez diskriminacije. Česte povrede ženskih prava uključuju genitalno sakaćenje, seksualno uznemiravanje, zlostavljanje i eksploataciju.

**Reproduktivna prava** se odnose na osnovno pravo svih ljudi da odluče, slobodno i odgovorno, da li žele da imaju decu, i ako žele, koliko dece žele da imaju, kada i sa kolikim vremenskim razmakom. Ova prava uključuju i pravo na informacije, usluge i donošenje odluka o reprodukciji i reproduktivnom zdravlju bez diskriminacije, prinude ili nasilja. Jednaka podela odgovornosti između žene i muškaraca kada je u pitanju odgajanje dece je takođe uključeno u ova prava, kao i porodijsko odsustvo za žene i muškarce i zaštita od diskriminacije na poslu zbog trudnoće ili majčinstva.

## Pokreti i konferencije: Potraga za pravima

Kako se društvene promene dešavaju, tako se menja i percepcija seksualnosti. Ženski pokret je stavio u prvi red koncepte kao što su osnaživanje i rodna jednakost što je pomoglo da se skrene pažnja na potrebe muškaraca i žena u vezi sa seksualnim i reproduktivnim zdravljem. Kontraceptivna pilula je takođe igrala važnu ulogu u percepciji ženske seksualnosti, kreirala je nove diskusije i debate na polju reproduktivnog zdravlja na teme kao što su seksualne slobode, zadovoljstvo, želja i seksualno nasilje. Prepoznato je da je odnos između doktora i pacijenata nekada bio nehuman i previše autoritaran, što je dovelo do pokreta koji su imali za cilj humanizaciju porođaja i drugih medicinskih usluga za žene. Pojava HIV/AIDS-a je stvorila nove diskusije o tome kako pristupiti seksualnosti, naročito među sve više vulnerabilnim grupama kao što su žene i mladi. Uvedeni su koncepti kao što je briga o sebi, bezbedniji seks i kondom, sa specijalnim fokusom na najvulnerabilnijim grupama.

Međunarodna konferencija o populaciji i razvoju (1994) i Četvrta svetska konferencija o ženama (1995) su međunarodne prekretnice u prepoznavanju seksualnih i reproduktivnih prava, proširujući jezik ljudskih prava da uključuje i seksualnost.

### Da li je abortus pravo?

Jedna od najkontroverznijih tema u okviru seksualnih i reproduktivnih prava je abortus. Važno je imati u vidu kada se priča o abortusu i drugim seksualnim i reproduktivnim pravima, da su različitost i pravo na lični izbor suština onoga što se misli pod „pravom“. Mi, kao autori ovog priručnika, smatramo da je dužnost sekularne države da garantuje žensko pravo na izbor u vezi sa abortusom. Religije naravno imaju pravo da ustanove svoje doktrine i moral- ali one ne treba da budu kodifikovane u zakon i da na taj način nameću religiozna verovanja kroz pravne kanale. Reprodukcija je izbor. To nije samo biološki proces, već na njega takođe utiču kulturološke, socijalne i političke sile i strukture moći kao i lične vrednosti, iskustva i očekivanja. Mi verujemo da pravna ograničenja u vezi sa abortusom uskraćuju ženi reproduktivno pravo da odlučuje da li i kada da ima decu. Ipak, mnogi pojedinci- i mnoge kulturološke institucije se ne slažu, tvrdeći da od trenutka začeća, izbor da li ili ne treba da nosi dete više ne bi trebalo da bude u rukama žene, tj. da to više nije njeno pravo.

## Da li i mladi imaju seksualna i reproduktivna prava?


Seksualna i reproduktivna prava su ljudska prava i samim tim su i prava mladih. Međunarodna konferencija o populaciji i razvoju je imala specijalan fokus na zdravo seksualno ponašanje mladih, i zagovarala je dostupnost prikladnih i adekvatnih savetovališta i usluga kao i prepoznavanje da same informacije nisu dovoljne, već je potrebno raditi na transformaciji stavova i ponašanja. U nekim zemljama gde je povećan broj trudnoća i HIV infekcija među devojkama, glavni fokus mnogih programa i aktivnosti je bio pružanje mladima informacije o seksualnosti i seksu. Ipak, zdraviji seksualni život, uključujući na primer i izbor da li i kada imati dete, ne može biti garantovan bez prepoznavanja i razgovaranja o znanju koje devojka poseduje, njenim željama, izborima i autonomiji.


### Mladi i seksualno nasilje i seksualna eksploatacija


Važno pitanje u okviru seksualnih i reproduktivnih prava je seksualno nasilje i seksualna eksploatacija dece.


Seksualno nasilje je bilo koja vrsta agresije ili seksualan odnos u kojem nema saglasnosti, i seksualna eksploatacija uključuje prakse kao što su pornografija, prostitucija ili seksualni trafiking. Saglasnost može da se da samo ako je pojedinac u stanju da razume na šta daje saglasnost i šta saglasnost znači. Generalno je prepoznato da deca ispod 12 godina nikada ne mogu da daju saglasnost za seksualnu aktivnost i da mladi između 12 i 18 ne mogu da daju saglasnost za seksualne činove osim pod specifičnim okolnostima koje podrazumevaju seksualnu aktivnost sa vršnjacima. Mladi, pa ni odrasli, NISU u stanju da daju saglasnost ako su okruženi zlostavljanjem, prinudom ili nasiljem, niti su mladi ispod osamnaest sposobni da daju saglasnost za bilo koju aktivnost sa starijim osobama koje su na poziciji autoriteta.

## 56 Radionica 7: ŠTA SU SEKSUALNA I REPRODUKTIVNA PRAVA?

 **CILJ:**  
Razgovarati o značenju seksualnih i reproduktivnih prava i njihovoj važnosti u životima žena i muškaraca.

 **POTREBNI MATERIJALI:**  
Hemijske i olovke, flipčart papir, kopije prava- Tabela resursa 2.

 **PREPORUČENO VREME:**  
45 minuta.

 **PLANIRANJE:**  
Može biti korisno napisati seksualna i reproduktivna prava na flipčart papire da stoje napisane tokom budućih sesija, naročito tokom onih koje se tiču seksualnosti, majčinstva i HIV/AIDS-a.

### PROCEDURA:

1. Pre sesije: kopirajte Tabelu resursa 2 i isecite kopije da budu spremne za deljenje. Nacrtajte četiri kolone na flipčartu i napišite sledeće naslove:
2. Seksualno i reproduktivno pravo; S (za slažem se); +/- (delimično se slažem); N (ne slažem se)
3. Objasnite grupi da ćete pričati o seksualnim i reproduktivnim pravima, koja su deo ljudskih prava.
4. Podelite učesnice u manje grupe i podelite iseckane papire po grupama. Za grupe koje imaju problema sa pismenošću, čitajte naglas pravila koja su na papirima.
5. Objasnite svakoj grupi da su dobile papiriće sa različitim seksualnim i reproduktivnim pravima i da treba da razgovaraju o tome kako razumeju koje pravo. Treba da diskutuju o tome da li se slažu (S), delimično slažu (+/-) ili se ne slažu (N) da je pravo koje je napisano na papiru poštovano u njihovoj zajednici. Dajte im 10 minuta za diskusiju.
6. Zamolite svaku grupu da predstavi prava o kojima su pričale i da li se slažu, delimično slažu ili ne slažu da je to pravo poštovano u zajednici gde žive. Zapišite njihove odgovore u kolonama na flipčartu. Pitajte druge učesnice da li se slažu sa odgovorima. Koristite sledeća pitanja da biste diskutovali o važnosti seksualnih i reproduktivnih prava u životima žena i muškaraca.

### PITANJA ZA DISKUSIJU:

1. Da li se seksualna i reproduktivna prava devojaka poštuju u vašoj zajednici? Ako ne, koja su najčešće kršena? Zašto se ovo dešava?
2. Da li mislite da devojke i odrasle žene imaju ista prava? Zašto ili zašto ne?
3. Da li mislite da žene i muškarci imaju ista seksualna i reproduktivna prava? Zašto ili zašto ne?
4. Da li bi devojke trebalo da imaju mogućnost da imaju abortus bez znanja i saglasnosti svojih staratelja?
5. Da li se poštuju seksualna i reproduktivna prava mladića u vašoj zajednici? Ako ne, koja seksualna i reproduktivna prava mladića se najčešće krše?

PROCEDURA

PITANJA

6. Koje su najveće prepreke sa kojima se žene suočavaju u zaštiti svojih seksualnih i reproduktivnih prava?
7. Koje su najveće prepreke sa kojima se muškarci suočavaju u zaštiti svojih seksualnih i reproduktivnih prava?
8. Da li postoji stigma u vezi sa odlaskom kod ginekologa/urologa? Da li je žene i muškarce sramota da idu kod svojih lekara? Zašto?
9. Na koji način mogu žene i muškarci u vezama da poštuju seksualna i reproduktivna prava jedno drugog?
10. Koje asocijacije ili institucije u vašoj zajednici nude usluge zaštite seksualnih i reproduktivnih prava devojaka?
11. Šta ste naučile u ovoj radionici? Da li ste naučile nešto što možete da primenite u svom životu ili odnosima?

### ZAKLJUČAK RADIONICE:

Seksualna i reproduktivna prava su fundamentalna za ljudska prava i pripadaju i muškarcima i ženama svih uzrasta. Ova prava uključuju pravo da nezavisno donosiš odluke o svom seksualnom i reproduktivnom životu, bez prinude i nasilja, i pravo na informacije i sredstva koji su neophodni za donošenje bezbednih i zdravih odluka u ovoj sferi. Mi imamo pravo da donosimo odluke o svojim telima, a država je odgovorna da garantuje neophodne uslove koji nam omogućavaju da ostvarimo to pravo.

### Deca, adolescenti i erotika

Idealizacija mladosti i ženskog tela (uglavnom sa erotskim konotacijama) je prisutna u medijima. Devojčice mogu da osećaju da treba da se senzualno ponašaju i/ili erotski plešu, ali nisu naučene kako da se odbrane kada su suočene sa seksualnim napadom ili uznemiravanjem. Važno je da su osobe koje su odgovorne za decu na oprezu i da nauče tu decu kako da prepoznaju kada su u opasnosti od eksploatacije i kako da se odbrane.

PITANJA

## Seksualna i reproduktivna prava

1. Pravo da se seksualnost izražava bez straha, stida, lažnih verovanja ili drugih prepreka slobodnom izražavanju sopstvenih želja. Ljudi svih godina imaju pravo da dožive i traže seksualno zadovoljstvo.
2. Pravo na izražavanje svog punog seksualnog potencijala, isključujući sve oblike seksualne prinude, eksploatacije i zlostavljanja u bilo kom trenutku i u bilo kojim situacijama u životu. Svako ima pravo da izrazi svoju seksualnost, bez trpljenja nasilja i bez prinude da radi nešto što ne želi.
3. Pravo na izbor seksualnih partnera bez diskriminacije. Svaka osoba ima pravo da izabere svog seksualnog partnera i da ne bude diskriminisan/a zbog toga.
4. Pravo na puno poštovanje telesnog integriteta. Pravo da drugi poštuju tvoje telo i njegove limite i ne primoravaju te da radiš i doživiš nešto što ne želiš – na primer da se dodiruju tvoje genitalije.
5. Pravo da se bude ili ne bude seksualno aktivan, uključujući pravo obostrano saglasnog stupanja u seksualne odnose i stupanja u brak uz saglasnost oba partnera. Pravo da ne budeš prisiljen/a na seks ili na stupanje u brak.
6. Pravo na slobodno i autonomno izražavanje seksualne orijentacije. Svaka osoba ima sopstveni način određivanja sebe kao muškarca ili žene.
7. Pravo na izražavanje seksualnosti nezavisno od reprodukcije. Svaka osoba ima pravo da stupa u seksualne odnose bez želje da ima decu.
8. Pravo na jednakost, međusobno poštovanje i zajedničku odgovornost u seksualnim odnosima. Žene i muškarci imaju ista prava i odgovornost u seksualnim odnosima.
9. Pravo da se insistira na upražnjavanju bezbednog seksa u cilju sprečavanja trudnoće i seksualno prenosivih infekcija, uključujući HIV. Svaka osoba može da zahteva korišćenje kondoma u cilju sprečavanja seksualno prenosivih infekcija i sprečavanja trudnoće.
10. Pravo na slobodno i odgovorno donošenje odluke o broju dece, kao i o trenutku i razmaku njihovog rađanja. Ljudi mogu da odluče da li, kada i koliko dece žele da imaju.
11. Pravo na informacije i mogućnost donošenja odluka. Ljudi treba da dobiju informacije kako bi odlučili šta je za njih najbolje.
12. Pravo na seksualno zdravlje, što podrazumeva pristup svim vrstama kvalitetnih informacija o seksualnom zdravlju, edukaciju i poverljivost usluga. Pravo na informacije i poverljive usluge.

**CILJ:**  
Povećati svest i znanje o ženskim i muškim reproduktivnim sistemima i genitalijama.

**PREPORUČENO VREME:**  
45 minuta.

**POTREBNI MATERIJALI:**  
Papiri i olovke (ako je potrebno). Kopije tabele resursa 3A-E.

**PLANIRANJE:**  
Čak i posle diskusije, može da se desi da je učesnicama neprijatno da postavljaju pitanja o ženskim i muškim telima i genitalijama. Ako je ovo slučaj, može biti od pomoći da im predložite da zapišu svoja pitanja na papirićima koji će biti prikupljeni i čitani naglas i diskutovani.

## PROCEDURA:

1. Napravite interaktivnu prezentaciju anatomije ženskih i muških reproduktivnih organa. Nacrtajte ih na flipčartu ili koristite fotokopije ili crteže.
2. Zajedno sa učesnicama imenujte različite delove reproduktivnog sistema i kako oni rade. Tokom objašnjavanja anatomije, treba uključiti teme kao što su higijena intimnih delova, nevinost, menstruacija, zadovoljstvo i orgazam.
3. Pitajte učesnice da li imaju dodatnih pitanja.
4. „Moj prvi odlazak kod ginekologa“ – zamolite učesnice da se nameste tako da im bude udobno i da zatvore svoje oči. Ispričajte im priču kako bi odlazak kod ginekologa trebalo da izgleda. Možete da koristite Tabelu resursa kao ideju za priču. \* Samo za rad sa devojkama. Ako nije moguće izvesti ovaj deo aktivnosti, bar objasnite važnost redovnog odlaska kod ginekologa i pokušajte da ih ohrabrite da idu.

*OPCIONO: Podelite učesnice u grupe i dajte im neobeležene slike ženskog i muškog reproduktivnog sistema i recite im da napišu nazive različitih delova.*

5. Fascilitirajte diskusiju koristeći sledeća pitanja.

## PITANJA ZA DISKUSIJU:

1. Koje genitalne organe je najteže identifikovati? Zašto?
2. Da li mislite da je važno za devojke da znaju imena i funkcije ženskih polnih organa? Zašto?
3. Da li mislite da je važno za devojke da znaju imena i funkcije muških polnih organa? Zašto?
4. Kako ovo znanje (ili njegovo nepostojanje) utiče na seksualno zadovoljstvo?
5. Koje još informacije o muškim i ženskim telima je važno znati?
6. Da li devojke generalno poseduju dovoljno informacija o ovim temama? Zašto ili zašto ne?

PROCEDURA

PITANJA

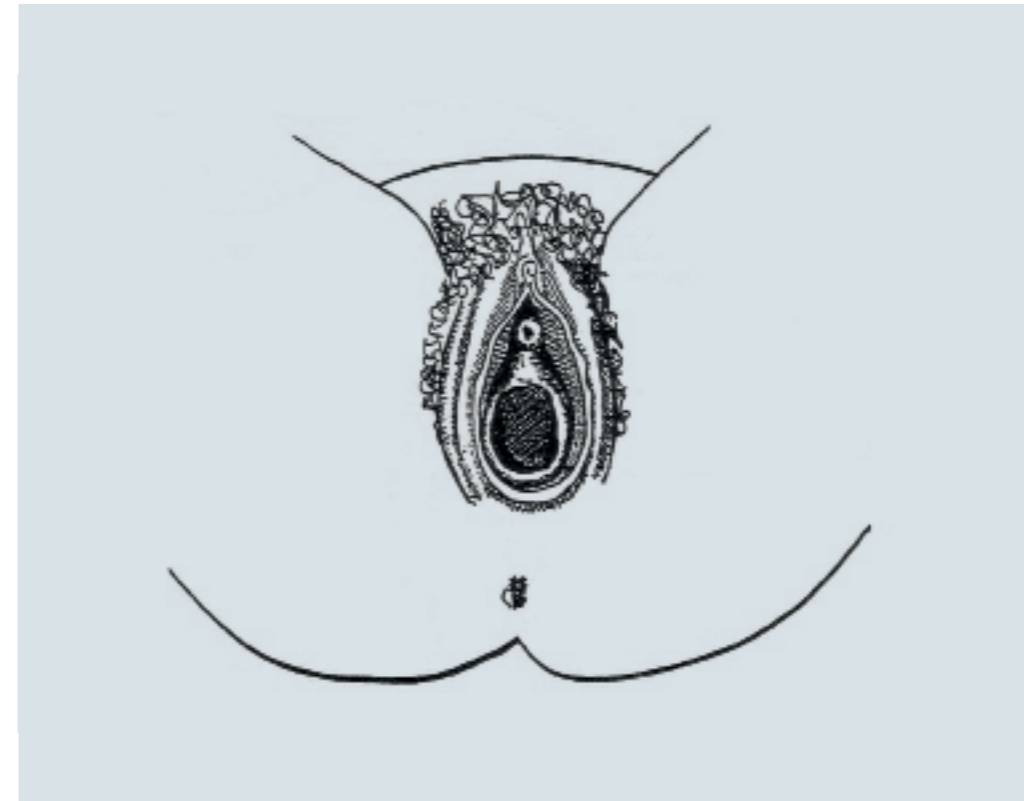
7. Gde mogu da dobiju te informacije?
8. Koja je uloga ginekologa?
9. Šta možete da uradite da bi mladi u vašoj zajednici imaju tačnije informacije o ovim temama?

#### ZAKLJUČAK RADIONICE:

Kao devojke, vi imate pravo da u potpunosti upoznate i razumete svoje telo. Razumevanje sopstvenog seksualnog i reproduktivnog sistema je važan preduslov za ispunjavajući seksualni život, što uključuje prevenciju neželjenih trudnoća i SPI i zdrav reproduktivni život ako bi izabrale da imaju decu.

## Tabela resursa 3A

### Ženski reproduktivni sistem – spoljašnje genitalije



Genitalije uključuju dva seta okruglih kožnih prevoja: labia majora (velike ili spoljne usne) i labia minora (unutrašnje ili male usne). Usne (ili usmine) prekrivaju i štite vaginalni otvor. Velike i male usne se spajaju u pubičnom delu. Blizu vrha usana, u prevojima je malo cilindrično telo koje se zove klitoris. Klitoris čini isti tip sluzokože kao vrh penisa kod muškarca, veoma je osetljiv i služi za žensko seksualno zadovoljstvo. Njegova stimulacija može da učini da žena oseti intenzivni osećaj zadovoljstva koji se zove orgazam. Uretra je kratak kanal koji nosi urin od bešike do van tela. Urin napušta žensko telo kroz uretru ili urinarni otvor. Vagina je mesto odakle izlazi menstruacija i takođe može da bude izvor zadovoljstva za ženu. Vaginalni i urinarni otvor formiraju deo koji se zove trem vagine. Zajedno, svi spoljašnji genitalni organi žene zovu se vulva.

#### Ključne reči

**Klitoris:** Mali organ na gornjem delu usana, koji je osetljiv na stimulaciju.

**Labia majora (velike usne):** Dva prevoja kože (po jedan sa obe strane vaginalnog otvora) koja prekrivaju i štite genitalne strukture, uključujući trem vagine.

**Labia minora (male usne):** Dva prevoja kože između velikih usana koja se prostiru od klitorisa, sa obe strane urinarnog i vaginalnog otvora.

**Uretra:** Kratka cev koja nosi urin od bešike (mesta gde se urin skuplja u telu) do van tela.

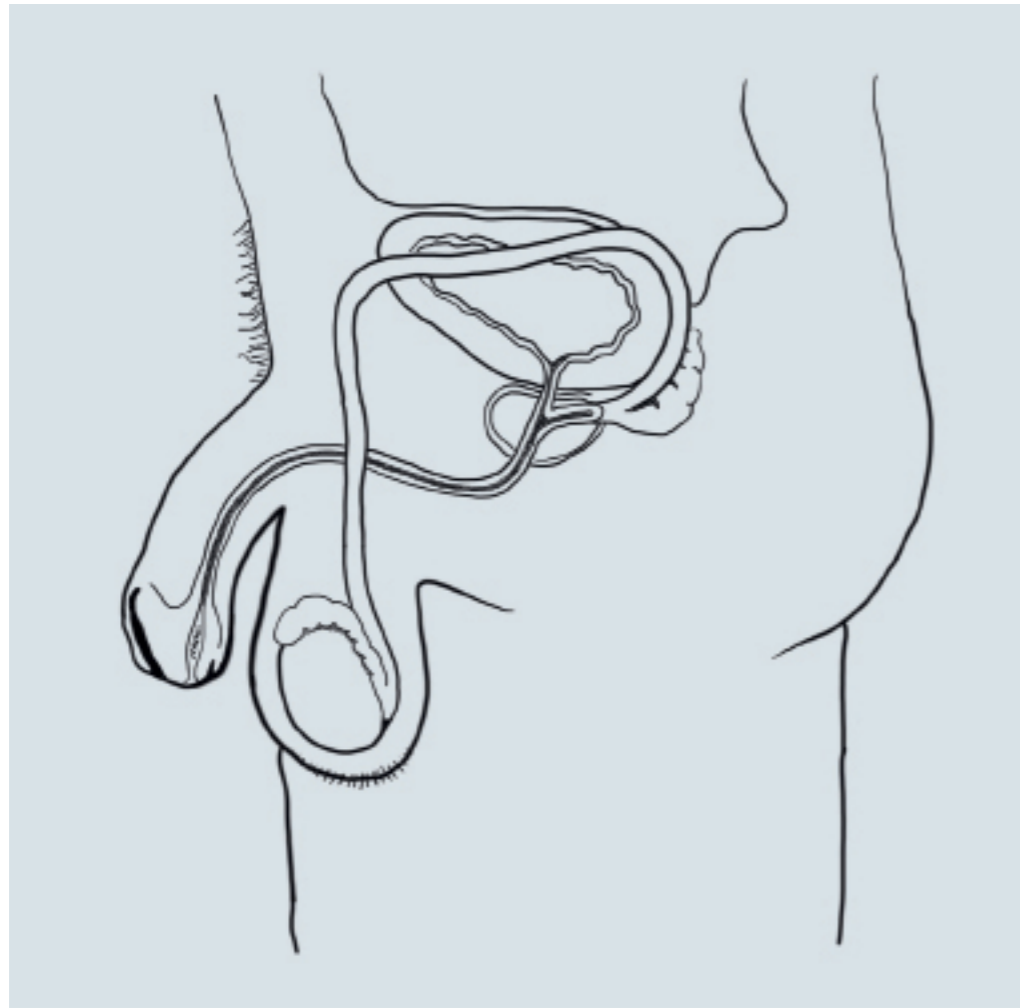
**Urinarni otvor:** Tačka iz koje žene urinira.

**Vaginalni otvor:** Otvor vagine odakle menstrualna krv napušta telo.

**Trem vagine:** Deo eksternih ženskih genitalnih organa koji uključuje vaginalni i urinarni otvor.

**Vulva:** Spoljašnji genitalni organi žene, uključujući velike i male usne, klitoris i trem vagine.

## Muški reproduktivni sistem - spoljašnje genitalije



Od puberteta pa nadalje, sperma se kontinuirano pravi u testisima, koji su u skrotumu. Kako sperma sazreva, ona dolazi do epididimisa, gde ostaje dve nedelje da sazri. Sperma zatim napušta epididimis i ulazi u vas deferens. Ove cevi prolaze kroz semene vezikule i žlezdu prostate, koja ispušta tečnost koja se meša sa spermatozoidima da napravi spermu. Tokom ejakulacije, sperma putuje kroz penis i van tela kroz uretru, istu cev koja nosi i urin. Uretra ili urinarni otvor je mesto odakle muškarac urinira ili ejakulira.

**Ključne reči**

**Ejakulacija:** Silovito otpuštanje semene tečnosti iz penisa koje se desi uz orgazam.

**Epididimis:** Organ gde sperma sazreva nakon što je proizvedena u testisima.

**Penis:** Eksterni muški organ kroz koji seme ili urin napuštaju telo. Veličina penisa varira od muškarca do muškarca. Većim delom vremena on je mekan i flacidan. Tokom seksualnog uzbuđenja, sunderasto tkivo u penisu se ispunjava krvlju i penis postaje veći i čvršći, to je proces koji se zove erekcija. Kada je na vrhuncu stimulacije, penis otpušta tečnost koja se zove sperma ili seme, koja sadrži spermatozoide. Ejakulacija sperme proizvodi intenzivan osećaj zadovoljstva koji se zove orgazam.

**Prepućijum ili kožica:** Koža koja pokriva glavu penisa. Kada je penis u erekciji, prepućijum se povuče unazad, ostavljajući glans (tj. „glavić“ penisa) otkriven. Kada se ovo ne desi, stanje se zove fimozis, što može da izazove bol tokom seksualnog odnosa i da oteža održavanje lične higijene. Fimozis se lako ispravlja hirurškom intervencijom korišćenem lokalne anestezije. U nekim kulturama ili zemljama, i u nekim porodicama, kožica na penisu dečaka se odstranjuje u proceduri koja se zove obrezivanje.

**Prostata:** Žlezda koja proizvodi tanku, mlečnu tečnost koja omogućava spermatozoidu da pliva i da postane deo semena.

**Skrotum:** Kožna kesica iza penisa koja drži testise. Njen izgled varira u zavisnosti od stanja kontrakcije ili relaksacije muskulature. Na primer kad je hladno, kontrahuje se i naborana je, a kada je toplo bude više glatka i izdužena.

**Semena tečnost:** Tečnost koja izlazi iz muškarčevog penisa kada ejakulira.

**Semene vezikule:** Muške žlezde koje proizvode gustu, lepljivu tečnost koja obezbeđuje energiju za spermu.

**Spermatozoid:** Muška polna ćelija.

**Testisi:** Muške reproduktivne žlezde koje proizvode spermatozoide. Jedan od hormona koje proizvode je testosteron koji je odgovoran za muške sekundarne polne karakteristike kao što su ten, dlake na licu, ton glasa i mišići. Imaju oblik dva jajeta i da bi se osetili dovoljno je samo ispipati skrotum.

**Uretra:** Kanal koji nosi urin iz bešike (mesto gde se urin skuplja u telu) do urinarnog otvora. Kod muškaraca uretra takođe nosi i spermu.

**Urinarni otvor uretre:** Tačka iz koje muškarac urinira.

**Vas deferens:** Dugi, tanki kanali koji transportuju spermu iz epididimisa.



## Ženski reproduktivni sistem i unutrašnje genitalije



Svaka ženska osoba je rođena sa hiljadama jajnih ćelija u svojim jajnicima. Jajne ćelije su toliko male da ne mogu da se vide golim okom. Kada devojčica uđe u pubertet, malecna jajna ćelija sazreva u jednom od njenih jajnika svakog meseca, i putuje kroz jajovod na putu do materice. Spuštanje jajne ćelije iz jajnika se zove ovulacija. Materica se sprema za dolazak jajne ćelije tako što se njeni zidovi zadebljaju i postaju deblji i mekani kao jastuk. Ako je devojka imala seks nekoliko dana pre ovulacije, dok jajna ćelija stigne u jajovod moguće je da je ostala sperma koja čeka da se spoji sa jajnom ćelijom. Ako se jajna ćelija spoji sa spermatozoidom (zove se oplodnja), ona putuje do materice i zakači se za njen zid i ostaje tu narednih devet meseci, rastući u bebū. Ako jajna ćelija nije oplodena, onda materici nije potrebna debela obloga koju je napravila da bi je zaštitila. Ona se oslobađa tog zadebljanja uz neku krv, telesne tečnosti i neoplođenu jajnu ćeliju. Sve ovo iscuri kroz cerviks i iz vagine. Ovo curenje krvi se zove **menstruacija**.

**Ključne reči**

**Cerviks:** Donji deo materice koji se nastavlja u vaginu.

**Jajovod:** Kanali koji nose jajnu ćeliju od jajnika do materice.

**Oplodnja:** Spajanje jajne ćelije sa spermatozoidom.

**Menstruacija:** Mesečno ispuštanje krvi i tkiva iz materice.

**Jajnici:** Dve žlezde koje sadrže hiljade nezrelih jajnih ćelija.

**Ovulacija:** Periodično otpuštanje zrele jajne ćelije iz jajnika.

**Sekrecija:** Proces kojim žlezde puštaju određene materije u krvotok ili van tela.

**Materica:** Mali, šuplji, mišićavi ženski organ gde fetus boravi i hrani se od svog usađivanja do rođenja.

**Vagina:** Kanal koji formira prolaz od materice do spoljašnosti tela.

## Česta pitanja u vezi sa ženskim reproduktivnim sistemom i genitalijama

**Q.** Koliko bi dugo menstruacija trebalo da traje?

**A.** Menstruacija se dešava kada se zadebljani zid materice i suvišna krv oslobađaju kroz vaginalni kanal. Menstruacija uglavnom traje između tri i pet dana, ali i između dva i sedam dana se takođe smatra normalnim. Kada žena počne da ima menstruaciju, dužina i periodičnost mogu da variraju. Ovo isto može da se desi ženama koje se približavaju menopauzi.

**Q.** Svest o plodnosti – kada su žene i muškarci plodni?

**A. Žene:** Kad devojčica počne da ima menstruaciju, to znači da su njeni reproduktivni organi počeli da rade i da može da zatrudni ako ima seksualni odnos. Žena može da zatrudni određenim danima svakog meseca. Žena je plodna kada ovulira. Ovulacija je periodično otpuštanje zrele jajne ćelije iz jajnika. Ovo se obično desi u sredini menstrualnog ciklusa žene- oko 14. dana nakon početka njene menstruacije. Ipak, razni faktori kao što su stres, bolest i uhranjenost mogu da utiču na to da se ovulacija desi u bilo kom trenutku tokom ciklusa.

**Muškarci:** Počev od prve ejakulacije, muškarac je plodan svakog dana i ima sposobnost da začne dete do kraja svog života.

**Q.** Da li device mogu da koriste tampone?

**A. Da.** Suprotno onome što neki ljudi veruju, devica je samo neko nije imao seksualni odnos. Svaka žena može da koristi tampon, nevezano za to da li je devica. Tamponi su kompresovani pamuk cilindričnog oblika. Oni se stavljaju u vaginu tokom menstruacije kako bi apsorbivali krv koja ulazi u vaginu iz materice. Žena ne može da izgubi svoju nevinost koristeći tampon.

**Q.** Kako žena može da zna da li ima vaginalnu infekciju?

**A.** Vaginalne infekcije su vrlo česte i većina žena ih ima makar jednom u svom životu. Postoji puno mogućih znakova vaginalne infekcije, neki česti simptomi su:

- Vaginalna iritacija kao što je svrab, osip, osetljivost/bol;
- Sekret gadnog mirisa;
- Gust, beli, grudvast sekret (slično belom mrvljenom švapskom siru);
- Zeleni, žuti ili sivi sekret;
- Često uriniranje ili peckanje na koži tokom uriniranja;

Simptomi i njihov stepen će zavisi od žene do žene. Ako imate bilo koji od ovih simptoma ili vaginalnu nelagodnost, ili ako niste sigurne da li imate vaginalnu infekciju, treba da konsultujete zdravstvenog radnika.

**Q.** Šta je klitoris?

**A.** Klitoris je mali organ na gornjem delu velikih usana. Sačinjen je od iste vrste tkiva kao i glavić penisa. Vrlo je osetljiv na stimulaciju.

A. Masturbacija se definiše kao trljanje, maženje ili neki drugi način draženja sopstvenih polnih organa- penisa, klitorisa, vagine i/ili grudi- zbog zadovoljstva ili izražavanja seksualnih osećanja. Masturbacija je normalna stvar i jedan je od načina da upoznamo bolje svoje telo. Mnogi ljudi, i žene i muškarci, masturbiraju u nekom trenutku svog života. Ne postoji nikakav naučni dokaz da masturbacija šteti telu ili umu. Odluka da li je praktikovati ili ne je lična. Neke kulture, religije i pojedinci su protiv masturbacije. Ako imate pitanja ili brige u vezi sa masturbacijom, pričajte sa odraslom osobom od poverenja, kao što je roditelj, nastavnik, verski predstavnik ili medicinski radnik.

#### *Priprema za posetu ginekologu:*

Nije potrebna nikakva specijalna priprema pre odlaska ginekologu/gineko- loškinji osim uobičajenih rituala za održavanje higijene. Ginekolog/gineko- loškinja će vas pitati o vašoj menstruaciji, tako da ponesite kalendar ako ga koristite za vođenje evidencije o menstruaciji, a ako ne, bar pokušajte da se setite kada ste poslednji put imali menstruaciju.

Obično imate pravo da izaberete koga od dostupnih ginekologa želite da bude vaš lekar. Takođe možete izabrati da li da bude muškarac ili žena.

Kada uđete u ginekološku ordinaciju, prvo ćete imati razgovor sa njim/njom. Pitaće vas neka pitanja- ovo su neka osnovna, neće nužno ići ovim redom- sledom:

Vaša menstruacija. Kada ste imali prvu, da li su redovne, kada ste imale poslednju. Da li su bolne, koliko traju. Da li imate nekih drugih problema? Nevinost- da li ste imali vaginalni seks. Ako je odgovor odričan, a potreban je pregled, može da bude pažljivo urađen kroz analni otvor sa prstom, a ne vaginalno. Ovo može biti neugodno, ali ne bi trebalo da boli.

Ako ste seksualno aktivne ili planirate da budete, a ne želite da ima decu u skorije vreme, možete da razgovarate o tome koje metode koristite (ili biste mogle da počnete da koristite) za kontracepciju i zaštitu od SPI.

Ako planirate da zatrudnite, to bi takođe trebalo da kažete svom ginekolo- gu tako da on/ona može da vam pomogne da vi i vaša beba budete što je moguće zdraviji.

Ako ste trudni ili sumnjate na trudnoću, morate to reći svom ginekologu PRE pregleda.

Kako izgleda pregled?

Zamoliće vas da idete iza paravana i da skinete svu odeću od struka pa nadole (osim čarapa) uključujući i donji veš. Obujete papuče koje ćete zateći i idite do stolice koja liči na sto. Legnete na njen kraj i podignete noge i stavite pete na držače. Vaše noge će biti raširene široko, a vaši intimni delovi će biti okrenuti ka stolici gde će vaš doktor/ka sedeti.

Videćete instrumente raznih oblika i veličina. Doktor/ka će staviti rukavice i prvo će pregledati spoljašnji genitalni predeo. Tražiće znake infekcije kao što su upale, promene boje ili sekret.

Bimanuelni pregled

Noseći rukavice, on/ona će staviti jedan ili dva lubrifikovana prsta u vašu vaginu. Drugom rukom će pritisnuti donji abdomen. On/ona će proveriti da li postoje abnormalnosti u veličini i obliku unutrašnjih organa. Neki doktori će tada i staviti jedan prst u rektum da provere da li postoje nepravilnosti i da provere stanje mišića koji razdvajaju rektum i vaginu. Može da se desi da zatim stavi prst i u vaginu da bi bolje mogao/la to da proveriti. Važno je napomenuti da žene imaju pravo da se žale tokom pregleda ako se osećaju neprijatno. Isto tako, imaju pravo da zahtevaju korišćenje sterilnih rukavica. Doktor/ka će tada staviti spekulum u vaginalni kanal da bi se razdvojili vaginalni zidovi- on/ona će izabrati pravi instrument za tebe, zbog toga ih ima toliko. Ti instrumenti samo služe tome da vaš doktor/ka ima bolji

pristup vašim unutrašnjim genitalijama, da može da vizuelno pregleda vaginu i cerviks. Doktor će gledati da li postoji iritacija, izraslina ili cervikalna sluz koja nije normalna. Ovaj uzorak može da bude testiran na seksualno prenosive bolesti ili infekcije. Ako bi želela da ti doktor uradi te testove, to naglasi na početku pregleda.

Doktor bi periodično trebalo da uradi PAPA test. Koristeći malu spatulu ili četku, doktor će nežno da uradi bris cerviksa da sakupi ćelije sa cervikalnog zida. Ove ćelije će biti testirane na prisustvo prekancerogenih ili kancerogenih ćelija. Rezultati se najčešće čekaju oko tri nedelje. Žena može da oseti blagu nelagodu ili krvarenje od PAPA testa. Nakon uzimanja uzorka za PAPA test, doktor će izvaditi spekululum i pogledati vaginalni kanal da proveriti da li je došlo do iritacije usled korišćenja instrumenta.

Ginekolog/ginekološkinja bi takođe trebalo da ispita vaše grudi da proveriti da nema nekih kvržica i da vam objasni kako da to same radite. Nije svaka promena ili kvržica u vašem telu nešto za brigu, ali treba biti pregledana jer ako je kancerogena, što se ranije otkrije, veće su šanse da se može rešiti bez komplikacija.

Redosled koraka u okviru pregleda može da varira, ali se obično sastoji od gore navedenih koraka; oni ne bi trebalo da bole, ali mogu da budu neprijatni. Ako si pod tenzijom, mišići će ti se zgrčiti i zbog toga može biti bolno, zato probaj da legneš i da opustiš svoje mišiće, pregled bi trebalo da traje samo nekoliko minuta.

Dakle, trebalo bi da posetite ginekologa ako ste dobile menstruaciju, imale seksualne kontakte, sumnjate na trudnoću, planirate trudnoću, da biste se informisale o kontracepciji i SPI; takođe da biste proverile da ste zdrave i da nemate neke SPI ili neku drugu infekciju, i kao prevenciju raka jajnika, cerviksa i dojki. Ako imate nekih problema sa kožom, to takođe može biti zbog hormonalnog disbalansa... zbog ovih i drugih razloga, definitivno vredi otići!

## Radionica 9: SEKSUALNO PRENOSIVE INFEKCIJE I BEZBEDNIJI SEKS

**CILJ:**  
Podići svest i znanje o SPI i upotrebi kondoma.

**PREPORUČENO VREME:**  
45 minuta.

**POTREBNI MATERIJALI:**  
flipčart, markeri, primerci Tabele resursa 4.

**PLANIRANJE:**  
Ako je moguće, probajte da donesete na ovu sesiju uzorke ženskih i muških kondoma kako bi devojke mogle da vide kako oni izgledaju, kako je dodirnuti ih i da nauče o njihovoj pravilnoj upotrebi.

### PROCEDURA:

1. Vrtlog ideja- pitajte učesnice za koje seksualno prenosive infekcije su čule. Napišite odgovore na flipčartu.
2. Pitajte učesnice koji mogu biti uzroci bolesti. Probajte da im dajete nagoveštaje- šta leče antibiotici, šta ljudi često prenose jedni drugima tokom zime, šta može da ti izađe na nožnim prstima....Napišite četiri grupe: bakterije, virusi, gljivice i paraziti.
3. Objasnite njihov uticaj na organizam.
4. Pitajte ih da zajedno klasifikuju SPI koje su nabrojale na početku ove aktivnosti. Ako nisu nabrojale neke od uobičajenih infekcija, pomozite im.
5. Pričajte o SPI, i kako se manifestuju. Pričajte o tome kako se različite grupe leče (na primer da se virusi ne leče antibioticima) i koliko je važno imati pravu dijagnozu da bi se moglo pravilno lečiti.
6. Pitajte učesnice kako mogu da se zaštite od SPI? Pričajte o kondomima i pokažite njihovu pravilnu upotrebu.

*OPCIONI KORAK: Možete da koristite [www.PAZISEX.net](http://www.PAZISEX.net) sajt, da ga sa njima istražujete i da prođete kroz SPI koristeći sadržaj na njemu.*

*OPCIONI KORAK: Ako postoji dodatno vreme, organizujte igre da se vežba pravilna upotreba kondoma.*

*OPCIONI KORAK: Koristite Tabelu resursa koja se može adaptirati da postane kviz „tačno ili netačno“ ili samo prođite kroz tekst ili ga podelite učesnicama..*

### PITANJA ZA DISKUSIJU:

1. Da li bilo ko može da dobije SPI?
2. Da li možete da odredite gledajući nekog da li ima SPI?
3. Da li možete da prepoznate da imate neku konkretnu SPI?
4. Koji su najčešći simptomi koji ukazuju na to da nešto nije u redu sa vašim reproduktivnim organima i zdravljem? Da li to znači da možete onda same i da se lečite?

PROCEDURA

PITANJA

5. Koje su moguće posledice imanja SPI?
6. Da li znate gde možete da odete ako sumnjate da imate SPI?
7. Da li devica može da dobije SPI?
8. Da li žena treba ide kod ginekologa ako se oseća potpuno zdravo?
9. Da li biste rekly svom partneru da imate ili ste imale SPI?
10. Kako biste reagovaly ako bi vam partner rekao da je imao/imala SPI?
11. Ko je više u riziku kada se priča o SPI, žene ili muškarci?
12. Da li žene obično nose kondome sa sobom? Da li bi trebalo da ih kupuju? Zašto?
13. Da li je u redu da žena inicira razgovor sa svojim partnerom o bezbednom seksu i SPI? Kako se na to gleda?
14. Ako ženin partner odbija da koristi kondom, šta bi ona trebalo da uradi? Šta se dešava u pravom životu?
15. Koji su neki od načina na koje devojke mogu da prevaziđu teškoće u vezi pričanja sa partnerom o temama kao što je upotreba kondoma ili zadovoljstvo?
16. Šta ste naučile iz ove aktivnosti? Da li ste naučile nešto što ćete moći da primenite u vašem životu i odnosima?
17. voljstvo?
18. Koje još informacije o muškim i ženskim telima je važno znati?
19. Da li devojke generalno poseduju dovoljno informacija o ovim temama? Zašto ili zašto ne?

#### ZAKLJUČAK RADIONICE:

Kao žene, imate pravo da donosite odluke koje se tiču vašeg tela. Ovo uključuje imanje informacija kao i pristup metodama za prevenciju i veštine da se pregovara sa partnerima o upotrebi ovih preventivnih metoda. Nevezano za to da li ste u novoj ili dugoj vezi, komunikacija je uvek važna- znanje, komunikacija i zaštita danas će vas učiniti manje zabrinutima o mogućim posledicama za sutra, i učiniće seks zabavnijim i većim uživanjem.

## PITANJA

## Tabela resursa 4

#### TREBA DA ZNAŠ:


- Pravilna i kontinuirana upotreba kondoma štiti tebe i tvog partnera od SPI i trudnoće.
- Korišćenje kondoma je odgovorni čin koji predstavlja tvoju brigu o sopstvenom zdravlju i zdravlju partnera.
- Mnogi venčani parovi koriste kondome. Oni nisu samo za korišćenje za seks van braka.
- Većina ljudi koja koristi kondom nema HIV/AIDS i zdravi su.
- Predlaganje korišćenja kondoma ne znači da osoba ima neku SPI. To samo znači da je osoba odgovorna i brižna. To ne implicira nedostatak poverenja.
- Kondomi su visokog kvaliteta i nemaju rupe.
- Svaki muškarac može da koristi muške kondome, bez obzira na veličinu penisa.
- Korišćenje kondoma može da promeni osećaj seksa, ali seks i dalje pruža zadovoljstvo. Nekim parovima korišćenje kondoma doprinosi većem užitku.
- Muški kondomi ne čine muškarca sterilnim, impotentnim ili slabim, i ne smanjuju njegov libido.

 CILJ:

Upoznati učesnice sa različitim kontraceptivnim metodama, uključujući i hitnu kontracepciju, sa naglaskom na one metode koje su najprikladnije i najdostupnije njima. Srušiti neke od najčešćih mitova i naglasiti koliko su nepouzdana takozvane „prirodne“ metode kontrole rađanja.

 POTREBNI MATERIJALI:

Flipčart i markeri, kopije Tabela resursa 5.

 PREPORUČENO VREME:

45 minuta.

## PROCEDURA:

- Osim ženskog i muškog kondoma, nijedan drugi metod (osim naravno apstinencije) ne pruža zaštitu od seksualno prenosivih infekcija. Postoje mnoge kontraceptivne metode za prevenciju neželjenih trudnoća, i u zavisnosti od načina na koji funkcionišu, mogu da se podele u ove kategorije:
  - BARIJERNE METODE,
  - HORMONALNE METODE,
  - HITNE KONTRACEPTIVNE METODE,
  - INTRAUTERALNE METODE,
  - PERMANENTE METODE
 Objasnite razlike u 5 minuta.
- Podelite učesnice u grupe; svakoj grupi dajte po jedan flipčart papir i spisak postojećih metoda (Tabela resursa 5). Njihov zadatak je da razvrstaju metode sa liste u kategorije koje smo spomenuli gore. Dajte im 10 minuta da ovo urade.
- Pitajte celu grupu koji su im bili odgovori, ispravite ih dok ih pišete na flipčart, i ukratko popričajte o svakoj metodi, kako izgleda i kako radi. Kada je vreme ograničeno, nije važno provesti puno vremena na metodama koje učesnice verovatno neće koristiti u skorije vreme (na pr. dijafragma ili spirala). Objasnite detaljnije kako kontraceptivna pilula radi i osvrnite se na česte zablude. Pitajte ih o muškim kondomima, i ako je potrebno, ponovite delove iz Radionice 8. Pričajte o hitnoj kontracepciji i u kojim situacijama treba da se koristi i koliko često.
- Pitajte grupu da li znaju neke metode koje ne uključuju kupovinu nečega ili odlazak kod doktora. Ohrabrite ih da navedu sve „bapske priče“ koje znaju o tome kako sprečiti trudnoću (na pr. tuširanjem nakon seksualnog odnosa). Pričajte o „prirodnim“ metodama- plodnim i neplodnim danima, prekinut snošaj itd, i njihovoj efektivnosti i zašto se na njih ne treba oslanjati za kontracepciju, da su korisnije kao metode za planiranje porodice.

*Pažnja: U svakom koraku, probajte da povežete temu sa prethodnim aktivnostima o reproduktivnim sistemima, SPI i praktikanju bezbednijeg seksa.*

- Koristite sledeća pitanja za fascilitaciju diskusije.

## PROCEDURA

## PITANJA ZA DISKUSIJU:

- Da li smatrate da vi i vaši vršnjaci imate sve neophodne informacije o kontracepciji? Zašto?
- Sa kim obično pričate o kontracepciji?
- Da li su rasprostranjene zablude o kontracepciji?
- Koji je najbolji izvor informacija o kontracepciji?
- Na kome je odgovornost za razmišljanje o kontracepciji? Na mladićima ili devojkama?
- Da li bi vam bilo neprijatno da kupite neku vrstu kontracepcije? Zašto?
- U kom trenutku u vezi bi trebalo pričati o kontracepciji?
- Ako žena koristi metod koji se ne može „videti“ ili „osetiti“ od strane partnera (kao što je pilula) da li bi trebalo da obavesti partnera o tome? Zašto?
- Opšte je poznato da ne koriste svi kontracepciju niti praktikuju bezbedniji seks. Zašto mislite da je tako? Kako bismo mogle to da promenimo?
- Da li ste naučile nešto iz ove aktivnosti?

## ZAKLJUČAK RADIONICE:

Jedno od verovatno najvažnijih dostignuća u borbi za ženska prava je prepoznavanje prava žene da želi seks samo zato što joj pruža zadovoljstvo (bez cilja da začne dete) kao i pravo da odbije seks. Dobijanje bebe je za mnoge najsrećniji dan u životu, ali nekada žena oseća da nije spremna za to (zbog svojih godina, emocionalnih, fizičkih ili drugih faktora, itd...) ili da prosto ne želi da ima decu, ali želi seksualne odnose sa muškarcem. Kada se desi neželjena trudnoća abortus je opcija, ali nije jednostavna- nosi sa sobom zdravstvene rizike, može biti emocionalno i psihološki izazovno i on NIJE KONTRACEPCIJA; ne samo zbog toga što se ne može redovno koristiti, već zato što on ne SPREČAVA trudnoću, on je okončava; srećom, postoji puno metoda koje je sprečavaju. Apstiniranje od seksualnih aktivnosti je jedini metod koji garantuje zaštitu od neželjene trudnoće (i SPI) ali postoje dosta vrlo bezbednih metoda, kao i hitna kontracepcija u slučaju da one podbace. Dobro je da se žena informiše iz različitih izvora, ali bi konačan razgovor trebalo da ima sa svojim ginekologom da bi odredili šta je najbolje za nju. Važno je da ona nađe metodu koja je najbolja za nju- za njene potrebe, životni stil i da bude bezbedna za nju; ako je u vezi, njen partner bi trebalo da učestvuje u tome pošto je to nešto što utiče na oboje, a žena bi trebalo da teži da gradi iskrene i ravnopravne odnose. Zbog svoje rodne uloge, žene nekada osećaju stid da razgovaraju o kontracepciji, ali ne koristiti je dugoročno gledano mnogo gore, i to se mora staviti u perspektivu, kao i da nezaštićeni seks ne samo da nosi rizik od neželjene trudnoće već i od SPI, zbog čega je najbolje koristiti dvostruku zaštitu kao što su na primer kondom u kombinaciji sa pilulom ili nekim drugim kontraceptivnim sredstvom.

## PITANJA

## BARIJERNE METODE

Metode koje fizički sprečavaju spajanje jajne ćelije i spermatozoida. Neke metode rade sa spermicidima koji uništavaju spermu. Spermicide ne treba mešati sa hormonima; spermicidi imobiliziraju i uništavaju spermu, a ne utiču na reproduktivne organe žene (osim u nekim slučajevima gde mogu da prouzrokuju iritaciju).

**Muški kondomi** se nose na penisu tokom odnosa. Oni se uglavnom prave od lateksa. Kondomi sprečavaju trudnoću skupljanjem preejakulata i sperme kada muškarac ejakulira.

**Ženski kondom** izgleda kao kesica i koristi se tokom odnosa da spreči trudnoću i smanji rizik od seksualno prenosivih infekcija. Sa obe strane ima po fleksibilan prsten. Pre seksualnog odnosa, ubacuje se duboko u vaginu. Prsten na zatvorenom delu drži kondom u vagini. Prsten na otvorenom delu ostaje van vaginalnog otvora tokom odnosa. Tokom analnog odnosa stavlja se u anus. Ženski kondomi sprečavaju trudnoću tako što pokrivaju unutrašnjost vagine. Oni skupljaju presemenu tečnost i spermu kada muškarac ejakulira. Ovo sprečava spermu da prođe u vaginu.

**Kontraceptivni sunđer** se pravi od plastične pene i sadrži spermicid. Mekan je, okrugao i prečnika oko dve inče. Ima najlonsku petlju na dnu zbog izvlačenja. Ubacuje se duboko u vaginu pre odnosa da bi se sprečila neželjena trudnoća.

**Dijafragma** je plitka, kupolasta posuda sa fleksibilnim obodom. Od silikona je i stavlja se u vaginu. Kada se stavi na svoje mesto, ona prekriva cerviks. Dijafragma sprečava trudnoću tako što sprečava spermu da se približi jajnoj ćeliji. Da bi bila što je moguće efektivnija, dijafragma se mora koristiti sa spermicidom u formi kreme ili gela.

**Cervikalna kapica** je mala kapa čiju veličinu mora da odredi ginekolog. Pre odnosa, žena je namešta na svoj cerviks. Nakon odnosa mora da ostane unutra bar 6-8 sati da bi pravilno radila, ali ne više od 48 sati. Da bi bila što je moguće efektivnija, cervikalna kapica se mora koristiti sa spermicidom.

**Bakarni intrauterini uložak.** IUD su male bakarne naprave u obliku slova "T" koje postavlja doktor u matericu žene kako bi sprečio neželjenu trudnoću praveći barijeru između jajne ćelije i spermatozoida.

## HORMONALNE METODE

Korišćenje hormona da bi se zaustavila ovulacija i oplodnja. Doktor/ka mora da prepiše ne samo pravu vrstu, već i tačnu marku koja odgovara jer doziranje varira. Doktor/ka mora da proveriti da nemate nekih medicinskih problema koje bi ih učinile nebezbednim za vas.

**Kontraceptivne pilule**, "pilule," su hormonalne pilule koje moraju da se

uzimaju u isto vreme svakog dana da bi se sprečila neželjena trudnoća. U zavisnosti od vrste, neke pilule moraju da se uzimaju svakodnevno bez prestanka, dok druge zahtevaju jednonedeljnu pauzu svakog meseca, i u tom periodu se desi menstruacija. Postoje dve osnovne vrste pilula: kombinovana pilula (sadrži dva hormona- estrogen i progesterin) i pilule samo sa progesterinom.

Kontraceptivne pilule se nekada koriste iz razloga koji nemaju veze sa kontracepcijom: za uspostavljanje ravnoteže hormona, za neredovne menstruacije, za bolne menstruacije, probleme sa kožom itd... Čak i device mogu da ih koriste.

Efektivnost ovih pilula može da bude kompromitovana ne samo neredovnom upotrebom već se može desiti i ako se koriste sa određenim lekovima, biljnim suplementima, itd.. zbog čega je važno konsultovati stručno medicinsko osoblje.

**Hormonalna injekcija** sprečava neželjenu trudnoću tako što se ubrizga progesterin. Svaka injekcija sprečava trudnoću tokom tri meseca.

**Hormonalni flaster** otpušta hormone kroz kožu i sprečava trudnoću.

**Vaginalni prsten** je mali, savitljivi prsten koji žena ubaci u vaginu jednom mesečno da spreči neželjenu trudnoću. Ostavlja se tri nedelje unutra i vadi se tokom preostale nedelje u mesecu. Sprečava neželjenu trudnoću ispuštajući hormone.

**Hormonalni interuterini uložak** – Kao bakarni uložak, stavlja se u matericu, ali ova vrsta otpušta progesterin i efektivna je tokom 5 godina.

## PERMANENTE METODE

Ove metode su trajne (ako se ispravno izvedu, uključujući i redovne kontrole) i uglavnom su nepovratne.

**Sterilizacija** je vrsta kontrole rađanja. Sve sterilizacije bi trebalo da su permanentne.

Tokom izvođenja sterilizacije, stručno medicinsko lice zatvara ili blokira ženine jajovode. Zatvaranje jajovoda može da se izvrši na različite načine.

**Vazektomija** je vrsta kontrole rađanja za muškarce koja bi trebalo da je permanentna. Tokom vazektomije, stručno medicinsko lice zatvara ili blokira kanale koji nose spermu. Kada su ti kanali zatvoreni, spermatozoidi ne mogu da napuste muškarčevo telo i da prouzrokuju trudnoću.

## HITNA KONTRACEPCIJA

**Šta je hitna kontracepcija (HK)?**

HK je kontraceptivna opcija koja može da spreči trudnoću tako što se HK pilule („dan posle pilule“) uzimaju do 72 sata nakon odnosa ili stavljanjem intrauterini uložka do pet dana nakon nezaštićenog seksualnog odnosa. U zavisnosti od toga u kojoj fazi menstrualnog ciklusa se koriste, one mogu da:

- Zaustave ili odlože otpuštanje jajne ćelije iz jajnika;
- Spreče spermatozoide da dopru do jajne ćelije; ili

**Da li hitna kontracepcija može da prouzrokuje abortus?**

Ne, korišćenje hitne kontracepcije ne uzrokuje abortus. Početak trudnoće se medicinski definiše kao usađivanje oplodene jajne ćelije. HK deluje pre usađivanja i ne deluje kada trudnoća počne. Samim tim, ne može se smatrati abortusom. Šta više, pošto HK sprečava trudnoću, smanjuje potrebu za izazvanim abortusima.

**Kako se uzima hitna kontracepcija?**

Hitnu kontracepciju uključuje uzimanje visoke doze običnih kontraceptivnih pilula („Yuzpe režim“). Ipak, pošto obične kontraceptivne pilule imaju različite doze, često je konfuzno i za medicinsko osoblje i za klijente da izračunaju koliko pilula treba uzeti, pošto zavisi i od marke pilula.

Samim tim postoje posebni proizvodi koji su namenjeni za hitnu kontracepciju, u pakovanjima koji naznačuju njihovu posebnu namenu.

**Koliko je efikasna hitna kontracepcija?**

Kada se koriste do tri dana nakon nezaštićenog seksualnog odnosa, kombinovana hitna kontraceptivna pilula (koja sadrži i levonorgestrel i etinil estradiol) smanjuje šansu za trudnoću za 75%. Najefektivnije pilule za hitnu kontracepciju su one koje sadrže samo levonorgestrel, one smanjuju šansu za trudnoću za oko 85%. Intrauterini ulošci sa bakrom mogu da smanje rizik od trudnoće za više od 99%; ipak, oni su najadekvatniji za žene koje ispunjavaju uslove za uobičajeno korišćenje spirale i koje žele da je sadrže za dugoročnu kontracepciju. HK nije metoda za zaštitu od SPI ili HIV/AIDS-a.

**Koje su česte nuspojave hitne kontracepcije?**

Nema ozbiljnih nuspojava koje se povezuju sa korišćenjem hitne kontracepcije. Najčešće nuspojave su mučnina i povraćanje, a kod malog broja žena može da se pojavi neredovno krvarenje. Druge nuspojave koje se obično reše u toku 24 sata, mogu da uključuju i abdominalni bol, osetljivost grudi, glavobolje, vrtoglavice i umor.

Treba da se koristi samo kao hitna kontracepcija, jer redovno korišćenje može da naškodi zdravlju žene.

**Da li je žena nakon uzimanja hitne kontracepcije i dalje u riziku od trudnoće?**

Da. Hitna kontracepcija štiti od trudnoće samo ako je žena uzme posle seksa. To znači da i dalje može da zatrudni ako uzme pilulu i onda ima opet seks bez neke druge vrste kontracepcije ili ako ona omane. Ako i dalje ne želi da zatrudni, ona će morati da opet uzme pilule za hitnu kontracepciju.

MUŠKI KONDOM

PILULA SA PROGESTINOM

VAGINALNI PRSTEN

ŽENSKI KONDOM

HITNE KONTRACEPTIVNE PILULUE  
(“Dan posle“ pilule)

CERVIKALNA KAPICA

KONTRACEPTIVNI FLASTER

DIJAFRAGMA,

"SPIRALA" (IUD)

KONTRACEPTIVNI SUNĐER

KONTRACEPTIVNA INJEKCIJA

VAZEKTOMIJA

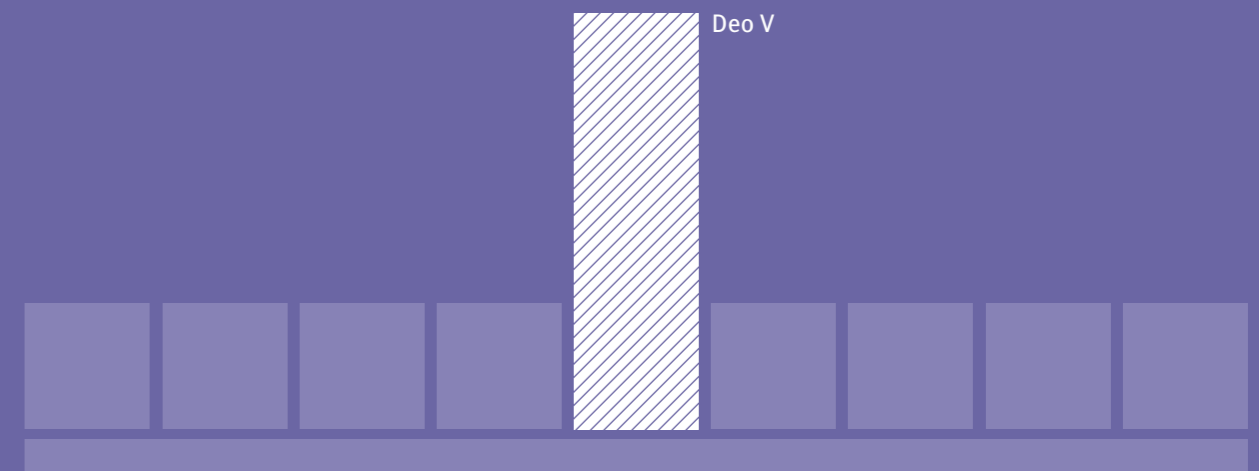
STERILIZACIJA

KOMBINOVANA ORALNA KONTRACEPCIJA

("PILULA")

# Deo V:

## PREVENCIJA I ŽIVOT SA HIV/AIDS-om



Pozadinske informacije

Radionica 11: HIV/AIDS– Pozitivan ili negativan



# Deo V:

## Prevenција i život sa HIV /AIDS-om

Da bi se razumela vulnerabilnost žena na HIV, treba uzeti u obzir socijalizaciju dečaka i devojčica i dinamiku moći koja oblikuje njihove rodne odnose, uključujući norme koji promovišu agresiju među muškarcima i pasivnost među ženama. Šta više, jačanje sposobnosti žena da razumeju sopstvenu seksualnost, bavljenje seksualnim i reproduktivnim zdravstvenim potrebama i prepoznavanje metoda za prevenciju SPI su ključni koraci u usporavanju rasta HIV-a među mladima i siromašnima.

### Devojke i HIV epidemija

Prevalenca HIV/AIDS-a među mladima u svetu je brzo porasla – 67% onih koji su u skorije vreme inficirani u zemljama u razvoju su mladi između 15 i 24 godina (UNAIDS 2004). Devojke su naročito vulnerabilne, imaju 3 puta veće šanse da budu inficirane HIV-om nego muškarci, i čine 64% mlade populacije koja trenutno živi sa HIV/AIDS-om u zemljama u razvoju (UNAIDS 2005). Socijalne nejednakosti između žena i muškaraca često stavljaju žene, naročito devojke, u neravnopravan položaj za pregovaranje za bezbednije seksualne prakse. U mnogim sredinama, žene i muškarci su odgajani da veruju da muškarci imaju pravo na seksualne odnose sa ženama (bilo da su im devojke, neobavezni partneri ili supruge) bez uzimanja u obzir da li su i žene zainteresovane za seks. Tišina u vezi sa ženskom seksualnošću povećava vulnerabilnost žena na SPI, neželjene trudnoće i druge probleme. Gde postoji manje šanse za priče o seksualnosti, postoji manje prilika za žene da razmisle o bezbednijim i više zadovoljavajućim seksualnim praksama. Mlade žene su naročito vulnerabilne na HIV usled kombinacije bioloških, socijalnih, kulturoloških i ekonomskih faktora. Rizik za žene da se zaraze HIV-om tokom nezaštićenog vaginalnog odnosa je dva do četiri puta veći nego za muškaraca. Ova fiziološka vulnerabilnost je pojačana neravnopravnim socijalnim normama koje smanjuju moć za donošenje odluka i pregovaranje. Mnoge žene ne mogu da pregovaraju o bezbednom seksualnom odnosu iz straha od reakcije svojih partnera, i u mnogim slučajevima strah od toga da ih partner napusti, drži ženu u nezaštićenim seksualnim odnosima. Seksualna prinuda i nasilje, kao ekstremne forme nejednakosti moći, se takođe povezuju sa redim korišćenjem kondoma, i u slučaju seksa na silu, može da poveća verovatnoću prenošenja HIV-a zbog povreda genitalnog trakta i anusa. Nasilje takođe može da ometa mogućnost žene da: pristupi uslugama kao što su testiranje i lečenje, da se pridržava ARV terapije i/ili da sprovede način ishrane bebe koji je izabrala.

Mnoge žene koje žive sa HIV/AIDS-om su inficirane od strane svojih dugogodišnjih partnera, i u mnogim mestima HIV prevalenca među udatim ženama je veća od neudatih, seksualno aktivnih žena (UNAIDS 2004). Mlade udate žene su naročito vulnerabilne, jer je posledica braka često povećanje nezaštićenih seksualnih odnosa zbog pritiska da se ima potomstvo. Preovladajuća ideja- da je korišćenje kondoma povezano sa neverstvom, često može da stvara nelagodu i može da oteža diskusije o korišćenju ove metode. Mogućnost nasilne reakcije partnera, takođe smanjuje šansu da će žena predložiti korišćenje kondoma.

Na kraju, u nekim delovima sveta, religijski tabui doprinose vulnerabilnosti žena na HIV i AIDS.

Mnoge mlade žene odrastaju u društvima kojima dominiraju religije, kulturološki tabui i drugi socijalni mehanizmi koji prihvataju subordinaciju žena i zabranjuju korišćenje kondoma. Različite vrste fundamentalizama stvaraju barijere ženama da slobodno osećaju želju, zadovoljstvo i druga osnovna ljudska prava. Ekstreman primer je to da u nekim zemljama nad ženama se vrši genitalno sakaćenje sa ciljem da im eliminiše ili smanji osećaj seksualnog zadovoljstva.

## Mlade žene i prevencija HIV-a

Da bi se sprečio HIV među mladim ženama, moramo da promovišemo pristup devojaka informacijama o seksualnosti i njihovu sposobnost da donose odluke o svojim telima i zdravlju. Takođe moramo da se bavimo širim socio-ekonomskim vulnerabilnostima, uključujući pristup kvalitetnim zdravstvenim uslugama i pristupačnim preventivnim metodama kao što su ženski kondom i mikrobicidi. Glavni metod prevencije HIV-a među seksualno aktivnim osobama je kondom, koji je barijerni metod koji sprečava ulazak virusa i drugih seksualno prenosivih infekcija u telo. Najstariji kondom je muški kondom, i studije su odredile da mu poreklo vodi iz doba drevnog Egipta. Većina muških kondoma je od lateksa, ali postoje kondomi koji su napravljeni od poliuretana, materijala koji je tanji i dozvoljava veću razmenu toplote između tela. Ženski kondom je još jedna opcija u prevenciji HIV-a ako par ima vaginalne odnose, i može da bude alat za promociju osnaženosti i seksualne autonomije kod žena, kao i promovisanje ravnopravnosti u seksualnim odnosima. Ženski kondom može da poveća sposobnost žene da pregovara o korišćenju kondoma, i činjenica da može da bude stavljen u vaginu do 8 sati pre seksualnog čina može da smanji otpor muškarca i nelagodu pregovaranja u „sred“ trenutka. Postoji samo jedna veličina ženskog kondoma, ali je prsten dosta veliki i ne steže penis. Takođe vrlo dobro prijanja uz vaginalne zidove. Sa ženskim kondomom žene mogu da preuzmu aktivniju ulogu u korišćenju preventivnih metoda koje čuvaju njihovo seksualno i reproduktivno zdravlje. Ipak, važno je da promocija ženskog kondoma nema za rezultat stavljanje još veće odgovornosti na ženu u pogledu seksualnog i reproduktivnog zdravlja. Testiranje na HIV je takođe važan alat za prevenciju HIV-a, pošto omogućava osobama da planiraju svoje lečenje i prevenciju novih infekcija. Par u kojem su oboje HIV pozitivni bi trebalo da nastavi da koristi kondome da bi sprečili povećanje virusa u organizmu oboje. Na HIV test ne treba gledati u negativnom svetlu niti bi trebalo da postane izvor nerazumne anksioznosti. S tim ciljem, moramo da naglasimo da je potreba za testiranjem način brige o sebi i drugima. Promovisanje kori-

šćenja kondoma i HIV testiranja je važna mera za smanjenje HIV epidemije, ali te mere same nisu dovoljne. Moramo da aktiviramo druge mehanizme zaštite i promocije zdravlja, uključujući pravljenje mreža podrške u zajednici, osporavanje seksualnih stereotipa i promociju autonomije i osnaživanje devojaka. Uključivanje muškaraca u preventivne aktivnosti je takođe važno u zdravstvenoj zaštiti i nezi pošto je prevencija HIV-a „odnosna“, tj. uključuje mere koje utiču na odnose između partnera.

## Nega u HIV epidemiji

Uloga žene je ključna u nezi onih koji žive sa HIV-om. U mnogim zemljama sa velikim brojevima dece koja su ostala siročići zbog AIDS-a, bake su bile glavne u reagovanju. Na ovaj način, najveći deo društvenog tereta AIDS epidemije pada na žene, naročito u porodicama koje žive u siromaštvu. Zbog toga je od fundamentalnog značaja ohrabriti muškarce da budu negovatelji i jačanje žena koje su siromašne kroz sticanje prihoda i participaciju u političkoj mobilizaciji i zagovaranju. Muškarci su očigledno sposobni da vode računa o deci i članovima porodice koji žive sa AIDS-om. Neophodno je otvoriti prostor za diskusiju o načinima njihovog uključivanja. Žensko pružanje nege, ako uz njega ide razmišljanje i aktiviranje zajednice, može da ima osnažujući efekat na žene. U Riju de Žaneiru u Brazilu, osobe koje žive sa HIV-om su se mobilisale zahvaljujući preventivnim aktivnostima i nezi koje su sprovodile neke žene, naročito liderke u zajednici, čija je uloga u promociji zdravlja u zajednici prepoznata (Fonseca, 2004). Ove žene igraju važnu edukativnu ulogu u zajednici kroz njihovu participaciju u crkvenim ili drugim organizacijama u zajednici, i te uloge su pomogle da se i njihovi stavovi o seksualnosti i u vezi sa razlikama promene (Fonseca, 2004). Prateći ovaj primer, treba prepoznati negu koju pružaju žene, i njihova iskustva treba koristiti kada se razvijaju odgovori na HIV epidemiju u određenim zajednicama, jer one često mogu da prepoznaju teškoće koje medicinsko osoblje, naročito ono koje nije deo te zajednice, možda ne može (Fonseca, 2004). Žene bi trebalo da budu ohrabrivane da upoznaju lidere u svojim zajednicama koji su razvili preventivne aktivnosti, i da učestvuju u lokalnim aktivnostima.

**CILJ:**  
Razgovarati o faktorima koji čine devojke vulnerabilnim na HIV/AIDS.

**PREPORUČENO VREME:**  
45 minuta.

**POTREBNI MATERIJALI:**  
Manji papiri na kojem su odštampani izabrani profili iz Tabele resursa 6; papirići na kojima je napisano pozitivan i negativan na njima.

#### PROCEDURA:

1. Imati diskusiju o HIV/AIDS-u koristeći je za prenošenje najvažnijih informacija. Treba da se pokrije to šta je HIV/AIDS, kako se prenosi, testiranje.. Videti Tabelu resursa za informacije.
2. Pre sesije, izaberite pet profila iz Tabele resursa 6 ili napišite pet profila koji bi bili najprikladniji za grupu s kojom radite. Napišite ove profile na papirima, na svakom po jedan. Pažnja: fascilitatorka ne treba da napiše i rezultat HIV testa na tim papirima, rezultati se otkrivaju tek kasnije.
3. Objasniti učesnicama da je poenta ove aktivnosti da se razgovara o vulnerabilnosti devojaka na HIV/AIDS.
4. Tražite pet dobrovoljaca. Podelite profile koje ste napisale na papirima, ili za grupe koje imaju problem sa pismenošću- šapatom svakoj učesnici prepričajte profil. Recite dobrovoljcima da treba da se stave „u kožu“ osobe čiji su profil dobile.
5. Tražite od svakog dobrovoljca da se predstavi grupi, u skladu sa ulogom koju je dobila. Svaki dobrovoljac bi trebalo da da svom liku ime i da se osećaju slobodnim da dodaju neko ponašanje ili manirizme liku.
6. Objasnite drugim učesnicama da treba da postavljaju pitanja kako bi bolje upoznale ovih pet likova. Naglasite dobrovoljcima koji igraju različite likove da bi trebalo da budu kreativne u odgovaranju na pitanja, ali da treba da se drže onoga što piše u opisima koje su dobile.
7. Nakon predstavljanja i pitanja, fascilitatorka bi trebalo da kaže grupi da su ovih pet žena otišle da se testiraju na HIV/AIDS i da treba sada da dobiju rezultate. Pitajte ih kakav rezultat misle da će koja žena dobiti.
8. Podelite rezultate testa svakoj od dobrovoljaca (rezultati su napisani pored svakog profila u Tabela resursa 6) i nek ih saopšte i grupi.
9. Koristite sledeća pitanja za fascilitaciju diskusije o reakcijama na rezultate i o kompleksnosti vulnerabilnosti devojaka na HIV/AIDS.

#### PITANJA ZA DISKUSIJU:

*Za osobe koje su predstavljale likove:*

1. Kako ste se osećale dok ste predstavljale ove likove?
2. Kako ste se osećale kad ste primile rezultate testova?

3. Da li je rezultat onaj koji ste očekivale s obzirom na opis vašeg lika? Zašto ili zašto ne?

*Za celu grupu:*

1. Kako ste se osećale dok ste posmatrale i ispitivale ove likove? Kako ste reagovale kada ste saznale rezultate testova?
2. Da li su iskustva ovih žena česta? Da li znate nekoga ko je bio u sličnim situacijama?
3. Koje osobine se često povezuju sa ovim ženama?
4. Koja su neka od objašnjenja za različite rezultate koje su ove žene dobile?
5. Koje vrste situacija čine žene vulnerabilnijim na infekciju HIV-om?
6. Kako mogu žene da se zaštite od HIV-a?
7. Da li postoji rizik od infekcije za žene koje imaju seks sa drugim ženama?
8. Da li devojke generalno pričaju sa svojim partnerima/kama o HIV/AIDS-u? Zašto ili zašto ne?
9. Koji faktori mogu da spreče ženu da priča sa svojim partnerom/kom o HIV/AIDS-u?
10. Na koji način može ženin partner da pomogne da se smanji vulnerabilnost njih kao para na HIV/AIDS?
11. Da li je žena koja ima više partnera u većem riziku da bude inficirana HIV/AIDS-om? (Zapamtiti da je u redu imati više partnera. Ono što je važno je da se UVEK koristi zaštita).
12. Koja podrška je potrebna parovima da bi mogli da se zaštite od SPI i HIV-a? Da li ova podrška postoji u vašoj zajednici?
13. Šta ste naučili u ovoj aktivnosti? Da li ste naučili nešto što biste mogle da primenite u svom životu i odnosima? Da li ćete uvesti neke promene kao posledicu ove aktivnosti?

#### ZAKLJUČAK RADIONICE:

Vulnerabilnost devojaka na HIV/AIDS je dosta ukorenjena u opšteprihvaćenim idejama o rodu i seksualnosti. Često se pretpostavlja da „pravi muškarci“ imaju puno seksualnih odnosa, a da žene treba da budu seksualno povučene i pasivne kod seksualnih pitanja. Rezultat toga je da žene nemaju uvek moć i/ili veštine da komuniciraju i pregovaraju u vezi sa seksualnim ponašanjem i prevencijom SPI. Drugi faktori, uključujući siromaštvo, mogu da još više da otežaju devojka da pregovaraju o zaštiti ili čak da imaju pristup neophodnim zdravstvenim uslugama i informacijama. Promovisanje prava devojaka da ne budu diskriminisane, da žive bez prinude i nasilja su važni koraci u smanjivanju njihove vulnerabilnosti na HIV/AIDS.

## Tabela resursa 6A

### Profil 1

Žena, 26 godina, sekretarica u računovodstvenoj firmi. U vezi je sa Aleksandrom 4 godine tokom kojih je imala seksualne odnose i sa drugim muškarcima.

Rezultat testa: **NEGATIVAN**

### Profil 2

Žena, 30 godina, domaćica. Udata je i ima petogodišnju ćerku i trogodišnjeg sina. U skorije vreme je saznala da je njen muž imao seks van braka.

Rezultat testa: **POZITIVAN**

### Profil 3

Žena, 17 godina, učenica. Imala je momke, ali pre par godina je otkrila da je zanimaju i devojke. U ozbiljnoj vezi je sa devojkom više od godinu dana.

Rezultat testa: **POZITIVAN**

### Profil 4

Žena, 16 godina, učenica. Voli da izlazi noću sa prijateljima po klubovima i žurkama. Nekada tokom izlazaka previše popije i koristi druge droge.

Rezultat testa: **NEGATIVAN**

### Profil 5

Žena, 20 godina, radi tokom dana i uči noću. Voli da izlazi i da ima seks sa svim muškarcima koji su joj privlačni.

Rezultat testa: **NEGATIVAN**

### Profil 6

Žena, 18 godina. Seksualna radnica. Udata je.

Rezultat testa: **NEGATIVAN**

### Profil 7

Žena, 15 godina, učenica. Voli da pomaže svojoj mami, ima puno prijatelja, i izlazi sa 17-godišnjem dečkom. On je prva osoba sa kojom je imala seks.

Rezultat testa: **POZITIVAN**

### Profil 8

Žena, 25 godina, studentkinja. Radi u velikoj kompaniji, voli u slobodno vreme da ide u šoping.

Rezultat testa: **POZITIVAN**

### Profil 9

Žena, 17 godina, napustila je školu sa 12 godina. Radi da bi pomogla svojoj porodici da plati račune. Trenutno je u vezi sa muškarcem od 26 godina.

Rezultat testa: **POZITIVAN**

### Profil 10

Žena, 28 godina, zaposlena. Živi sa svojim dečkom 2 godine. Voli da izlazi i nema dece.

Rezultat testa: **NEGATIVAN**

*Fascilitorka bi trebalo da bude upoznata sa istorijom razvoja epidemije HIV-a, jer postoji dosta zablude o HIV-u, uključujući da je „bolest homoseksualaca“ što proizilazi iz toga kako je bolest otkrivena.*

*Savet: fascilitorka bi trebalo da se upozna sa imenima nekih poznatih ljudi koji su imali/imaju HIV/AIDS- sportista/sportistkinja, glumaca/ica, pevača/ica itd, koji su relevantni za grupu.*

## Tabela resursa 6B

### Učenje o HIV-u i AIDS-u

#### Istorijat - važni događaji

**1981.** U Sjedinjenim Američkim Državama izlaze izveštaji koji opisuju neku retku ali tešku vrstu pneumonije i raka (Kapoši sarkom) kod gej muškaraca, od koje su neki od njih umrli već te godine. Oboleli muškarci su takođe imali druge infekcije koje su povezivane sa problemima sa imunim sistemom. Doktori su bili zbudjeni epidemijom i težinom simptoma, naročito zbog toga što je pogađala uglavnom mlade i inače zdrave muškarce.

To stanje se na početku zvalo GRID (na engleskom: gay-related immune deficiency- imunodeficijencija vezana za gej ljude).

Njujork Tajms je objavio da je bilo 41 obolelih gej muškaraca u Njujorku i Kaliforniji.

Ova godina se smatra početkom epidemije iako su kasnije studije potvrdile da su se prvi poznati slučajevi pojavili bar par decenija pre toga.

Slučajevi su bili otkriveni u različitim delovima sveta.

**1982.** Doktori primećuju da bar pola osoba sa tim teškim simptomima imunodeficijencije nisu gej muškarci, i da su takođe među prijavljenima hemofiličari, heteroseksualni korisnici droga i Haićani imigranti- i zbog toga su je neki nazvali bolešću 4H.

Sklapa se ime Sindrom stečenog gubitka imuniteta (AIDS) .

**1983-1984.** Francuski doktor, Luk Montanje, i američki doktor Robert Galo su zasebno izolovali virus koji uzrokuje AIDS, svaki davajući mu različito ime. Kasnije je bilo potvrđeno da su otkrili isti virus.

**1986.** Međunarodni komitet za nomenklaturu virusa je proglasio da nijedan drugi termin se ne može koristiti za taj virus osim HIV- humano imunodeficijentni virus.

**1. Decembar 1988.** je ustanovljen kao Svetski dan borbe protiv side, prvi međunarodni dan zdravlja.

**1991.** Crvena traka postaje međunarodni simbol podizanja svesti o HIV-u.

#### Odakle je HIV došao?

Poznati mit je da je HIV izmišljen i proizveden u laboratoriji da bi doveo do masovne destrukcije ljudske rase- teorija koju je diskreditovala naučna zajednica. Virus kao što je HIV- virus koji napada imuni sistem, je nalažen i kod drugih životinja. Smatra se da je HIV rezultat mutacije virusa majmuna (SIV) koji je zarazio čoveka. Ipak, ovo ne znači da komarac, kućni ljubimac ili bilo koja druga životinja može da prenese HIV/AIDS na čoveka- oni imaju svoje viruse, i iz mnogih razloga, oni ne predstavljaju opasnost po ljude.

#### Šta je HIV?

H = Humano (samo se nalazi kod ljudi)

I = Imunodeficijentni (slabi imuni sistem)

V = Virus (vrsta mikroorganizama)

### Šta je AIDS?

A = Acquired (na srpskom: stečen – dobiti nešto s čim nisi rođen)

I = Immune (na srpskom: imuno – odbrambeni mehanizam tela koji obezbeđuje zaštitu od bolesti)

D = Deficiency (srpskom: deficijencija- defekt ili slabost, nedostatak ili nedovoljnost nečega)

S = Syndrome (srpskom: sindrom: skup bolesti, razboleti se)  
(Sindrom stečenog gubitka imuniteta)

Smatra se da je osoba koja je inficirana HIV-om obolela od AIDS-a kada je njen imunitet ozbiljno kompromitovan- kada broj ćelija CD4+ T padne ispod 200 ili kada osoba ima neke od više od 20 oportunističkih infekcija ili kancera koja se povezuju sa HIV-om.

Mnogi ljudi ne znaju razliku između HIV-a i AIDS-a, da oni nisu isto. HIV je virus; AIDS može da se pojavi kao rezultat inficiranja HIV-om. AIDS je skup bolesti koje su posledica oslabljenog imunog sistema. Osoba može da ima HIV tokom dugog perioda pre nego što razvije AIDS.

### PUTEVI PRENOSA HIV/AIDS-A

HIV živi u celom telu inficirane osobe, ali samo u nekim tečnostima ima dovoljno HIV-a da bi se zarazila druga osoba, a i to čak samo na određene načine. Ove tečnosti su:

- Krv;
- Sperma – Tečnost koju muškarac izbacuje tokom ejakulacije usled seksualne uzbuđenosti. Takođe predsemena tečnost..
- Vaginalna tečnost – Tečnost koju žena oslobađa kada je seksualno uzbuđena;
- Majčino mleko.

Virus se ne prenosi vazdušnim putem i mora da bude prenesen putem tečnosti koja mora da penetrira kožu, tj. mora da postoje „otvorena vrata“ za njega da uđe. Ne može da prođe kroz našu kožu pošto je predebela, ali to nije slučaj sa našim celim telom- pored povreda i rana, postoje neki delovi tela koji su prirodno tanji i osetljiviji. To je slučaj sa unutrašnjom naših usana, zidovima vagine, glavicom penisa, rektumom...

*Ovo je bazična podela toga kako HIV može da „uđe“ u organizam:*

### SEKSUALNI KONTAKT

Tokom analnog i vaginalnog seksa mogu da se dogode male abrazije u vagini ili anusu, što nije ništa ozbiljno i obično prođe neprimećeno, ali to čini kožu koja je već tanka, još podložnijom HIV-u i olakšava prenos.

Analni seks- nezaštićeni analni seks je najrizičniji za prenos HIV-a.

Vaginalni seks- nezaštićeni vaginalni seks. Rizičniji je za žene nego za muškarce- površina vagine je 2-4 puta veća od glavića penisa, čineći je vulnerabilnijom.

Oralni seks – najmanje rizičan, ali ne može da se odbaci mogućnost infekcije.

### IZLOŽENOST INFICIRANIM KRVNIM TEČNOSTIMA ILI TKIVU

Ovo se može desiti na različite načine- kroz deljenje igle sa inficiranim osobama do bilo kakve interakcije gde krv inficirane osobe može doći u krvotok ili tkivo neke druge osobe. Ovo takođe može da se desi tokom pirsinga i tetoviranja ako osoba koja se tetovira/radi pirsing, to radi u isto vreme i istom iglom kao i inficirana osoba.

Direktan način infekcije je primanje zaražene krvi kroz transfuziju, ali u većini zemalja se krv testira još od 1980, eliminišući na taj način ovaj put prenosa.

### SA MAJKE NA DETE (“vertikalna transmisija”)

Inficirana majka bi mogla da prenese virus tokom neke od ove tri faze:

Tokom trudnoće;

Tokom porođaja, tj. tokom vaginalnog porođaja;

Tokom dojenja;

Opšti rizik od toga da inficirana majka prenese svom detetu HIV se smatra da je oko 30%, ali uz niz mera, ovaj rizik se smanjuje na 2%. To je još jedan razlog zašto trudne žene (ili one koje to planiraju) treba da znaju svoj HIV status.

### Načini na koji se HIV ne prenosi

- Individualna ili zajednička masturbacija;
- Ljubljenje;
- Znoj i suze;
- Ujedi insekata;
- Rukovanje i grljenje;
- Sapun / peškiri / maramice;
- Sudovi i pribor;
- Sedište u prevozu;
- Bazen;
- Doniranjem krvi;
- Vazduhom.

### Da li postoji lek za HIV/AIDS?

Nažalost, ne postoji lek za HIV/AIDS. Ono što je do sad otkriveno su lekovi koji su sposobni da produže i poboljšaju kvalitet života ljudi koji imaju virus. Antiretrovirusna terapija (ART) je tretiranje HIV-a sa lekovima – ali ne može da izleči. Antiretrovirusi (ARV) napadaju HIV direktno i samim tim smanjuju količinu virusa u krvi. Slede neke važne informacije o ART-u.

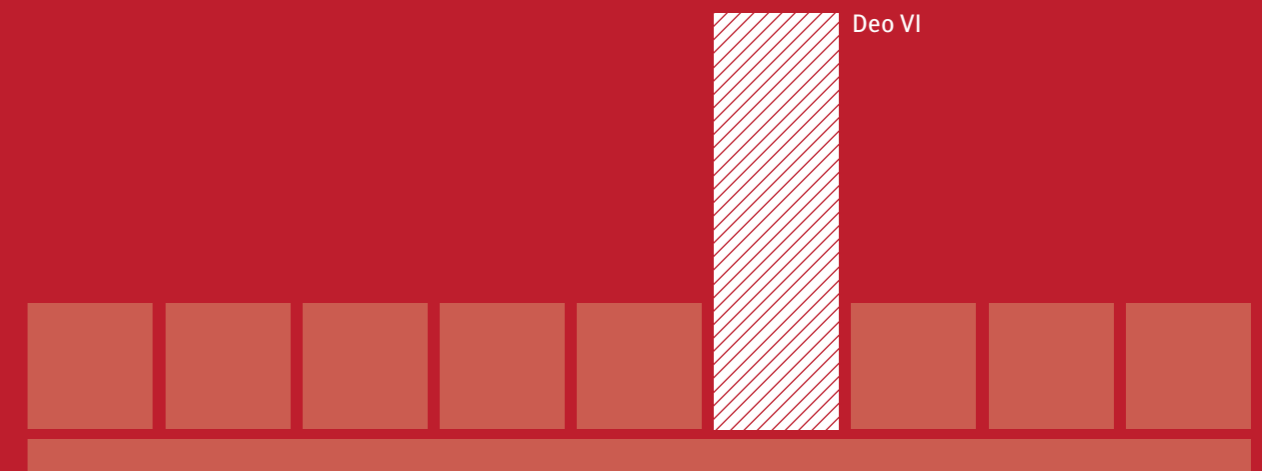
- ART pomaže telu da ojača svoj imuni sistem i da se odbrani od infekcija;
- Sa ARV se ne bi trebalo počinjati dok osoba nema AIDS (ovo je preporuka za sredine sa ograničenim resursima, preporuke mogu da budu drugačije);
- ARV mogu da prouzrokuju neprijatne nuspojave kao što su mučnina, anemija, osip i glavobolje;
- ART mogu da spreče prenos HIV-a sa majke na dete. Važno je da žena koja ima HIV ili AIDS ode na medicinsko savetovanje kada odluči da zatrudni ili čim sazna da je trudna;

Postoje različite vrste testova- neki traže direktno virus, dok drugi detektuju antitela koja se pojave kao reakcija na HIV. Druga vrsta testa je rasprostranjenija, ali, u zavisnosti od tipa testa, potrebno je da prođe vreme da bi se nakupilo dovoljno antitela da bi se dobio pouzdan rezultat, zbog čega on ne može utvrditi odmah nakon rizične situacije da li se osoba inficirala; Najbolje je test obaviti u medicinskoj ustanovi (ili specijalizovanoj HIV/AIDS klinici) jer se onda može računati na njihovu pouzdanost i zbog toga što se proces testiranja uglavnom sastoji i od savetovanja što je takođe važno. Obučena osoba će razgovarati sa tobom, i zajedno možete proceniti da li si bila u rizičnoj situaciji, kako da izbegneš rizike u budućnosti, šta znače rezultati, a u slučaju da je prisustvo HIV-a potvrđeno, šta uraditi sledeće i ponudiće ti podršku. Sam test je jednostavan- radi se davanjem krvi. Ako osoba ima nedoumice u vezi sa tim da li je u riziku od HIV/AIDS-a, najbolje je da se što pre obrati stručnjaku, da procene situaciju, promeni ponašanje (ili uključi preventivne mere) i ako je potrebno, da se testira. Što pre inficirana osoba sazna da je HIV pozitivna, pre će moći da počne sa lečenjem i da ostane zdrava duži period, kao i da spreči prenošenje HIV-a drugima. Današnja medicina je napredovala i živeti dug i ispunjavajući život sa HIV/AIDS-om je postala realnost za mnoge ljude, a ne „smrtna kazna“.

Uprkos tome što se HIV/AIDS ne prenosi uobičajenim socijalnim kontaktom i iako osobe mogu da se zaštite od njega koristeći kondome, ne deleći igle, itd... i dalje ima dosta stigme prema osobama koje žive sa HIV/AIDS-om i njihovim porodicama, otežavajući im život, umesto da im pružaju podršku koja im je potrebna. Važno je naglasiti kako se HIV/AIDS prenosi a kako NE, i da je diskriminacija osoba koje žive sa HIV/AIDS-om nerazumna i neprihvatljiva.

# Deo VI:

## MAJČINSTVO I BRIGA O DECI



Pozadinske informacije

Radionica 12: Trudnoća... Da ili ne? Biti majka

Radionica 13: Sve u isto vreme

# Deo VI:

## Majčinstvo i briga o deci

Istorijski i kulturološki, često nas pojam žene asocira na sliku majke, kao da su ta dva identiteta neodvojiva. Čak se često kaže da „žena bez dece nije prava žena“. Od malih nogu, kada se devojčicama daju lutke za igranje, one vežbaju za ulogu majke i negovateljice koju društvo očekuje od njih da preuzmu kao žene. Ipak, ne želi svaka žene da bude majka i odluka da li i kada će žena imati decu treba da bude zasnovana na ličnim željama žene a ne na socijalno konstruisanom idealu o ženi i majčinstvu.

### Trudnoća i majčinstvo u adolescenciji

Uprkos povećanoj pažnji poslednjih decenija na adolescentskoj trudnoći (trudnoća do 19. godine), ona nije nov fenomen. Zapravo, tek je poslednjih nekoliko decenija adolescentska trudnoća uopšte klasifikovana kao društveni problem. Promena se desila kao rezultat promene normi u vezi sa iskustvom adolescencije i ulogom žene. Dugo se smatralo da je period koji mi zovemo adolescencijom ili tinejdžerskim dobom, idealan za žene da rađaju decu. Ipak, promena očekivanja u pogledu obrazovanja žena i profesionalnih uspeha kao i dostupnost kontracepcije (na pr. pilula, dijafragma i kondom) su doveli do promena u pogledu na idealno vreme za žene za rađanje dece. Adolescentska trudnoća se danas uglavnom povezuje sa gubitkom obrazovnih i profesionalnih prilika i generalno gubitkom izbora u životu mlade devojke. Trenutne diskusije i zabrinutost oko adolescentskih trudnoća takođe su povezani sa kreiranjem koncepta adolescencije u drugoj polovini 20. veka, kao među-fazi između detinjstva i odraslog doba, kada hormonalne promene dovode do toga da telo sazri od deteta u odraslu osobu. Ova nova klasifikacija faza ljudskog razvoja je takođe uključivala promenu u socijalnim očekivanjima i normama za pojedince koji prolaze kroz ove fizičke promene. Adolescenti možda imaju mnoge kognitivne i emotivne sposobnosti neophodne za ulazak u svet odraslih, ali od njih se očekuje da koriste ovu fazu za pripremu (na primer akademsku, društvenu) za osiguravanje uspeha u odrasloj dobi. Sa kreiranjem adolescencije, prelazak u odraslo doba je postalo kompleksnije, iziskujući duži period zavisnosti od roditelja i porodice i odlaganje perioda koji se smatra idealnim za reprodukciju. Pošto je adolescencija bila definisana kao tranzicioni period između detinjstva i odraslog doba, istraživači su počeli da opisuju ovaj period kao vreme pobuna i impulsivnosti u životu, a naročito u seksu (Bock 2001). Posledica toga je da je adolescentska trudnoća počela da se povezuje sa neodgovornošću, impulsivnošću, raspadom porodičnih struktura, nedostatkom informacija i siromaštvom. Ipak, razlozi za adolescentsku trudnoću su različiti i kompleksni. S jedne strane, mnoge adolescentske trudnoće su planirane, najčešće kod osoba čiji životni planovi i očekivanja možda ne uključuju visoko obrazovanje ili formalne karijere. S druge strane, neplanirane adolescentske trudnoće mogu da budu posledice nedostatka informacija o seksualnosti, reproduktivnom zdravlju i kontraceptivnim metodama. Neplanirane trudnoće



96 takođe mogu da se dese kada su devojke inhibirane, uplašene ili iz drugog razloga u nemogućnosti da pregovaraju sa svojim partnerima o korišćenju kontracepcije. Kontracepcija, ipak, nije samo ženina odgovornost: u bilo kom odnosu, odluke o seksualnom i reproduktivnom zdravlju pripadaju i jednom i drugom partneru. Iako je ovaj priručnik namenjen radu sa devojčkama (ili baš iz tog razloga!) važno je napomenuti da nije svaki adolescent koji je otac odsutan ili neodgovoran. Mnogi očevi (mladi ili odrasli) koji imaju decu sa adolescentkinjama žele da ospore kulturološke norme koje kažu da muškarac ne može i ne treba da učestvuje u odgajanju deteta i u drugim kućnim poslovima. Nevezano za okolnosti oko adolescentske trudnoće, važno je podržavati i trudnu adolescentkinju i njenog partnera. Ovo ne znači da nužno mora da se ohrabruje trudnoća među adolescentima, već se radi o stvaranju uslova da ovaj proces ne prouzrokuje neke rizike, psihosocijalne ili socijalne probleme. Ova podrška treba da uključuje i obrazovnu podršku koja bi omogućila majkama koje su mlade i adolescentkinje da imaju pristup i način da iskoriste obrazovne i druge profesionalne i socijalne prilike.

## Porodiljsko za muškarce i žene

Promena uloge oca počinje da bude prepoznata i u zakonodavstvu. U sve više zemalja muškarci imaju pravo da odsustvuju sa posla određen broj nedelja ili meseci da bi se brinuli o svojim bebama. U nekim zemljama je to čak obavezno! Studije ukazuju na to da ova praksa učvršćuje povezanost između oca i deteta. Roditelji u nekim zemljama mogu da izaberu da podele porodiljsko odsustvo na način koji im najviše odgovara.

## Radionica 12: TRUDNOĆA...DA ILI NE? BITI MAJKA

97



### CILJ:

Razgovarati o ulogama i odgovornosti žena i muškaraca u sprečavanju neželjene trudnoće. Razgovarati o majčinstvu- socijalnim i kulturološkim očekivanjima u vezi sa majčinstvom.



### PREPORUČENO

VREME:  
45 minuta.



### POTREBNI MATERIJALI:

Kopije *Tabela resursa 7: Adrijanina priča.*

### PROCEDURA:

1. Podelite (ili pročitajte naglas) Adrijaninu priču iz *Tabele resursa 7.*
2. Sprovedite diskusiju oko mogućih krajeva priče.
3. Fascilitirajte diskusiju koristeći naredna pitanja.

### PITANJA ZA DISKUSIJU:

1. Da li je ova priča realna? Zašto ili zašto ne?
2. Da li devojke brinu da im se može desiti neplanirana trudnoća? Zašto ili zašto ne?
3. Da li devojke razgovaraju sa svojim partnerima o sprečavanju trudnoće? Zašto ili zašto ne?
4. Da li mladići brinu o neplaniranoj trudnoći? Zašto ili zašto ne? Da li pričaju o tome sa svojim partnerkama?
5. Koju ulogu treba da ima muškarac u donošenju odluke o hitnoj kontracepciji?
6. Koje opcije ima Adrijana?

*Adrijana saznaje da je trudna.*

Nastavite sa diskusijom koristeći sledeća pitanja:

1. Šta prolazi kroz glavu devojke kada sazna da je trudna? Na koji način može neplanirana trudnoća da joj promeni život? Koje izbore ima?
2. Šta prolazi kroz glavu mladića kada sazna da mu je partnerka trudna? Na koji način može neplanirana trudnoća da mu promeni život? Koje izbore ima? Kako roditelji reaguju kada saznaju da se njihova ćerka ili sin suočavaju sa neželjenom trudnoćom?
3. Kako se može smanjiti broj neplaniranih trudnoća u vašoj zajednici?
4. Koje opcije ima žena kada je suočena sa neželjenom trudnoćom?
5. Razgovarajte o tome šta znači biti majka u vašoj zajednici. Kako izgleda „tipična majka“ (njene godine, gde živi, kako izgleda, šta voli da radi, da li je planirala da bude majka, koliko dece ima, da li radi van kuće, da li je udata...)?
6. Fascilitirajte diskusiju koristeći pitanja navedena u produžetku, kako biste sumirale celu sesiju.

PITANJA

1. Da li bi sve žene trebalo da budu majke? Zašto da ili zašto ne?
2. Na koji način zajednica gleda na ženu koja nema dece? Da li je drugačije kada je to njen izbor ili kada ne može da zatrudni?
3. Na koji način bi muškarci trebalo da budu uključeni u odluke u vezi sa majčinstvom?
4. Kada žena postane majka, šta sredina očekuje od nje?
5. Da li su očekivanja o majčinstvu danas slična očekivanjima u prošlosti? Da li su drugačija? Kako?
6. Da li su očekivanja od majki drugačija od onih koja postoje za očeve? Na koje načine? Šta mislite o tome?
7. Da li je biti majka u ruralnoj sredini drugačije nego u urbanoj? Kako?
8. Kako možemo da pružimo više podrške i prihvatanja kada se radi o odlukama žena u vezi sa majčinstvom?
9. Šta se naučili iz ove aktivnosti? Da li ste naučili nešto što biste mogli da primenite na svoj život i odnose? Da li ćete nešto promeniti u svom životu zbog ove aktivnosti?

**OPCIONI KORAK ZA GRUPE KOJE RASPOLAŽU SA VIŠE VREMENA** – uradite ovu aktivnost zasebno od „Biti majka“

- Podelite učesnice u manje grupe i dajte im 10 minuta da razgovaraju o mogućim završecima priče. Svaka grupa bi trebalo da pripremi skeč koji se bazira na kraju koji su izabrale.

- Nakon što svaka grupa prezentuje svoj skeč, pitajte da li ima još nekih mogućih krajeva.

- Pitajte učesnice da li su nekada čule za hitnu kontracepciju (ako to već same nisu spomenule). Prezentujte informacije iz Tabele resursa 5.

- Zamolite učesnice da zamisle da je Adrijana saznala da je trudna. Recite im da se vrate u svoje manje grupe i da razgovaraju o mogućem nastavku i kraju priče. Odvojite 10 minuta za ove diskusije.

- Nek svaka grupa prezentuje svoj kraj priče i koristite pitanja koja su u pro- dužetku za fascilitaciju diskusije o ulogama žena i muškaraca u sprečavanju neplanirane trudnoće i kako da se nose s njom..

**OPCIONI KORAK:** Podelite učesnice u grupe i recite im da smisle skečeve o tome kako izgleda tipičan dan jedne majke uključujući i to kako ona izgleda.

#### ZAKLJUČAK RADIONICE:

Kao što treba razgovarati o odluci da se ima seks, tako treba razgovarati i o kontracepciji i prevenciji neželjene trudnoće i važno je da oba partnera budu podjednako uključena. Najbolje je planirati unapred i praktikovati bezbedniji seks, ali kada i ako se nađete u riziku od neželjene trudnoće, hitna kontraceptivna pilula predstavlja opciju koja može da značajno smanji rizik ako se koristi kako treba. U slučaju nedoumica ili neizvesnosti, setite se da tražite informacije od stručnih lica ili drugih osoba iz zajednice koje se time bave.

Postoje određene opcije koje se tiču okončavanja neplaniranih trudnoća, ali iako je neplanirana, žena može da odluči da rodi bebu i postane majka. Na to da li ili ne, ona želi da postane majka može takođe da utiče to šta društvo očekuje da majka treba da bude i da li ona oseća da želi i može da ispuni ta očekivanja. Mnoge porodice i kulture i dalje vide majčinstvo kao centralnu stvar za ženin identitet i ispunjenost. Šta više, neki modeli majke, kao što je na primer onaj u kojem one žrtvuju sve za svoju decu i porodicu su idealizovani, dok drugi modeli- na primer majke koja radi van kuće- su često kritikovani. Važno je da svaka žena odluči za sebe da li i na koji način želi da bude majka, i da ima u vidu da, iako negovanje drugih može biti ispunjavajuće, važno je takođe voditi računa o sebi.

## Tabela resursa 7

### Adrijanina priča

Adrijana ima 17 godina i u svojoj poslednjoj godini srednje škole je. Planira da nakon mature nastavi sa obrazovanjem i da radi. Ona učestvuje u školskim aktivnostima, uključujući školske novine. Ona je jedna vrlo srećna, ekstrovertna, dinamična devojka sa puno prijatelja, dobra je prema svima, naročito prema Leu, svom dečku. Oni vole da provode vreme zajedno i neki snovi su im isti kao taj da jednog dana odu na dugo putovanje zajedno. Nakon nekoliko meseci veze, odlučuju da imaju seks po prvi put. Adrijana je pomislila da je osećaj čudan, ali da nije bolelo koliko su joj prijateljice rekle da će boleti, niti je osećala tremu zbog razgovora sa Leom o korišćenju kondoma. Ipak, jednom je tokom seksa kondom pukao a Adrijana nije koristila nijednu drugu vrstu kontracepcije. Oboje su bili vrlo zabrinuti, naročito pošto je Adrijana bila u plodnom delu svog ciklusa. Milion misli su prolazile kroz njenu glavu: „Šta ako sam trudna? Šta ću da radim?“.

**CILJ:**  
Razgovarati o višestrukim ulogama i odgovornostima koje žene često imaju i o važnosti podele kućnih poslova i brige o detetu sa muškarcima.

**POTREBNI MATERIJALI:**  
Hemijske ili grafitne olovke.

**PREPORUČENO VREME:**  
45 minuta.

**PLANIRANJE:**  
Pre sesije, fascilitatorka bi trebalo da istraži koji su nacionalni zakoni i politike u vezi sa porodijskim odsustvom za žene i muškarce kako bi to mogao da bude deo razgovara sa učesnicama.

#### PROCEDURA:

- Uzmite flipčart i podelite ga u dve kolone. U jednoj koloni napišite „majka“ u drugoj „otac“. Recite učesnicama da kažu sve što im padne na pamet kada čuju te reči. Napišite odgovore u odgovarajućim kolonama.
- Sada zamenite reči „majka“ i „otac“ i prođite opet kroz kolone i ono što je napisano (isto kao u radionici „Šta je to što zovemo rod?“). Osim aktivnosti koje su uslovljene biološkim razlikama (na primer dojenje), ostale razlike su posledice rodnih uloga...  
**OPCIONI KORAK:** Možete dodatno uraditi i sledeću aktivnost
  - Podelite učesnice u tri manje grupe. Zamolite jednu grupu da izađe iz prostorije na nekoliko minuta. Recite drugim dvema grupama da će jedna predstavljati „muškarce sa decom“ a druga „žene sa decom“. Pozovite treću grupu da uđe u sobu i recite im da će biti „publika“. Pažnja: Važno je da „publika“ ne bude upoznata sa zadacima koje su druge grupe dobile.
  - Recite ovim dvema grupama da se pomere u različite krajeve sobe. Objasnite da ćete prozvati različite delove dana, i da treba tiho da odglume aktivnost koju bi sprovodili u to doba dana (u zavisnosti od toga da li je staratelj žena ili muškarac).
  - Zadatak za treću grupu je da posmatraju aktivnosti koje ove dve grupe izvode.
  - Izgovorite različita vremena tokom dana, na primer: 5 ujutru, 10 pre podne, podne, 3 posle podne, 5 posle podne i 10 uveče. Kako izgovarate koje doba dana, pripadnici one dve grupe treba da odglume šta muškarci odnosno žene rade u koje doba dana. Dajte im par minuta da glume pre nego što pređete na sledeće vreme. Možete takođe da izgovorite ne samo konkretno vreme već i dan, na primer, „6 ujutru na odmoru“, „podne u subotu“, „3 posle podne u ponedeljak“. Podsetite treću grupu da identifikuje sličnosti i razlike između dve grupe kako bi ih kasnije komentarisali.
  - Zamolite treću grupu, tj. „publiku“ da kaže koje su sličnosti i razlike uočili. Pitajte ih da li je ono što su videli adekvatno predstavljanje onog što se dešava u njihovim kućama i sredinama.
  - Nakon kratke diskusije o dosadašnjoj aktivnosti, objasnite grupi da predstoji još jedna vežba kako bi izdvojili razlike u učestvovanju žena i muškaraca u podizanju dece i kućnim poslovima.
- Fascilitarajte diskusiju koristeći pitanja ispod.

## PROCEDURA

#### PITANJA ZA DISKUSIJU:

- Koja je razlika u učešću žena i muškaraca u odgajanju deteta?
- Na koji način su ove razlike povezane sa različitim ulogama i prilikama koje dobijaju žene i muškarac van kuće? (na pr. škola, radno mesto)
- Po vašem mišljenju, kakva prava bi trebalo da ima žena u pogledu majčinstva i posla? Kakva prava bi trebalo da imaju muškarci u vezi sa očinštvom i poslom? (ako je moguće, fascilitatorka bi trebalo da doprinese diskusiji dajući informacije o nacionalnim zakonima o porodijskom odsustvu za muškarce i žene).
- Da li je moguće da devojka bude majka, da se školuje i da radi? Kakva podrška joj je potrebna?
- Da li su neke obaveze važnije od drugih?
- Šta žene generalno očekuju od muškaraca u pogledu njihovog učešća u odgajanju deteta?
- Da li su muškarci podjednako sposobni da odgajaju decu kao žene? Zašto, ili zašto ne?
- Šta žene generalno očekuju od muškaraca u pogledu obavljanja kućnih poslova?
- Da li su muškarci podjednako sposobni za obavljanje kućnih poslova kao žene? Zašto, ili zašto ne?
- Da li je važno za žene i njihove partnere da dele kućne poslove i brigu oko deteta? Zašto, ili zašto ne?
- Kada je muškarac nezaposlen, da li on doprinosi kućnim poslovima?
- Koji su benefiti toga da muškarci i žene jednako dele obaveze oko dece i kućnih poslova?
- Kako može žena da nađe vremena da vodi računa o sebi usred svih njenih drugih obaveza?
- Kako može muškarac da nađe vremena da vodi računa o sebi, deci i da se bavi i drugim obavezama?
- Šta ste naučile iz ove diskusije? Kako to može da vam pomogne da napravite promene u vašim odnosima i životima?

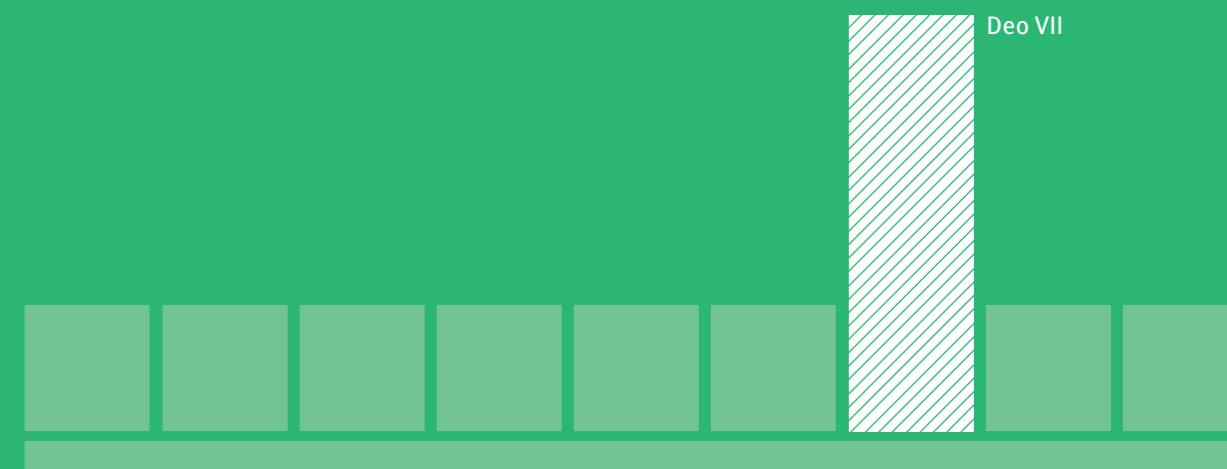
#### ZAKLJUČAK RADIONICE:

Žene često balansiraju između mnogih uloga i obaveza- unutar i van kuće. Što se tiče odgajanja deteta, žena je često ta koja preuzima primarne obaveze. Važno je zapamtiti da kako i da li je otac uključen u odgajanje deteta nije povezano jedino sa biološkim karakteristikama, već zavisi više od toga da li su muškarci i žene vaspitani da veruju da i muškarci mogu da brinu o deci. Iako su devojčice i žene često odmalena vaspitavane da vode računa o deci, muškarci takođe mogu da nauče kako da brinu o deci i da nauče da to rade dobro. Kao majke, sestre i supruge, možete da pomognete u ohrabivanju dečaka i muškaraca da učestvuju u brizi braće/sestara i druge dece da bi mogli da vežbaju veštine koje su potrebne za dobrog oca i negovatelja.

## PITANJA

# Deo VII:

## DROGE



Pozadinske informacije

Radionica 14: Šta znamo o drogama?

Radionica 15: Droge u našim životima i zajednicama

# Deo VII:

## Droge

Jedna od većih zabluda o drogama je da je to noviji fenomen. Droge se koriste od pamtiveka, u različitim društvenim i religijskim sredinama, ali su se norme o njihovom korišćenju značajno promenile. Na primer, mnoge droge koje su danas zabranjene su u nekom trenutku bile slobodno dostupne. Isto tako, korišćenje nekih droga koje se sada slobodno konzumiraju je bilo ograničeno u nekim periodima, a u nekim sredinama i kulturama su i dalje zabranjene. Zabrana ili liberalizacija droga u različitim trenucima u istoriji je bila češće vođena političko-ekonomskim motivima nego zdravstvenim. Kada ljudi pomisle na droge, uglavnom pomisle na marihuanu, kokain i kreč, drugim rečima, na ilegalne supstance. Ipak, droge se mogu naći u ormarićima sa lekovima kod kuće, u frižiderima, barovima, supermarketima i žurkama, u formi pića (alkohol, kafa, kola, itd.), cigareta i lekova na recept. Ove supstance, koje su legalne i deo naših svakodnevnih života, takođe mogu da prouzrokuju zdravstvene probleme kada se koriste nepravilno ili u velikim količinama.

### Definicija droga

Droga može da se definiše kao bilo koja supstanca koja je sposobna da prouzrokuje promene u funkcionisanju živih organizama, bilo fiziološke ili u ponašanju. Postoje različite kategorije droga. Psihoaktivne droge mogu da promene raspoloženje, percepciju, osećanja i ponašanje osobe, u zavisnosti od vrste droge, količine koja je uzeta i fizičkih i psiholoških karakteristika korisnika/ce, konteksta i očekivanja od korišćenja. Psihoaktivne droge se mogu klasifikovati u tri grupe u zavisnosti od njihovog efekta na moždanu aktivnost. Droge koje smanjuju moždanu aktivnost se zovu depresori. Oni uključuju alkohol, tablete za spavanje i neke inhalatore. One droge koje ubrzavaju aktivnost nekih delova mozga se zovu stimulansi. Primeri stimulansa uključuju lekove za kontrolu apetita, kokain i kofein. Takođe postoje droge koje menjaju način na koji se percipira stvarnost. One su zovu halucinogene ili psihodelične droge i uključuju ekstazi, LSD i THC (aktivna komponenta marihuane). Droge mogu takođe biti klasifikovane po svom pravnom statusu, tj. da li su zabranjene (ilegalne) ili dozvoljene (legalne). Droge čija je proizvodnja dozvoljena i komercijalizovana su legalne droge. Na primer, alkohol i cigarete se smatraju legalnim drogama u većini sredina, iako često postoji starosno ograničenje u vezi sa njihovom prodajom i korišćenjem. S druge strane, ilegalne droge su one čija je proizvodnja i/ili korišćenje zabranjeno zakonom. U mnogim zemljama su kokain, marihuana, ekstazi i heroin zakonski nedozvoljene. Kao što je već spomenuto, kriterijum koji određuje da li droga treba biti zakonski dozvoljena ili ne, često prelazi iz zdravstvenih okvira u politička, ekonomska, kulturološka i moralna pitanja. Zapravo, u nekim slučajevima štetnost neke droge ne korelira sa tim da li je droga dozvoljena ili ne. Na primer duvan je legalizovan u formi cigara i cigareta, uprkos dokazima da uzrokuje ozbiljnu štetu. Cannabis sativa, ili

marihuana, je zabranjena u većini zemalja uprkos njenoj važnoj medicinskoj (na pr. lečenje nekih pacijenata sa hroničnim bolestima) i industrijskoj (na pr. proizvodnja papira i tekstila) primeni.

Još jedan način klasifikacije droga je zasnovan na njihovom poreklu, što ih deli na prirodne, polusintetičke i sintetičke. Kao što ime nagoveštava, prirodne droge potiču od biljaka (na primer kokain, marihuana): Sintetičke se prave u laboratorijama od drugih sintetičkih droga (takođe poznate kao klupske droge, u ovu kategoriju spada kristal met); polusintetičke se prave u laboratorijama od biljaka (na pr. heroin).

## Droge, zadovoljstvo i prevencija

Osobe svih godina, socio-ekonomskog statusa, kultura i obrazovnih nivoa koriste razne droge iz raznih razloga. Socijalne norme o tome kako muškarci i žene treba da izgledaju i da se ponašaju često utiču na njihovo korišćenje droge, uključujući na izbor vrste. Na primer, mnoge žene odluče da koriste lekove za gubitak težine kao odgovor na „kult savršenog ženskog tela“ koji promovišu i učvršćuju ženski časopisi i mediji generalno (Nappo 2006). S druge strane, neki muškarci koriste steroide da bi bili mišićavi i „nabildovani“ jer se to tradicionalno povezuje sa „muževnošću“. Postoji opšti strah da ako pričamo o drogama, naročito sa adolescentkinjama i mladima, da ćemo stimulisati njihovu znatiželju da koriste droge. Zapravo, mladi su već svakodnevno izloženi porukama o alkoholu i drugim drogama, porukama koje često zanemaruju ili umanjuju negativne efekte njihovog korišćenja. Na primer, likovi koji piju alkohol u filmovima, TV emisijama i reklamama se često predstavljaju kao sofisticirane, popularne, zdravoizgledajuće osobe. Isto tako postoji uverenje da ako su mladi obavešteni o drogama i negativnim posledicama njihovog korišćenja, da će da izbegavaju njihovo korišćenje. Ipak, pokazano je da ni tišina niti puko informisanje o drogama nisu dovoljni da se spreči njihovo korišćenje ili zloupotrebu. Ono što je potrebno su preventivne aktivnosti koje pomažu mladim ljudima da prepoznaju i prebrode emocionalne, porodične i socijalne konflikte i da nađu način da uživaju u životu na način koji ne uključuje korišćenje supstanci. Međutim, droge često omogućavaju trenutni izvor zadovoljstva ili olakšanja- da li emotivne ili fizičke vrste, tako da nije realno očekivati da će svi izabrati, ili biti u stanju da izaberu, da potpuno apstiniraju od korišćenja droga. Zbog toga, edukacija treba da uključuje diskusije na temu smanjenje šteta koje se dovode u vezu sa korišćenjem droga. Na primer, pijenje dosta vode tokom konzumacije alkohola, ne voziti u pijanom stanju i korišćenje samo jednokratnih igala pri ubrizgavanju droga, su strategije koje mogu da smanje negativne posledice korišćenja droge. Na kraju, prevencija i edukacija u vezi sa drogama zahteva neosuđivački pristup, koji omogućava mladima i drugima da se osećaju prijatno da dele svoja mišljenja i iskustva. Takođe može biti korisno uključiti preventivne aktivnosti u šire debate o konfliktu između slobode izbora da se koriste droge i posledice njihovog korišćenja koje utiču ne samo na tu osobu, već i na partnere, porodicu i zajednicu (na primer nasilje u zajednicama zbog trgovine drogom, saobraćajne nesreće usled korišćenja droge). Na širem nivou, važno je zagovarati alternative koje su zdrave i pružaju zadovoljstvo- koje uključuju prilike za kvalitetno provođenje slobodnog vremena, poslovne šanse, koje mogu da osnaže mlade da kreiraju sopstvene stilove života i da promovišu sopstveni zdrav razvoj.

## Radionica 14: ŠTA ZNAMO O DROGAMA?



### CILJ:

Razgovarati o različitim vrstama droga koje postoje i kako na njih gleda i kako ih koristi društvo, naročito mladi ljudi.



### PREPORUČENO

#### VREME:

45 minuta.



### POTREBNI MATERIJALI:

Četiri flipčart papira, lepljiva traka i markeri, kopije *Tabele resursa 8*.

### PROCEDURA:

1. Pitajte učesnice da navedu imena svih droga koje znaju. Napišite ih na jednom flipčart papiru.
2. Pitajte ih kakve efekte droge mogu da imaju, i pomozite im da naprave njihovu podelu (depresori, stimulansi i halucinogeni, Tabela resursa 8). Pitajte ih da klasifikuju droge koje su prethodno spominjali. Razgovarajte o kratkoročnim i dugoročnim posledicama koje imaju, o njihovom kvalitetu i šta se desi kada se kombinuju.

### PITANJA ZA DISKUSIJU:

1. Na šta pomislite kada čujete reč "droge"?
2. Ko koristi droge?
3. Koji rizici se vezuju za korišćenje droga?
4. Da li mladi u vašoj zajednici imaju lak pristup alkoholu i cigaretama? (Da li je to zabranjeno maloletnicima ispod 18 godina? Da li se ovi zakoni sprovode?)
5. Da li mladi imaju lak pristup drugim vrstama droga?
6. Šta mislite da određuje da li je droga legalna (zakonski dozvoljena) ili zabranjena (zakonski zabranjena)?
7. Da li su reklame za cigarete i alkohol dozvoljene u novinama, časopisima ili na televiziji? Na koji način ovakve reklame pokušavaju da promovišu upotrebu ovih supstanci? Šta mislite o tome?
8. Kako reklame u medijima prikazuju žene koje koriste njihove proizvode? Kako reklame u medijima prikazuju muškarce koji koriste njihove proizvode? Smatrate li da su ovi prikazi tačni?
9. Kako medijske reklame utiču na stavove devojaka i mladića o cigaretama i alkoholu?
10. Da li postoje, tamo gde vi živite, kampanje koje pokušavaju da smanje korišćenje droga? Šta mislite o ovakvim kampanjama?
11. Na koji način biste mogle da se uključite da pomognete da mladi u vašoj zajednici imaju tačne informacije o posledicama korišćenja droga?

PROCEDURA

PITANJA

Droge dotiču živote mnogih mladih žena i muškaraca. Postoji mnogo različitih vrsta droga, neke su legalne, neke ilegalne, neke češće koriste žene, neke muškarci, itd. Važno je razmišljati o različitim ličnim i socijalnim pritiscima koji mogu navesti mladu ženu ili muškarca na upotrebu različitih vrsta droga i na to da budu svesni posledica koje ova upotreba može imati na individualne živote, odnose i zajednice.

## Tabela resursa 8

### Šta su droge?

Droga može da se definiše kao bilo koja supstanca koja može da dovede do promene funkcionisanja živih organizama, bilo da je ta promena psihološka ili promena ponašanja. Postoje posebne kategorije droga, psihoaktivne ili psihotropne, koje menjaju raspoloženje, percepcije, osećaje i ponašanje konzumenta u skladu sa vrstom i količinom konzumirane droge, fizičke i psihološke karakteristike konzumenta, momenat i priliku njene upotrebe kao i očekivanja koja osoba ima u vezi sa drogom. Ove psihoaktivne ili psihotropne droge mogu se svrstati u tri grupe u skladu sa posledicama koje imaju na rad mozga:

- › **Depresivi:** snižavaju aktivnost mozga, uzrokujući lenjost i nezainteresovanost. Primeri uključuju alkohol, tablete za spavanje i inhalante.
- › **Stimulansi:** povećavaju moždanu aktivnost, prouzrokujući budnost i opreznost. Primeri uključuju lekove za kontrolu apetita, kokain i kofein.
- › **Halucinogeni:** modifikuju moždanu aktivnost menjajući način na koji se doživljavaju stvarnost, vreme, prostor, te vizuelni i auditorni stimulansi. Primeri uključuju ekstazi i LSD.

DEPRESIVI	OSEĆAJI KOJE PROUZROKUJU	EFEKTI KOJE MOGU DA PROIZVEDU
TRANKVILIZATORI (SREDSTVA ZA SMIRENJE)	Oslobađaju od napetosti i anksioznosti, opuštaju mišiće i izazivaju san	U velikim dozama mogu da izazovu pad krvnog pritiska; u kombinaciji sa alkoholom vode u stanje kome; u trudnoći povećavaju rizik od deformiteta fetusa. Stvaraju toleranciju zahtevajući povećanu dozu.
RASTVARAČI ILI INHALANTI (LEPAK, BENZEN, KOREKTOR)	Euforija, halucinacije, uzbuđenje	Mučnina, pad krvnog pritiska: ponovna upotreba može da uništi neurone i da prouzrokuje povrede slezine, bubrega, jetre i perifernih nerava.
SIRUPI ZA KAŠALJ I KAPI SA KODEINOM I ZIPEPROLOM	Oslobađanje od bola, osećaj blaženosti, pospanost, osećaj lebdjenja	Pad krvnog pritiska i temperature; rizik od kome, grčevi, stvara toleranciju zahtevajući povećanu dozu, pri odvikavanju zavisnici iskuse grčeve i nesanicu.
SEDATIVI	Otklanjaju napetost, stvaraju osećaj smirenosti i relaksacije	Zajedno sa alkoholom prouzrokuju pad krvnog pritiska i otkucanje srca što može dovesti do smrti. Stvaraju toleranciju zahtevajući porast doze i zavisnost.
OPIJUM, MORFIJUM, HEROIN	Pospanost, oslobađanje od bola, stanje lenjosti, izolacija od realnosti, osećaj budnog sanjarenja, halucinacije	Izazivaju zavisnost, smanjuju ritam otkucaja srca i disanja i mogu dovesti do smrti; kolektivna upotreba šprica širi AIDS; teško odvikavanje.
ALKOHOL	Euforija, slobodan govor, osećaj anestezije	Blaga drhtavica i mučnina, povraćanje, znojenje, glavobolje, vrtoglavica, grčevi, agresivnost i suicidalne tendencije.

STIMULANSI	OSEĆAJI KOJE PROUZROKUJU	EFEKTI KOJE MOGU DA PROIZVEDU
AMFETAMINI	Opiranje snu i umor, tahikardija, osećaj „ushićenosti“, puno energije	Tahikardija i porast krvnog pritiska, proširenje zenica, opasnost za vozače, visoka doza može da prouzrokuje delirijum proganjanja i paranoju.
KOKAIN	Osećaj moći, sjajni doživljaj sveta, euforija, gubitak apetita, san i umor	U velikim dozama izaziva porast temperature, grčeve i oštru tahikardiju koja može da dovede do zastoja srca.
KREK	Osećaj moći, sjajni doživljaj sveta, euforija, gubitak apetita, san i umor	U velikim dozama prouzrokuje porast temperature, grčeve i oštru tahikardiju koja može da dovede do zastoja srca, izaziva jaku fizičku zavisnost i veliki stepen smrtnosti.
DUVAN (CIGARETE)	Stimulišući, osećaj zadovoljstva	Smanjuje apetit, može da dovede do hroničnog stanja anemije. Pogoršava oboljenja kao što je bronhitis i može ometati seksualni učinak. Kod trudnica povećava rizik od pobačaja. Povezan sa 30% svih vrsta raka.
KOFEIN	Opiranje snu, umor	Preterana doza može da prouzrokuje stomachne probleme i nesanicu.

## Radionica 15: DROGE U NAŠIM ŽIVOTIMA I ZAJEDNICAMA



### CILJ:

Razgovarati o različitim situacijama u kojima bi devojke mogle da koriste droge i posledice ovog korišćenja na njihove živote i odnose.



### POTREBNI MATERIJALI:

Kopije studija slučaja iz *Tabele resursa 8A*.



### PREPORUČENO VREME:

45 minuta.



### PLANIRANJE:

Pogledajte studije slučaja iz *Tabele resursa 8A* i napravite promene ili adaptacije koje mislite da su neophodne da bi se adekvatno prikazala lokalna sredina. Ako ove studije slučaja ne mogu da se primene, kreirajte nove koje su bliže realnosti i iskustvu učesnica.

### PROCEDURA:

1. Podelite učesnice u četiri manje grupe. Dajte svakoj grupi kopiju jedne studije slučaja iz *Tabele resursa 8A*. Objasnite im da treba da razgovaraju i analiziraju studiju slučaja i da smisle kraj priči. Za grupe koje imaju teškoće sa pismenošću, možete naglas da im pročitate priče.
2. Dajte grupama 10 minuta da razgovaraju o studijama slučaja.
3. Zamolite grupe da prezentuju studije slučaja i kraj koji su smislile. Ove prezentacije mogu biti u narativnoj formi a mogu biti i u formi skeča. Grupe bi trebalo da se bave sledećim pitanjima u svojim prezentacijama:
  - Da li je ovo realna situacija? Zašto jeste ili zašto nije?
  - Koji su faktori uticali na odluku vašeg lika da koristi droge?
  - Koje su neke od mogućih posledica sa kojima bi vaš lik mogao da se susretne?
  - Koje druge opcije su imali? (osim uzimanja droge)
4. Nakon prezentacija studija slučaja, iskoristite sledeća pitanja za fasilitaciju diskusije o raznim situacijama u kojima mladi ljudi upotrebljavaju droge i posledicama ove upotrebe.

### PITANJA ZA DISKUSIJU:

1. Koji su najčešći razlozi zbog kojih devojke upotrebljavaju droge? Da li su oni drugačiji od najčešćih razloga zbog kojih mladići upotrebljavaju droge? Na koji način?
2. Postoje li različiti stepeni ili nivoi korišćenja droga od strane pojedinca? (videti Tabelu resursa 8C).
3. Da li mladići i devojke drugačije koriste alkohol i droge? Na koje načine?
4. Koje droge su više društveno prihvaćene, a oko kojih postoji veća stigma?
5. Kada muškarac i žena koriste istu drogu, da li se drugačije gleda na jedno nego na drugo?
6. Kakvo dejstvo alkohol i druge supstance imaju na donošenje odluka i na ponašanje u vezi sa seksom? (videti Tabelu resursa 8C i Tabelu resursa 8A – Studija slučaja #5)

PROCEDURA

PITANJA



7. Na koji način može alkohol ili korišćenje drugih supstanci da učini nekog vulnerabilnijeg na neplaniranu trudnoću i SPL, uključujući HIV/AIDS?
8. Na koji način korišćenje droga utiče na odnose? Porodice? Zajednice?
9. Šta možete da preduzmete ako vaš prijatelj/ica zloupotrebljava alkohol ili druge supstance?
10. Šta možete da preduzmete da pomognete u sprečavanju mladih da zloupotrebljavaju droge ili alkohol?

#### ZAKLJUČAK RADIONICE:

Postoji mnogo razloga zašto ljudi koriste droge. Svaka osoba ima svoje razloge, a nekada ti razlozi nisu jasni čak ni toj osobi samoj. U većini slučajeva radi se o više faktora, ne samo o jednom, koji je doveo do korišćenja droga; na primer: znatiželja, želja da se zaborave problemi, pokušaj da se prevaziđe sramežljivost ili nesigurnost, nezadovoljstvo svojim fizičkim izgledom itd. Važno je da porodica, prijatelji i vršnjaci ponude podršku bez osude ili okrivljivanja, kako bi pomogli osobi da razmisli o štetnosti korišćenja droga i da identifikuje zdrave alternative, i da, kada je potrebno, zatraži profesionalnu pomoć.

## Tabela resursa 8A

### Studije slučaja o korišćenju droga

#### Studija slučaja 1

Ema je oduvek želela da bude manekenka. Poslala je svoj portfolio jednoj agenciji i zakazala je sa njima razgovor. Uprkos tome što je visoka i mršava, ona misli da ima nekoliko kilograma viška. U školi, drugarica koja je na dijete joj je dala neke tablete za mršavljenje. Prošle nedelje na žurci joj je drugarica ponudila alkohol.

#### Studija slučaja 2

Adela je jedna pričljiva i srećna devojka. Ali, kako je otkrila da njen otac ima terminalnu bolest, izgubila je svo interesovanje za druženje sa svojim prijateljima. Takođe je počela da oseća da je bez energije pošto ne spava dobro. Jednog dana, prijatelj je pozove i predlaže joj da proba kokain, govoreći joj da će je to oraspoložiti i da će joj pomoći da se oseća bolje.

#### Studija slučaja 3

Petra je tip devojke koji voli da se druži sa prijateljima, čita romantične romane i igra odbojku. U subotu su je neki prijatelji pozvali da idu u bar da piju i druže se. Kada je stigla tamo, osećala se vrlo stidljivo i nesigurno, i na kraju je poklekla pred svojim prijateljima koji je teraju i čekaju da pije. Na kraju je za kratko vreme popila četiri flaše piva.

#### Studija slučaja 4

Mirela voli fudbal i pozvana je da učestvuje u među-školskom prvenstvu. Trenirala je vrlo jako. U nadi da će time poboljšati svoju igru, ona odlučila da uzme neke steroide koje je njena drugarica kupila u nekoj teretani.

#### Studija slučaja 5

Sara i Filip su u vezi nekoliko meseci. Na Filipov rođendan, Sara je organizovala žurku iznenađenja za njega. Pozvala je sve njihove prijatelje i čak je ubedila svog starijeg brata da kupi pivo za žurku. Filip je stvarno bio vrlo iznenađen i on i Sara su puno pili i plesali na žurci. Te noći su imali seks bez kondoma.

#### Studija slučaja 6

Anita je imala 30 godina i smatrala je da je dovoljno zrela da zna kako da se nosi sa određenim supstancama. Radila je previše i odlučila je da uzme LSD samo da se malo opusti i da ne razmišlja o problemima na poslu. Takođe je znala da LSD ne stvara zavisnost, što je bio samo još jedan razlog da se ne predomisli. Međutim, problem sa drogama je da one mogu da ne utiču na tebe onako kako ti želiš. Ne možeš ih kontrolisati. Bilo je prekasno kada je Anita to shvatila. Imala je loše tripove i bila je emocionalno slomljena danima. Vratila se na posao i pokušala je da ne razmišlja o tripovima koje je imala. Nastavila je sa svojom rutinom, ali jedne kasne večeri, tokom vožnje kući, imala je flešbek. Odjednom se pojavio i prouzrokovala je saobraćajnu nesreću. Anita se slupala u kola ispred sebe. Završila je u bolnici. Srećom, nije imala ozbiljnih povreda, i puštena je ubrzo iz bolnice. Suočila se sa posledicama, ali ju je i dalje plašilo to da neće moći da zna kada će se flešbek opet dogoditi.

Marti je očajno trebao novac da bi mogla da nastavi studije. Bila je strankinja u toj zemlji i nije imala nikog pored sebe. Pokušavala je da zaradi novac na brzinu, ali je pitala na pogrešnom mestu... Ubrzo je postala kurir tj. mula. Gutala je nekoliko paketa heroina (spakovani u kondom da bi bili zaštićeni od stomačne kiseline) i avionom ih prenosila do određenih destinacija uz pomoć laksativa da bi ih izbacila. Da je neki paket tokom prenosa pukao, ona bi momentalno umrla. Da bi bila sigurna da je bezbedan, na paket bi zakačila konac koji bi zavezala za zub da bi visio u želucu bez kontakta sa stomačnom kiselinom. Imali su različite metode sakrivanja i transportovanja droge preko granice- u stomaku životinja, u igračkama, ekspres poštom... Nakon dve godine su je naterali da sakrije paket pored silikonskih implanta u grudima. Implanti su s druge strane izvađeni i roba je bezbedno prešla granicu. Ali treći put su je uhvatili. I dalje je u zatvoru pitajući se da li su stvari mogle biti drugačije.

### Studija slučaja 8

Sandra se borila sa heroinom godinama. Njegovo korišćenje ju je navodilo na rizično ponašanje- imala je nezaštićene seksualne odnose, a nije ni znala da će imati bebu dok nije bila tri meseca trudna. Ta vest je učinila da razmisli o prestanku korišćenja droga ali nije bilo samo pitanje njene volje, ona je bila zavisnica pa nije bilo lako samo da prestane da ih koristi. Supstanca je prošla kroz placentu do bebe tokom trudnoće, i beba je postala zavisna uz majku. Na rođenju, beba je i dalje bila zavisna od droge ali ju je više nije dobijala nakon porođaja. Doktori su primetili simptome povlačenja i dijagnostikovali su neonatalni apstinencijalni sindrom. Beba je konstantno plakala, imala je grčeve, proliv, često znojenje i temperaturu. Intervencija lekovima je bila neophodna, i beba je odmah počela da bude lečena. Beba ima tri nedelje i na metadonskoj terapiji je, doktori kažu da postoji mogućnost mentalnih poremećaja, ali da će se tek s vremenom videti kako će napredovati.

## Tabela resursa 8B

### Efekti različitih supstanci

#### ALKOHOL

U malim dozama, alkohol može da stvori osećaj opuštanja, smirenja, blagostanja, a ponekad čak i blage euforije. Kada se unosi u velikim količinama, može da prouzrokuje gubitak motoričke koordinacije, mentalnu zbunjenost, pospanost i usporenije reflekse. Ova dejstva alkohola mogu da dovedu pojedinca do toga da se uključi u mnogobrojna visokorizična ponašanja, uključujući i seks bez zaštite, vožnju pod uticajem alkohola i/ili nasilje. Kada se alkohol uzima sa velikom učestalošću, postoji povećan rizik od ciroze, moždanih problema i drugih hroničnih problema.

Jedno piće može da bude prijatno na sastanku, zabavi ili za vreme druženja sa prijateljima. Jednim pićem smatra se sledeće: jedna konzerva piva (±300 ml) ili jedna čaša vina (120 ml) ili jedna čašica žestokog alkoholnog pića (36 ml). Generalno se smatra da dva pića na dan za muškarce i jedno piće na dan za žene i starije osobe nije štetno. Međutim, za neke ljude čak i male količine alkohola mogu da budu izuzetno štetne. Uopšte posmatrano, žene imaju manju toleranciju na alkohol nego muškarci, delom zbog toga što imaju veću proporciju masti i manju proporciju vode u svojim telima nego muškarci: stoga, žena će imati veći procenat alkohola u krvi nego muškarac iste težine koji je popio istu količinu alkohola. Dalje, žene imaju niži nivo enzima koji razgrađuju alkohol u želucu te tako apsorbuju veću količinu alkohola nego muškarac koji popije istu količinu alkohola.

Žena koja pije alkohol u trudnoći rizikuje zdravlje svog nerođenog deteta. Alkohol neometano prolazi kroz posteljicu, stvarajući nivo u fetusu gotovo isti kao onaj u majci. Bebe čije su majke često ili puno pile tokom trudnoće mogu da se rode sa ozbiljnim urođenim manama, uključujući nisku telesnu težinu prilikom poroda, fizičke deformitete, deformitete zglobova i udova, srčane mane, malformacije zglobova i udova, mentalnu zaostalost. Zbog efekta depresora na centralni nervni sistem koji, na primer, usporava reflekse, niko ne treba da vozi pod uticajem alkohola.

#### LEKOVI NA RECEPT

Uloga lekova je lečenje bolesti, olakšavanje bola i patnje i promovisanje blagostanja. Međutim, ukoliko ih koriste ljudi kojima nisu potrebni ili ukoliko se koriste u visokim i neadekvatnim dozama, lekovi mogu da nanesu štetu zdravlju čoveka. Na primer, česta zloupotreba amfetamina može da dovede do srčanih problema, paranoje, ili grčeva, između ostalog. Budući da su amfetamini stimulansi i stoga povećavaju čovekovu otpornost i fizičku energiju, ponekad ih koriste studenti da bi izdržali celu noć da uče. Dodatno, različite percepcije lepote često dovode žene do toga da ugrožavaju svoje zdravlje uzimanjem amfetamina kako bi izgubile na težini u potrazi za "savršenim" telom.

Trankvilizatori, takođe poznati kao "sedativi", dovode do toga da mozak (centralni nervni sistem) radi sporije. Često se koriste u lečenju anksioznosti i nekih poremećaja sna. Kako se telo navikava na trankvilizatore, početni simptomi mogu da nestanu i korisnik može da razvije toleranciju na njih i zavisnost od supstance. U kombinaciji sa drugim drogama, kao što je alkohol, sredstva za smirenje mogu da imaju intenzivnije nuspojave kao i da povećaju rizik po zdravlje, uključujući respiratornu depresiju ili srčani zastoj. Najbezbedniji način da se ove droge koriste je prateći uputstva lekara.

Marihuana je jedna od najčešće korišćenih ilegalnih droga današnjice. Njeni najčešći efekti su osećaj blaženstva i opuštenosti. Ponekad korisnici mogu da postanu veoma pričljivi, anksiozni ili mogu da haluciniraju. Iako mlada osoba koja eksperimentiše sa ovom drogom možda ne postane zavisnik, čak i nevinu eksperimentisanje može da ima štetne posledice po zdravlje, uključujući probleme sa pamćenjem, jasnim razmišljanjem, koordinacijom i pojačanim srčanim ritmom, ili može da dovede do problema sa zakonom, budući da je to ilegalna supstanca. Kod korisnika/ca koji već duže vreme puše marihuanu, postoji povećana verovatnoća od respiratornih bolesti kao što su hroničan kašalj ili rak pluća. Korisnici/e mogu takođe da pate od poremećaja kao što su depresija ili anksioznost. Najveći rizik se uglavnom manifestuje tokom samog perioda intoksikacije jer korisnik/ca može da izgubi sposobnost da vrši aktivnosti kao što su vožnja motora ili automobila.

#### KOKAIN

Istraživanja pokazuju da je upotreba kokaina mnogo manja nego upotreba nekih drugih droga kao što su alkohol ili duvan. Upotreba kokaina može da dovede do zavisnosti i može da utiče na mentalne i fizičke funkcije. Efekti na psihu uključuju euforiju, hiperaktivnost, vizuelne i osetne halucinacije, i osećaj proganjanja. Neke fizičke posledice su abnormalno visok broj otkucaja srca, grčevi i groznica. Kokain je posebno štetan kada se uzima u kombinaciji sa alkoholom. Kokain je takođe potiskivač (supresant) apetita, što je pojedine žene navelo na to da ga koriste radi gubitka težine ili održavanja niskog nivoa telesne težine.

Kokain može da dovede do oštećenja u telu u trenutku upotrebe i nakon toga. Neki konzumenti prijavljuju pojačanje osećanja seksualne stimulacije na početku upotrebe. Međutim, redovna upotreba može da smanji seksualnu želju i da izazove impotenciju. Kokain može da se konzumira ušmrkavanjem ili pomoću injekcija. Kada se ubrizgava injekcijom postoji dodatni rizik od prenošenja bolesti kao što su HIV/AIDS i hepatitis B i C. Iz ovog razloga, osobe ne bi trebalo da dele igle ili slamčice kada ubrizgavaju ili ušmrkavaju kokain.

#### STEROIDI

Steroidi se najčešće koriste za ubrzavanje pravljenja mišića. Obično se uzimaju oralno u obliku tableta ili se ubrizgavaju injekcijom. Steroidi su veštačka verzija testosterona, hormona koji se prirodno proizvodi u telu. U nekim slučajevima, ljudi koriste steroide koji nisu namenjeni za ljudsku upotrebu. Na primer, postoje izveštaji o mladim ljudima koji su koristili steroide namenjene za veterinarsku upotrebu- opet s ciljem ubrzanog povećanja svoje mišićne mase.

Steroidi imaju čitav niz fizičkih posledica. Mogu da smanje funkciju imunog sistema, koji je odbrambeni sistem organizma. Takođe mogu da oštete jetru, prouzrokuju rak i da promene normalnu hormonalnu funkciju, tj. da prekinu normalne procese hipotalamusa i reproduktivnih organa. Oni čak mogu da izazovu i smrt. Steroidi takođe mogu da imaju i emocionalno dejstvo kao što je izazivanje depresije ili razdražljivosti. Steroidi mogu da imaju i efekte koji su specifični za polove. Za žene oni uključuju: promena menstrualnog ciklusa, produbljanje glasa, smanjenje veličine grudi, prekomerni rast dlaka, promene u karakteru uključujući agresiju i bes. Česte posledice za muškarce su: razvoj grudi, smanjena seksualna funkcija i neplodnost, atrofija testisa. Kao i sa bilo kojom drogom koja se ubrizgava, deljenje igala za ubrizgavanje steroida može da dovede do prenosa HIV/AIDS-a i hepatitisa B i C.

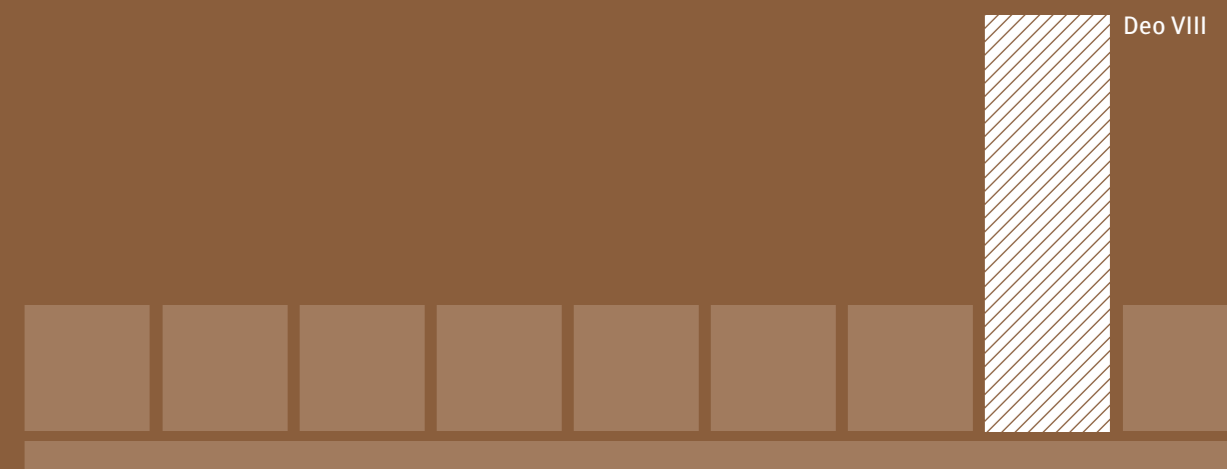
## Tabela resursa 8C

### Upotreba supstanci i seksualno ponašanje

Mnogi ljudi veruju da određene supstance mogu da poboljšaju seksualne performanse. U stvarnosti, efekat korišćenja supstanci varira od osobe do osobe u zavisnosti od mnogih faktora uključujući i: biološke (metabolizam ljudskog tela), učestalost upotrebe, sredinu i kulturu i psihološke aspekte. Veoma često, pozitivni efekti korišćenja supstanci tokom seksualnih odnosa imaju više veze sa onim u šta ljudi veruju da će se desiti, nego sa njihovim farmakološkim svojstvima. Na primer, suprotno onome što mnogi ljudi veruju, alkohol u početku čini da se ljudi osećaju manje uplašeno ali, kao što je dramski pisac Viljem Šekspir jednom rekao: "Alkohol izaziva želju, ali oduzima izvršenje" – tj. može da spreči erekciju. Na isti način, marihuana smanjuje proizvodnju muškog hormona testosterona i može privremeno da dovede do smanjenja proizvodnje sperme. Kokain smanjuje želju i uzbuđenje budući da su konzumenti više zainteresovani za uzimanje supstance nego za seks. Štaviše, kada ljudi uzimaju droge, teže je uspostaviti komunikaciju i pregovaranje kada dođe do seksualnih odnosa, jer je osoba tada više zabrinuta za sopstvena trenutna osećanja nego za osećanja njihovih partnera ili za moguće rizike od neplanirane trudnoće, SPI ili HIV/AIDS-a. Istraživanja su potvrdila da je vrlo malo verovatno da će osoba koja je pod uticajem bilo koje supstance koristiti kondom, jer je njegova/njena sposobnost rasuđivanja i refleksa smanjena. Takođe je važno zapamtiti da čak i retka ili povremena upotreba alkohola ili supstanci i dalje dovodi pojedince u opasnost, jer je dovoljan samo jedan slučaj prekomernog konzumiranja alkohola koji dovede do seksa bez zaštite da se dese neželjena trudnoća i/ili SPI i HIV/AIDS infekcija.

# Deo VIII:

## NASILJE



Pozadinske informacije

Radionica 16: Šta je nasilje?

Radionica 17: Razumevanje ciklusa nasilja

Radionica 18: Prekidanje tišine i traženje pomoći

# Deo VIII:

## Nasilje

Radionice u ovom delu su osmišljene da pomognu devojkama da razmisle o različitim manifestacijama nasilja u njihovim životima i zajednicama i da razviju adekvatne veštine za traženje podrške za sebe i druge. Deo ovog procesa uključuje i razmišljanje o rodnim i socijalnim normama koje pojačavaju ideje da su neke vrste nasilja, naročito nasilje koje muškarci vrše nad ženama, „normalne“ i „prirodne“, i ohrabrivanje devojaka da prepoznaju svoju sposobnost da se zaštite od nasilja.

### Šta je nasilje?

Ujedinjene nacije definišu nasilje kao bilo koji čin koji ima za posledicu, ili verovatno ima za posledicu, fizičke, seksualne ili psihološke povrede ili patnju, uključujući pretnje, prinudu ili arbitrarno oduzimanje slobode bilo u privatnom ili javnom životu. Širom sveta, najveća verovatnoća je da žene trpe nasilje od svojih muških partnera (SZO 2002). Najčešće ženama predstavljaju najveći rizik muškarci koje poznaju, i to često oni koje one najviše vole i kojima veruju. Istraživanja u različitim zemljama su pokazala da između 15-71% žena koje su ikada bile u vezi su doživele fizičko ili seksualno nasilje, ili oba, od strane partnera (SZO 2005). Često ove različite vrste nasilja koegzistiraju u odnosu: fizičko nasilje je često praćeno i psihološkim, u mnogim slučajevima i seksualnim nasiljem (SZO 2002). Iako se većina nasilja nad ženama dogodi u privatnim situacijama, žene su žrtve nasilja i van kuće na javnim mestima kao što su škole i radna mesta.

#### Šta je rodno zasnovano nasilje?

U zemljama Istočne Evrope, većina zakona i politika koriste sintagme „nasilje u porodici“ ili „porodično nasilje“ da označe nasilje nad ženama i decom vršeno od strane muškog partnera. Međutim, postoji sve veće pomeranje ka korišćenju izraza „rodno zasnovano nasilje“ i „nasilje nad ženama“ da bi se uključio široki spektar nasilnog ponašanja koje žene doživljavaju od strane svojih ljubavnih partnera, članova porodica i drugih osoba van svojih porodica. Ovi izrazi takođe skreću pažnju na činjenicu da su rodna dinamika i norme blisko povezani sa korišćenjem nasilja nad ženama.

Dobar deo nasilja koji muškarci koriste nad ženama počinje kada su muškarac i žena još mladi, često oblikujući prirodu njihovog budućeg partnerskog odnosa. Činjenica da je veća verovatnoća da muškarci, naročito mladići, koriste nasilje nego žene, ukazuje na potrebu da se preispita način vaspitanja dečaka i mladića, kao i rigidne norme maskuliniteta koje povezuju biti muškarac sa čvrstinom ili dominantnošću i dozvoljavaju i ohrabruju korišćenje agresije (fizičke, psihološke i/ili seksualne) da bi se dokazao maskulinitet. Ove rigidne norme maskuliniteta koje povezuju biti muškarac sa dominacijom su dodatno ojačane normama koje povezuju žene sa

pasivnošću. Iako tradicionalne rodne uloge i dinamike moći vrše značajan uticaj na prisustvo nasilja u partnerskim odnosima, uzroci nasilja su razni, i potiču iz kompleksne interakcije faktora- individualnih, odnosnih i društvenih. Nasilje se ne dešava samo određenom tipu žena, ono prelazi socio-ekonomske, religiozne, rasne i kulturološke linije. Ipak, određene grupe žena, uključujući devojke i žene koje žive u siromaštvu, su obično u disproporcionalno većem broju žrtve nasilja nego druge grupe. Nasilje može da se vidi kao predznak raznih socijalnih uslova, uključujući povećan stres, osećaj muške neadekvatnosti koji povećava incidencu nasilja... Šta više, žene iz siromašnijih zajednica su često vulnerabilnije zbog neadekvatnog pristupa socijalnim službama i podršci.

Nasilje ima mnoge posledice na ženino fizičko, seksualno, reproduktivno i psihološko zdravlje. Dodatno, uticaj nasilja može da traje i dugo nakon što je zlostavljanje prestalo; mnoge žene svedoče o tome da su psihološke posledice doživljenog nasilja među najdugoročnijima i najrazarnijim. U skorije vreme je povećana pažnja na povezanost između nasilja i ženinog seksualnog i reproduktivnog zdravlja, naročito njena vulnerabilnost na HIV. Ženi koja doživljava nasilje u vezi može biti teže da pregovara o bezbednijem seksu, naročito ako je mlada i neiskusnija u pregovaranju o seksualnim praksama (NOOS & Promundo 2002). Ne koriste samo muškarci nasilje- i žene ga koriste. U mnogim slučajevima žene koriste agresiju u okviru veze kao odgovor na nasilje počinjeno nad njima i/ili iz osećanja nemoći. Ipak, iako žene vrše nasilje nad muškarcima, muškarci su odgovorni za ogromnu većinu nasilnih incidenata.

#### Vrste nasilja

- **Fizičko nasilje:** upotreba fizičke sile kao što je na pr. udaranje, šamaranje ili guranje.
- **Emocionalno/psihološko nasilje:** ponižavanje, pretnje, uvrede, pritisci, izrazi ljubomore ili posesivnosti kao što su kontrolisanje odluka i aktivnosti. Obično je to najteži oblik nasilja za prepoznavanje. Pažnja: Mnogi muškarci pokušavaju da koriste svoj novac da kontrolišu svoje partnerke, na pr. da bi ih sprečili da izlaze, da se nalaze sa prijateljima/icama ili čak ostavljajući ih. Na ovaj način, korišćenje moći kroz novac može takođe biti vid nasilja.
- **Ekonomsko/Materijalno:** kada jedan partner ima kontrolu nad ekonomskim resursima drugog partnera, što čini da žrtva ne može sebe da izdržava ili čini da bude zavisna od zlostavljača koji kontrolišući finansijske resurse ili zabranjujući joj pristup školi ili zaposlenju, održava kontrolu nad njom. U mnogim slučajevima ovo sprečava žrtvu da napusti zlostavljača i da prekine ciklus nasilja. Materijalno nasilje takođe uključuje uništavanje žrtvinih ličnih predmeta kao način zastrašivanja (uništavanje predmeta kao podsećanje na potencijalno fizičko nasilje koje se može desiti žrtvi).
- **Seksualno nasilje:** pritiskanje ili prisiljavanje nekoga na vršenje seksualnih radnji (od ljubljenja do seksa) protiv njihove volje ili izgovaranje seksualnih komentara koji čine da se neko oseća poniženo ili neprijatno (rečenice kao „da me voliš, imala bi seks sa mnom“), ili kada žena nije u stanju da da pristanak (na primer nakon korišćenja alkohola ili drugih droga). Nije važno da li je prethodno bilo seksualnih aktivnosti uz pristanak.
- **Verbalno nasilje** uglavnom spada pod emocionalno/psihološko nasilje, ali može biti povezano i sa seksualnim nasiljem (žene su svakodnevno izložene verbalnom nasilju sa seksualnom konotacijom na javnim mestima od strane nepoznatih muškaraca)
- **Sajber nasilje** je sada verovatno najčešća vrsta svakodnevnog nasilja za mlade, gde se zlostavljanje i razne vrste nasilja prenose iz stvarnog sveta u virtuelni. Ovde možemo naći

seksualno, verbalno i psihološko nasilje, sajber progonjenje a čak i to može da kulminira fizičkim nasiljem. Svaki video ili slika mogu postati „viralni“ što večno nastavlja zlostavljanje i teško ga je zaustaviti ili učiniti da nestane. Svaki akt sajber nasilja ima veliku publiku. Zaštita na internetu je vrlo važna; uz popularnost društvenih mreža, važno je podići svest o tome da treba da se zaštite profili i lične fotografije, podaci itd. Važno je pričati o sajber zlostavljanju jer je veliki fenomen i vrlo je čest u toj starosnoj grupi, i važno je naglasiti koji su njegov efekti i posledice na osobu koja je zlostavljana. Danas se društvene mreže takođe koriste kao sredstvo za trgovinu ljudima i silovanje. Slučajevi osoba sa lažnim profilima koji počinjavaju ove zločine su česti zbog slabe kontrole i bezbednosti na ovim mrežama.

#### Nasilje se takođe često kategoriše i prema odnosu između žrtve i počinioca :

- Nasilje usmereno prema sebi se odnosi na nasilje u kojem su počilac i žrtva jedna te ista osoba i deli se na samozloupotrebu i samoubistvo.
- Interpersonalno nasilje se odnosi na nasilje između pojedinaca.
- Kolektivno nasilje se odnosi na nasilje počinjeno od strane većih grupa po jedinaca i deli se na socijalno, političko i ekonomsko nasilje.

## Seksualno nasilje

Seksualno nasilje je bilo koji neželjeni seksualni čin ili pokušaj čina kroz fizičko, psihološko ili emocionalno zastrašivanje, na primer izjavama „da me voliš, imala bi seks sa mnom“. Kao i sa drugim vrstama nasilja nad ženama, pozadinski faktor seksualnog nasilja je često izražavanje muške moći i dominacije nad ženom.

Širom sveta, mnogi mladići i devojke, naročito oni koji žive u siromaštvu, su vulnerabilni na seksualnu eksploataciju i trgovinu. Ne postoje tačni brojevi, ali skorašnje studije ukazuju na to da je oko 4 miliona žena i devojčica kupljeno i prodavano širom sveta, prisiljavajući ih u seksualni rad, ropstvo ili brak. Ove žene i devojčice su vulnerabilne na mnoge vrste nasilja, uključujući psihološko zastrašivanje, fizičku silu i seksualnu eksploataciju.

Ciklus nasilja je vrlo kompleksan. Nasilje je model učenja i način na koji je moć raspoređena u odnosu. Kao što je već spominjano, muškarci su u većini slučajeva počinioci nasilja nad ženama u vezama, a u mnogim porodicama se batine koriste kao pedagoški metod za decu, a deca onda percipiraju nasilje kao model ponašanja koji oni koriste za „edukovanje“ druge dece oko sebe i da bi dobili kontrolu i moć nad drugom decom ili životinjama. U mnogim slučajevima oni koriste nasilje kao model ponašanja i kao odrasli u svojim porodicama. Ova tema je vrlo osetljiva, i imajući u vidu statistike porodičnog nasilja, postoji mogućnost da će u grupi postojati žrtve ili svedoci nasilja. Ovo može biti teško za suočavanje pa bi trebalo da im pomognete tako što ih uputite na osobu ili organizaciju kojoj bi mogli da se obrate.

#### Seksualno nasilje i pristup hitnoj kontracepciji

Hitna kontracepcija je fundamentalna za žene koje su doživele silovanje ili druge forme seksa bez davanja saglasnosti. Ona može značajno smanjiti rizik od trudnoće ako se koristi pravilno u okviru 72 sata nakon nezaštićenog seksualnog odnosa. Nažalost, usled pravnih barijera i drugih sistemskih ograničenja, u mnogim delovima sveta, mnoge žene nemaju znanje ili/i pristup ovoj opciji.

## Percepcije rodno zasnovanog nasilja

Postoji niz percepcija i definicija toga šta se može kvalifikovati kao nasilje nad ženama. Često postoji diskurs o „pravednim“ i „nepravednim“ razlozima za nasilje. Nekad ljudi deo krivice stave i na žrtvu, na primer govoreći da je (ženska) žrtva provocirala muškarca. Može se čuti i da je „sama tražila“ ili da samim tim što ostaje u tom odnosu znači da ona mora da „voli“ ili da joj „ne smeta“ nasilje. U realnosti, razlozi zašto žene nekad ostaju u nasilnim odnosima su kompleksni i često višeslojni. Kvantitativne studije su pokazale da žene nisu pasivne žrtve nasilja, već da je njihova reakcija ograničena problemima kao što je strah od odmazde, nedostatak alternativne ekonomske podrške, zabrinutost za decu, nedostatak socijalne ili emotivne podrške ili nada da će muški partner da se promeni ili da prekine nasilje. Emocionalna uključenost, i u mnogim slučajevima ekonomska zavisnost u intimnom odnosu, ima važne implikacije za dinamiku nasilja u odnosu, i kako se žene nose sa takvim nasiljem.

## Prekidanje tišine

Previše žena nikada ne govori drugima o zlostavljanju koje trpe. Kada i odluče da to podele s nekim, obično se obrate porodici i prijateljima pre nego institucijama koje mogu da pruže formalnu socijalnu i/ili pravnu podršku. Mnoge žene kažu da je strah od odmazde najznačajniji faktor koji ih sprečava u traženju pomoći i/ili da napuste zlostavljača. Šta više, žene mogu da se osećaju obaveznim da ostanu u odnosu u kojem je zlostavljana, naročito ako je u braku i/ili ako ima i dece. Za neke žene su ekonomske posledice ostavljanja intimnog partnera veće od neposrednih posledica fizičkog i psihološkog nasilja. Sve u svemu, postoji puno socijalnih faktora i onih iz zajednice koji utiču na ženinu reakciju na nasilje.

## Socijalne podrške za prevenciju i odgovor na nasilje

Iz zdravstvene perspektive, pitanje nasilja mora da bude uvršteno u rutinsku brigu o muškarcima i ženama. Obučeno i senzitivisano osoblje mora da bude u stanju da razgovara i prepozna ključne znake i simptome nasilja i da obezbedi pristup bazičnim uslugama u hitnim i rizičnim slučajevima, uključujući hitnu kontracepciju. Socijalni i pravosudni sistemi moraju da prepoznaju i da se bave i onima koji koriste nasilje i onima koji su žrtve, uključujući obezbeđivanje usluga i podrške na senzitivisan i ravnopravan način. Previše mladića i devojaka su doživeli nasilje ili bili njegovi svedoci u nekom trenutku svog života (ili u raznim trenucima u životu). U cilju sprečavanja i reagovanja na nasilje, moramo da radimo ka tome da prekinemo ciklus nasilja tako što ćemo osnažiti devojke i mladiće da grade ravnopravne i nenasilne lične odnose. Šta više, moramo da radimo šire, na nivoima zajednice i društva, da bismo promovisali pozitivne promene u zajednici i u socijalnim normama koje se tiču toga kako muškarci i žene gledaju jedno na drugo i kako se ponašaju.

### Muškarci i kampanja belih tračica

**Kampanja belih tračica** je međunarodna kampanja za podizanje svesti o muškarcima koji teže da prekinu nasilje muškaraca nad ženama. Započeta je 1991. od strane šačice kanadskih muškaraca, a sada se raširila na bar trideset zemalja u svetu. Bela tračica je simbol muškarčeve zakletve da nikada ne počini, podrži ili ostane nem pred nasiljem nad ženama. ([www.whiteribbon.ca](http://www.whiteribbon.ca)).

**CILJ:**  
Identifikovati različite vrste nasilja i razgovarati o konkretnim vrstama nasilja koje se najčešće dešavaju u porodicama i partnerskim odnosima.

**POTREBNI MATERIJALI:**  
Flipčart papir, hemijske ili grafitne olovke, trake, i kopija priča izabranih iz *Tabele resursa 9*.

**PREPORUČENO VREME:**  
45 minuta.

**PLANIRANJE:**  
Pogledajte studije slučaja u *Tabeli resursa 9* i izaberite do četiri za diskusiju tokom radionice. Studije slučaja prikazuju različite primere nasilja, uključujući i nasilje muškaraca nad ženama, žena nad muškarcima i drugim ženama, i roditeljsko nasilje nad decom. Ako je potrebno, adaptirajte ove studije slučaja ili napravite nove. Ako grupa može da posveti više od jedne sesije ovoj aktivnosti, mogli biste da razmotrite to da se priča o svim studijama slučaja tokom dve ili više sesija. Pre prezentovanja ove ili druge aktivnosti o nasilju, trebalo bi da istražite informacije o nasilju koje su bitne za vašu sredinu, uključujući postojeće zakone i sisteme socijalne podrške za one koji koriste i/ili su žrtve nasilja. Takođe se spremite da budete u stanju da uputite učesnicu na adekvatnu službu ako vam otkrije da je žrtva nasilja ili zlostavljanja.

#### PROCEDURA:

1. Objasnite učesnicama da je cilj ove aktivnosti da se razgovara o različitim vrstama nasilja koje postoje.
  2. Podelite učesnice u tri ili četiri manje grupe. Svaka grupa će dobiti jedan flipčart papir. Objasnite učesnicama da bi trebalo na njega da napišu definiciju nasilja, razmišljajući o tome šta ono znači za njih. Za osobe koje imaju problem sa pismenošću, učesnice mogu da nacrtaju šta nasilje znači za njih.
  3. Pitajte grupe, jednu po jednu, da predstave svoje definicije nasilja. Na flipčartu ili na tabli izdvojite zajedničke ideje i ključne koncepte iz različitih grupa.
  4. Uvedite ideju (koristeći grupne definicije) da činovi nasilja mogu da se dele u kategorije: fizičko, emocionalno/psihološko, ekonomsko, seksualno i sajber nasilje.
  5. Dajte svakoj grupi po jednu priču. Svaka grupa treba da pročita priču i da razgovara o vrstama nasilja koje su predstavljene. Dajte im 10-15 minuta da razgovaraju o priči.
  6. Zamolite svaku grupu da predstavi svoju priču i svoja razmišljanja i onda pokrenite diskusiju koristeći pitanja ispod. Igranje uloga i gluma nisu preporučljivi za ovu temu jer atmosfera često sklizne u humor.
- OPCIONO:** Može biti od koristi nacrtati drvo „rodno zasnovanog nasilja“ (RZN) da učesnice razumeju proces takvog nasilja kroz vizuelno predstavljanje. Drvo se crta sa korenjem, deblom i granama. Kod korenja napišete različite uzroke RZN-a, a na granama pišete njegove efekte i posledice. Za ovu aktivnost treba da popunjavate samo deblo i grane, ostavljajući drugo korenje za druge radionice.

## PROCEDURA

#### PITANJA ZA DISKUSIJU:

1. Da li su ove situacije realne?
2. Da li postoje vrste nasilja koje su povezane sa rodom osobe? Koja vrsta nasilja se najčešće primenjuje nad ženom? Nad muškarcima?
3. Da li su samo muškarci nasilni, ili su i žene nasilne? Koja je najčešća vrsta nasilja koju žene koriste jedne protiv drugih?
4. Koja vrsta nasilja se najčešće javlja u partnerskim odnosima?
5. Da li osoba, muška ili ženska, ikada „zasluhuje“ da bude udarana ili da trpi neko nasilje? Zašto ili zašto ne?
6. Da li postoji odnos između moći i nasilja? Objasnite. (Ohrabrite učesnice da razmišljaju o različitim vrstama moći- ekonomskoj, političkoj, fizičkoj... koju osoba može da ima nad drugom i njenom povezanošću sa nasiljem)
7. Koje posledice ima nasilje za pojedince? Za odnose? Za zajednice?
8. Šta ste naučile iz ove aktivnosti? Da li ste naučile nešto što biste mogle da primenite na vaš život i odnose?

#### ZAKLJUČAK RADIONICE:

Na svom bazičnom nivou, nasilje je način da se kontroliše ili ima moć nad drugom osobom. Kad ljudi pričaju o nasilju, oni uglavnom misle na fizičku agresiju. Ipak, važno je takođe razmišljati o drugim vrstama nasilja i okolnostima u kojima se nasilje dešava. Nevezano za to da li je nasilje nad ženama, decom, muškarcima, starijim osobama, pojedincima iz različitih religijskih pozadina ili seksualnih orijentacija, nasilje je uvek kršenje ljudskih prava i potiče iz nejednake moći. Nasilje nad decom je ukorenjeno u nejednakom odnosu moći između generacija.

## PITANJA



## Studije slučaja za diskusije

**Vojin** jednog popodneva poziva Suzanu da izađu. Malo su ćaskali, prezalogajili nešto i Vojin je poziva u motel, govoreći da ima nešto para i da mogu provesti nekoliko sati tamo. Suzana se složi. Dolaze u motel i počinju da se ljube i dodiruju. Vojin počinje da joj skida odeću. Suzana ga zaustavlja i govori mu da ne želi da imaju seks. Vojin pobesni. Kaže joj da je potrošio puno para na sobu i „šta će moji drugovi da kažu?“. Pritiska je da se predomisli. Prvo pokušava da bude zavodnik i sladak, a onda počne da frustrirano viče na nju. Na kraju kreće na nju silom, gurajući je na krevet.

**Amina** je u vezi sa Edijem nekoliko meseci. U skorije vreme, Edi je počeo stalno da joj postavlja pitanja: s kim razgovara na času, zašto nije kod kuće kad je zove, zašto provodi toliko vremena sa drugaricama kada može da bude sa njim, itd. Amina je pokušala da ne obraća puno pažnje na ova pitanja, ali Edi je postao sve navalentniji i ljući. Počeo je da viče na nju po školskim hodnicima, nazivajući je pogrđnim imenima. Kasnije se obično izvini, ali jednom ju je čak i udario. Kaže da je potresen jer je toliko voli a ona njega „izluđuje“ ljubomorom.

**Isidora** je sa svojim dečkom skoro godinu dana. U skorije vreme je počeo da joj govori da je debela i da ga je sramota da ide bilo gde sa njom. Stalno komentariše tela drugih žena i koliko bi Isidora bila više seksi da smrša. Jedva joj dozvoljava da jeda. Kaže joj da kada smrša, mogu da se vere.

**Jovana** je tek počela da ide u srednju školu kada je upoznala Milana. On nije ličio ni na jednog drugog dečka kojeg je upoznala. On joj je bio prva ljubav i sa njim je provodila svo slobodno vreme. Prestala je da se druži sa svojim prijateljima i njene ocene u školi su oslabile. Stalno je lagala svoje roditelje o tome s kim je, da bi mogla stalno da bude sa njim. On je bio vrlo ljubomoran i ona nije mogla da ima muške prijatelje bez toga da se on naljuti na nju. Nakon dva meseca veze su počeli da se dosta svađaju jer nije htela da ima seks sa njim. Jednog dana su imali baš veliku svađu i on ju je udario.

**Milica** ima 21. godinu i živi u turističkom gradu. Prošle godine je upoznala stranca, bankara, s kim je započela vezu. Nije rekla svojoj porodici o toj vezi. Iako je bio stariji, volela je da izlazi sa njim, naročito kada su išli u skupe restorane i fensi klubove. Malo pre nego što je morao da se vrati u svoju zemlju, taj muškarac je pozvao Milicu da se vrati s njim. Obećao joj je da će joj biti lako da nađe posao tamo i ona je prihvatila njegovu ponudu. Nakon što su stigli u njegovu zemlju, on joj je oduzeo pasoš i počeo da je ekstremno kontroliše, čak ju je ponekad zlostavljao. Takođe je otkrila da on nije bankar i da nema puno para. Osećala se vrlo izolovano i usamljeno. Bila je daleko od svojih prijatelja i porodice, i nije znala jezik te zemlje. Taj muškarac ju je pritiskao da radi kao striptizeta, što nije bilo loše plaćeno ali je bio težak posao i često je uključivao ponude za seks.

**Sofija** je izašla na ples sa svojim dečkom Pavlom i nekim prijateljima. Dok su svi igrali, Sofija je primećivala da neka devojkica pleše blizu Pavla i da mu se sve više približava. Sofija je otišla da ih razdvoji i da učini jasnim toj devojci da je Pavle njen dečko. Devojkica se povukla. Nakon nekog vremena, Sofija je otišla sa prijateljicom da se napije, i kada se vratila videla je opet istu devojkicu kako pleše pored Pavla, ovog puta na vrlo zavodljiv način. Sofija je pobesnula, nazvala ju je droljom i napala ju je, čupajući joj kosu i šamarajući je.

**Monika** ima sina, Mislava, koji ima 11 godina i vrlo je kreativan i pun energije. Međutim, uvek upada u nevolje u školi. Monikin muž Stevan je često krivi za Mislavljevo loše ponašanje, govoreći joj da ona provodi previše vremena na poslu, i da bi trebalo da je više kod kuće, pazeći na Mislava. Jednog dana, Monika i njen muž se žustro posvađaju i on je udari. Povređena i ljuta, Monika se istresa na Mislava, govoreći mu da je nezahvalan sin koji joj samo donosi probleme.

**Siniša** je bio popularan i zgodan, i na početku Mina nije mogla da veruje kada je počeo da se interesuje za nju. Nikada nije imala dečka i uvek je bila nesigurna u pogledu svog izgleda, naročito u vezi sa svojom težinom. Siniša je počeo da stalno šalje poruke Mini, često komentarišući kako misli da je lepa. Jednog dana, Siniša je pitao Minu da mu pošalje svoje fotografije. Prvo ju je bilo stid, a onda mu je poslala neke slike. Siniša je rekao neke predivne stvari o njima, i Mina je počela da se oseća lepom po prvi put u životu. Siniša je onda pitao Minu da mu pošalje druge vrste slika- ona u kupaćem ili kratkoj suknji, a onda joj je tražio sliku nje u toplesu. Nije se osećala skroz prijatno da se tako slika, ali nije htela da mu kaže ne. Kada je poslala Siniši tu sliku, on je odgovorio sa samo tri reči: „ti ružna svinjo“. Mina je bila šokirana i povređena. Uskoro je počela da dobija poruke od drugih momaka iz škole, momaka sa kojima nikada nije razgovarala, koji su je takođe zvali pogrđnim imenima. Otkrila je da je Siniša poslao njene slike u toplesu skoro svima u školi. Mina je bila ponižena. Nikada nije želela da se vrati u školu.

**CILJ:**  
Razgovarati o odnosu između nasilja čije su devojke žrtve, i nasilja koje one koriste protiv drugih.

**POTREBNI MATERIJALI:**  
Flipčart papir, markeri, hemijske/grafitne olovke, i kopije *Tabele resursa 10* ili pet malih papira za svaku učesnicu.

**PREPORUČENO VREME:**  
45 minuta.

**PLANIRANJE:**  
Ako učesnica prijavi da je trenutno žrtva neke vrste nasilja ili da je u skorije vreme bila žrtva bilo koje vrste zlostavljanja- uključujući seksualno ili sistemsko fizičko zlostavljanje kod kuće- i ima manje od 18 godina, u nekim zemljama fascilitorka mora da prijavi to službama za dečiju i adolescentsku zaštitu. Pre izvođenja bilo kog zadatka iz ovog priručnika, fascilitorka bi trebalo da konsultuju svoju organizaciju da bi razjasnili koji su relevantni etički i pravni propisi u vezi sa nasiljem nad osobama ispod 18 godina.

#### PROCEDURA:

- Pre sesije zalepite pet flipčart papira na zid. Na svaki papir napišite jednu od pet navedenih kategorija:
  - Nasilje korišćeno protiv mene
  - Nasilje koje koristim protiv drugih
  - Nasilje kojem sam bio svedok
  - Kako se osećam kada koristim nasilje
  - Kako se osećam kada se nasilje koristi protiv mene
- Na početku sesije, objasnite učesnicama da je cilj ove aktivnosti da se razgovara o nasilju koje doživljavaju u svojim životima i zajednicama. Pročitajte flipčart sa značenjima nasilja iz prethodne aktivnosti.
- Dajte svakoj učesnici kopiju *Tabele resursa 10* ili pet malih listova papira na koje mogu da prepisu gore navedene kategorije.
- Prođite kroz tih pet kategorija i zamolite učesnice da razmisle malo o njima i onda neka napišu kratak odgovor za svaku kategoriju u praznom prostoru na *Tabeli resursa* ili na listovima papira koje su dobile. One bi trebalo da napišu po jedan odgovor na svaki list papira i ne bi trebalo da stavljaju svoja imena.
- Dajte im 10 minuta za ovaj zadatak. Objasnite im da ne bi trebalo da pišu mnogo, samo nekoliko reči ili rečenicu, zatim ih zalepite na odgovarajuće flipčart papire.
- Nakon lepljenja njihovih papira na flipčart, naglas pročitajte neke od odgovora iz svake kategorije.
- Otvorite diskusiju sa pitanjima koja slede.

#### PITANJA ZA DISKUSIJU:

- Koja vrsta nasilja se najčešće koristi nad ženama?
- Koju vrstu nasilja žene najčešće koriste nad drugima?
- Kako se osećate kad koristite nasilje protiv drugih?
- Da li postoji neka povezanost između nasilja koje vi koristite i nasilja koje se dešava vama?
- Da li je neka vrsta nasilja gora od drugih?

- Kako mediji (muzika, radio, filmovi, itd.) predstavljaju nasilje? (videti tabelu ispod)
- Koja je veza između nasilja u vašim porodicama i odnosima i nasilja koje možete videti u vašim zajednicama?
- Neki istraživači kažu da nasilje ima ciklus, tj. da je neko žrtva nasilja povećava šansu da će kasnije da počiniti nasilje. Da li mislite da je to tačno? Ako jeste, kako možete da pomognete da prekinete ciklus nasilja?
- Da li mislite da postoji uloga za muškarce u prevenciji nasilja nad ženama? Objasnite.
- Šta ste naučili u ovoj aktivnosti što bi vam pomoglo u prevazilaženju nasilja? Da li ste naučili nešto što se može primeniti u vašem životu i odnosima?

#### ZAKLJUČAK RADIONICE:

Previše devojaka je iskusilo nasilje ili bilo njegov svedok u nekom trenutku u svom životu, često od strane muškaraca. Često se pretpostavlja da je nasilje „prirodan“ i „normalan“ deo muškarca. Međutim, nasilje je naučeno ponašanje- dečaci i muškarci su često vaspitani da misle da je nasilje prihvatljiv način za održavanje kontrole, naročito nad ženama, rešavanju konflikata ili iskazivanja ljutnje. Kao što se nasilje može naučiti, može da se „od-uči“ i da bude sprečeno. Na ovaj način, odgovornost je na svim osobama- muškim i ženskim, da teže da vaspitavaju dečake i muškarce, kao i devojčice i žene, koji razumeju kako nasilje, bilo da je muškarčevo nad ženom ili roditeljsko korišćenje nasilja nad decom, sprečava pojedince da grade pozitivne odnose pune ljubavi.

## Tabela resursa 10

- NASILJE KORIŠĆENO PROTIV MENE:
- NASILJE KOJE KORISTIM PROTIV DRUGIH:
- NASILJE KOJEM SAM BILA SVEDOK:
- KAKO SE OSEĆAM KADA KORISTIM NASILJE:
- KAKO SE OSEĆAM KADA SE NASILJE KORISTI PROTIV MENE:

## Radionica 18: PREKIDANJE TIŠINE I TRAŽENJE POMOĆI

### 📍 CILJ:

Razgovarati o kulturi ćutanja koja postoji u vezi sa nasiljem u porodicama i vezama i razmišljati o tome šta devojke mogu da urade kada one ili neko koga poznaju su u odnosu u kojem su zlostavljane.

### 📄 POTREBNI MATERIJALI:

Flipčart papir i markeri, *Tabela resursa 11*.

### 🕒 PREPORUČENO VREME:

45 minuta.

### 📖 PLANIRANJE:

Kao i kod drugih aktivnosti koje se tiču nasilja, važno je istražiti postojeće sisteme podrške u zajednici gde žene mogu otići po pomoć u slučaju da doživljavaju nasilje u vezi/odnosu. Spisak bi mogao da uključuje bolnice, klinike i grupe podrške koje se bave konkretno problemom rodno zasnovanog ili porodičnog nasilja; preporučene socijalne radnike, psihologe, itd; i bilo koje druge dostupne resurse. Ako je moguće, napravite spisak svih resursa koji ćete podeliti na kraju radionice. Na kraju radionice, pratite pažljivo reakcije učesnica, i da li je nekom potrebna posebna pažnja zbog teme koja se obrađivala.

### PROCEDURA:

1. Sa učesnicima prođite kroz neke od znakova upozorenja da je neko možda u odnosu koji je nasilan ili potencijalno nasilan (ako je potrebno, vratiti se na uvodni deo).
2. Zamolite učesnice da zamisle osobu koja doživljava nasilje u ljubavnom odnosu ili porodici, i razmišlja da razgovara o tome s nekim. Recite im da razmisle o sumnjama ili brigama koje može da oseća u vezi sa „prekidanjem tišine“. Zamolite ih da misle o izazovima koje nosi uključivanje i podržavanje nekog ko doživljava nasilje, bilo da je to prijatelj/ica, član/ica porodice, kolega/koleginica ili komšija/komšinica.
3. Pokrenite diskusiju koristeći pitanja koja slede.
4. Nakon diskusije, pitajte grupu da navede sve resurse za koje su čuli da postoje u zajednici za žene koje su zlostavljane od strane partnera. Možete da postavite pitanje „Ako mislite da je vaša prijateljica u odnosu gde je zlostavljana, koga ili šta biste joj preporučili za dobijanje pomoći? Kako učesnice budu nabrajala imena resursa, pišite ih na tabli. Fascilitatorke bi takođe trebalo da spomenu mesta gde bi devojke mogle da odu za pomoć i da podelite papir sa spiskom ovih lokacija.
5. Koristite pitanja ispod za diskusiju o tome zašto je teško govoriti o nasilju i o mogućim rešenjima.

*OPCIJA:* za grupe sa više vremena i koje mogu da idu dublje u temu, koristite tabelu resursa. Pročitajte

„listu činjenica“ kao uvod, a onda im dajte odštampane kopije „testa“ da li su u nasilnom odnosu da ga urade nasamo. Kasnije nastavite sa razgovorom o ostatku „liste činjenica“. Ovo je vrlo osetljiva vežba, pa bi varijacija bila da im ne date da rade test, već da ga koristite kao vodič za diskusiju o tome koji su znakovi.

PROCEDURA

1. Zašto nekad žene ne žele da pričaju o nasilju u svojim životima?
2. Da li se smatra prihvatljivim da žena ostavi svog muža zlostavljača? Da li je lako?
3. Zašto bi neko ostao u odnosu u kojem je zlostavljan? Da li su ovi razlozi drugačiji za devojke i za odrasle žene? Da li ekonomska zavisnost utiče na to da li će žena da ostane u odnosu u kojem je zlostavljana? Kako?
4. Generalno, kada ste nasilne ili kada ste žrtve nasilja, da li razgovarate o tome? Da li ga prijavljujete? Da li pričate o tome kako se osećate? Ako ne, zašto ne?
5. Da li mislite da se muškarci koji se nalaze u nasilnim odnosima suočavaju sa sličnim izazovima? Zašto ili zašto ne?
6. Kakav je osećaj znati da prijatelj/ica ili neko kog znate, trpi nasilje? Na koji način možete da pokrenete razgovor o nasilju ako ste zabrinute za prijatelja/icu?
7. Kako možete da pružite podršku prijatelju/ici nad kojim/kojom je vršeno nasilje ili agresija?
8. Koje korake bi neko u nasilnom odnosu mogao da preduzme da bi bio/bila bezbedna, da bi se zaštitio/la?
9. Koje korake može da preduzme prijatelj/ica ili neko drugi kako bi pomogao nekom ko je u nasilnom odnosu?
10. Šta se naučile iz ove aktivnosti? Da li ste naučile nešto što može da se primeni u vašim životima i odnosima?

#### ZAKLJUČAK RADIONICE:

Može biti vrlo teško za žene koje trpe nasilje da progovore o tome i traže pomoć. Neke žene mogu se plašiti da će partner da im se osveti ako budu tražile pomoć ili pokušale da ga napuste. Druge će možda osećati dužnost da ostanu u odnosu u kojem su zlostavljane ako su u braku i/ili imaju decu. Za neke žene, ekonomske posledice napuštanja muškog partnera nose prevagu nad emotivnom ili fizičkom patnjom. Sve u svemu, postoje razni faktori koji utiču na ženin odgovor na nasilje. Važno je ne osuđivati žene koje ne napuste odnos u kojem trpe nasilje, već razmišljati o tome kako možete da podržite ove žene, i muškarce, da razumeju posledice nasilja i važnost izgradnje zajednica gde žene mogu da žive svoje živote bez nasilja.

## PITANJA

## Tabela resursa 11

#### LISTA ČINJENICA:

- Ljubomora i posesivnost nisu znaci ljubavi, već alat koji ljudi koriste da bi kontrolisali svoje partnere.
- Zloupotreba droge i alkohola nisu uzrok toga što su žene zlostavljane. Oni se koriste kao izgovor, ali oni ne uzrokuju nasilje.
- Žrtva zlostavljanja ne može biti kriva za nasilje. Dešava se da se krivica i odgovornost prebace sa zlostavljača na žrtvu.
- Zlostavljači uglavnom ne izgledaju kao zapuštene, poremećene osobe. Obično nemaju nikakva eksterna obeležja koja bi ih učinila prepoznatljivima. Među njima su bogati, siromašni, obrazovani, neobrazovani, ljudi svih religija, nacija i rasa.
- 95 % prijavljenog nasilja u odnosima je počinjeno od strane muškarca.
- Više od 70% adolescentkinja koje su trudne ili majke, trpe udarce od strane svojih partnera.
- Veliki procenat žena su bar jednom doživele neželjene seksualne opaske i vulgarne komentare.
- 71 % svih seksualnih napada je planirano.
- Većina žrtava silovanja ima između 16-24 godina.
- 60 % prijavljenih slučajeva silovanja je počinjeno od strane osobe koju je žrtva znala.
- Nije lako napustiti nasilan odnos. Osobe ostaju u nasilnim odnosima iz raznih razloga, ali ne zato što nije tako strašno ili zato što vole da su žrtve nasilja.
- Zlostavljanje može da se desi u svakoj vrsti odnosa- heteroseksualnim, homoseksualnim, prijateljstvima, itd...
- Osoba nikada „to zaslužuje“ ili želi, kako god da se oblači, ponaša...
- Nasilne osobe se retko promene bez profesionalne pomoći, ljubav ih ne može promeniti.
- S vremenom, nasilje postaje češće i ozbiljnije.
- Posledice nasilja su dugoročne, fizičke i psihološke.

Nasilje postoji u raznim oblicima, ne mora da ti bude slomljena ruka ili napravljena modrica da bi značilo da si zlostavljana. Pogledajte sledeće izjave i podvuci one koje se odnose na tvoju vezu:

Nekada se plašim osobe s kojom sam u vezi.

Slaganje s nečim samo zato što se plašim ili mi je neprijatno da kažem ne.

Pravdanje, sebi ili drugima, ponašanja tvog partnera kada te loše tretira.

Osećanje privlačnosti prema svom partneru/ki kada on/ona vrši nasilje nad drugima.

Biti fizički povređen (udarac, šutiranje ili šamar...)

Partner te tera/prisiljava na seks, ali ti ne želiš ili/i nisi spremna.

Pokušava da ti stvori osećaj krivice govoreći ti, „Da me stvarno voliš, ti bi...“

Pristajanje na seksualne odnose samo da partner/ka te ne bi ostavio/la.

Traži da se pravdaš zbog svake stvari koje radiš, gde ideš i za svaku osobu koju srećeš.

Bez razloga te optužuje da flertuješ sa drugima ili da varaš.

Dovodi te u neprijatnu situaciju, omalovažava te i ponižava pred drugima.

Ljudi kojima veruješ govore da su zabrinuti za tebe od kada si u toj vezi.

Krivi tebe ako te ne tretira dobro, govoreći da si ga/nju ti naterala na to.

Šta uraditi kada ti je prijatelj/ica u nasilnom odnosu

Ne ignorisati problem i ne pretvarati se da se ništa ne dešava.

Reci joj da on/ona nije kriv/a.

Reci da je nasilje krivični prestup.

Reci mu/joj da on/ona to ne zaslužuje.

Slušaj šta on/ona ima da kaže bez osuđivanja i okrivljivanja.

Javno pokaži da veruješ svom/svojoj prijatelju/ici i pruži podršku.  
 Govori lepe stvari o njoj/njemu kao osobi.  
 Daj njoj/njemu do znanja da si tu ako želi da priča o tome, i da si zabrinut/a za njega/nju.  
 Nemoj da širiš tračeve- to može staviti tu osobu u opasnost.  
 Nemoj da teraš tu osobu da radi nešto što ona ne želi- neće imati efekta ako to nije njena/njegova odluka.  
 Nemoj da kriviš osobu što trpi nasilje ili zbog njenih odluka- napuštanje odnosa je teško i obično dugo traje.  
 Proveri da li je potrebna medicinska pomoć, osoba možda nije svesna ozbiljnosti povrede.  
 Pomozi njoj/njemu da dobije informacije o nasilju i da potraži pomoć.  
 Daj mu/njoj podršku u traženju profesionalne pomoći, i ponudi da budeš sa njom/njim tokom njenog trajanja.  
 Ohrabri je/ga da traži pomoć i podršku- od prijatelja, porodice i/ili eksperata i institucija...  
 Pomozi mu/njoj da shvati koje su mu/joj opcije.  
 Dobro je obratiti se nastavnicima/profesorima, psiholozima/pedagozima ili bilo kojim drugim odraslim osobama u koje imaš poverenja.

#### Kako muškarac ostvari dugoročno NASILJE NAD ŽENAMA?

##### IZOLACIJA

Muškarac koji je nasilan koristeći različite metode, izoluje ženu od porodice, prijatelja i spolnog sveta. Izolacija se manifestuje u različitim oblicima: isključivanje telefona, zaključavanje žene, vređanje njenih prijatelja/ica, oduzimanje njenih dokumenata...

##### TRENUCI „NEŽNOSTI“

Muškarac koji zlostavlja ženu ima trenutke kada je dobar i nežan do svog sledećeg nasilnog čina. Kupuje joj cveće, parfeme, idu u šetnje, kupuje poklone za decu, ljubi je... Ovo pozitivno ponašanje i obećanja čine da žena gaji nadu da će se promeniti. S vremenom, ovi trenuci postaju sve ređi.

##### POTPUNA KONTROLA

Cilj zlostavljača je da kontroliše ženu. Zlostavljač je obično vrhovni „upravljач“ koji odlučuje o svim situacijama kada se radi o ženinom životu. On odlučuje šta ona mora da radi, kada i šta da govori, šta da misli, kada da telefonira, koliko novca joj je potrebno. Ovu kontrolu on predstavlja kao svoju ljubav i brigu prema njoj.

##### ZASTRAŠIVANJE

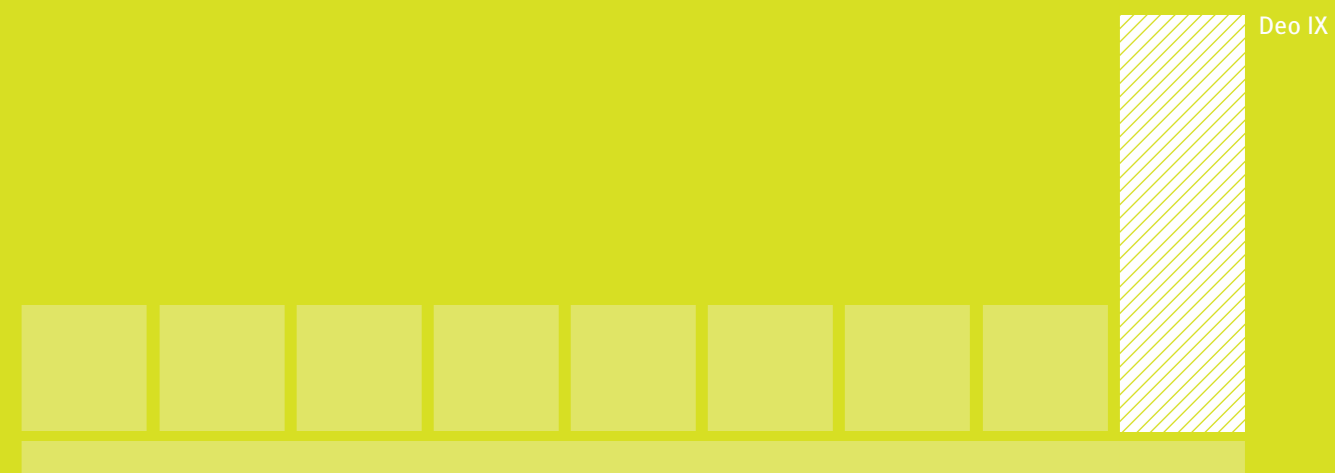
Zastrašivanje je jedna od najuspešnijih tehnika za ostvarivanje kontrole. Zlostavljač uspostavi kontrolu stalnim zastrašivanjem: spaliću ti kosu, baciću te sa krova, iseći ću te na komade, naći ću te gde god da odeš... Ove pretnje su često povezane i sa decom ili nekim ko je blizak žrtvi: roditelji, sestre ili braća.

#### ZAŠTO ŽENA OSTAJE SA SVOJIM NASILNIM PARTNEROM?

- Zato što je niko ne podržava
- Zato što joj niko ne veruje
- Zato što je drugi krive zbog toga
- Zato što pravni proces predugo traje
- Zato što se plaši svog nasilnog partnera
- Zato što nema dovoljno sredstava da bi ga napustila
- Zato što nema gde da ode
- Zato što ima decu
- Zato što se plaši da će on uzeti decu
- Zato što se stidi onoga što će ljudi pomisliti
- Zato što je emotivno zavisna od partnera
- Zato što je negovateljica zlostavljača
- Zato što veruje da će se stvari popraviti

# Deo IX:

## RAD I UČEŠĆE U ZAJEDNICI



Pozadinske informacije

Radionica 19: Koji su to ženski poslovi?

Radionica 20: Prelazak na akciju

# Deo IX:

## Rad i učešće u zajednici

### DEVOJKE I POSAO

Jedan od najvećih doprinosa pokreta za rodnu ravnopravnost je povećano učešće žena u radnoj snazi. Pošto se stopa rađanja smanjila a nivo obrazovanja povećao, žene su dobile mogućnost da imaju i profesionalnu i kućnu ulogu, često simultano balansirajući obe. U okviru radne snage, takođe su proširile svoju zastupljenost u različitim sektorima: tradicionalno su radile samo kao medicinske sestre, služavke, učiteljice, a sada su i hirurzi, kompjuterski tehničari i na drugim poslovima koje su tradicionalno obavljali muškarci. Iako je važno slaviti ova dostignuća, žene se i dalje suočavaju sa raznim preprekama: za devojke, ovi izazovi se često sastoje od nedostatka profesionalnog iskustva i potrebe da balansiraju između škole i posla (nekada i majčinstva).

### Važnost zapošljavanja devojaka

Prelazak mlade osobe u odraslo doba uglavnom znači kretanje od zavisnosti ka nezavisnosti (Curtain 2001). Plaćeni rad pomaže mladima da dobiju nezavisnost i kontrolu nad svojim životima i odlukama (PC and ICRW 2000; Mensch et al 1999). Plaćen rad može takođe da unapredi nečije samopouzdanje i socijalni status, kao i da razvije profesionalne i lične veštine koje su važne za zadovoljavajuću i produktivniju adolescenciju i odraslo doba. Naročito za devojke, plaćen rad predstavlja priliku da se oslobode tradicionalnih uloga supruge i domaćice, dozvoljavajući im da razviju identitete koji idu dalje od supruge ili deteta (Mensch et al 1999). Šta više, imanje svojih sredstava za život je često važan element ženine pregovaračke moći u braku i u vezi sa potomstvom (Mensch et al 1999). Istorijski, diskurs o mladima i zaposlenosti se fokusirao na pitanje dečije radne snage. Od početka dvadesetog veka, međunarodna zajednica se složila oko niza konvencija koje ograničavaju rad dece. Međunarodni sporazumi su 1973. uspostavili da donja granica uzrasta za rad treba da se poklapa sa uzrastom do kojeg je obavezno školovanje (oko 15. godine u većini zemalja) i da mladi ispod 18 godina ne smeju da rade u sektorima koji ugrožavaju njihovo zdravlje, bezbednost ili moral. Pored ovih konvencija, UNICEF i Međunarodna organizacija rada su razvile dalje regulative koje štite mlade na radnom mestu, zauzimajući jak stav o „najgorim oblicima dečijeg rada“ sa apelom za specijalnu zaštitu devojčica. Uprkos tome što su ove mere imale dobru nameru, imale su i neke štetne posledice. Povećana regulacija je dovela do toga da u mnogim sektorima odbijaju da zaposle mlade koji žele ili moraju da rade. Posledica toga je da poslovi koji mladi uspeju da nađu su često van zakona, što povećava šansu da budu izloženi opasnim situacijama na poslu gde su njihova prava i dobrobit kompromitovani.

**CILJ:**  
Razgovarati o tradicionalnim rodnim podjelama koje postoje u različitim vrstama posla.

**PREPORUČENO VREME:**  
45 minuta.

**POTREBNI MATERIJALI:**  
Flipčart papir, markeri, papiri i hemijske/grafitne olovke.

#### PROCEDURA:

- Objasnite učesnicama da je cilj ove aktivnosti da se razgovara o vrstama posla koje muškarci i žene tradicionalno obavljaju.
- Svakoj učesnici dati po papir i olovku. Zamolite da svaka učesnica napravi spisak svih različitih vrsta poslova koje obavljaju članovi njihove porodice i one same. Pitajte ih da razmisle o vrsti poslova koje rade muški članovi u poređenju sa vrstama posla koje rade ženske članice. Za grupe koje imaju problem sa pismenošću, podelite učesnice u parove ili male grupe, i zamolite da razgovaraju o tim pitanjima.
- Dajte im 10-15 minuta za pisanje i/ili diskusiju.
- Pozovite svaku učesnicu da navede par primera sa svoje liste pred grupom. Treba da napomene za svaku vrstu posla da li je obavlja muškarac, žena ili oboje.
- Zapišite vrste poslova koje se spomenu na flipčart papiru. Napravite listu poslova koje obavljaju muškarci, listu poslova koje obavljaju žene i listu onih koje obavljaju oba pola.
- Nakon što su sve učesnice dale svoj doprinos, pogledajte listu koju ste napravili sa poslovima koje obavljaju žene i koje obavljaju muškarci. Prođite kroz svaki posao i pitajte učesnice da li može i drugi pol da ga obavlja. Ako kažu da neki posao može samo jedan pol da obavlja, podstaknite ih da više razmisle o tome, preispitujući njihove argumente, sve dok grupa ne dođe do shvatanja da taj posao verovatno mogu oba pola da obavljaju.
- Uvedite učesnice u diskusiju o rodnoj podeli posla, koristeći pitanja za diskusiju koja su data ispod.

*Alternativna procedura:* Nek svaka učesnica napiše na malom papiru, ili izdiktira, poslove koje obavljaju različite osobe u njihovim porodicama, uključujući sebe. Savijte ove papire i stavite ih u šešir. Podelite grupu u dva tima. Nek, jedna po jedna učesnica iz oba tima, naizmenično uzme papir i tiho odglumi šta piše na njemu. Svaka učesnica objašnjava kroz glumu svom timu ono što je napisano, a one treba da pogode šta se pokazuje. Ako tim ne može da pogodi, dati šansu drugom timu da pogodi. Tim koji pogodi o kom poslu je reč dobija poen. Igra može da se igra dok se ne prođe kroz

sve papire/poslove ili dok fascilitorka procenjuje da je grupa animirana. Napravite listu na flipčartu poslova koje su glumile i onda postavite učesnicama pitanja za diskusiju koja su navedena ispod.

#### PITANJA ZA DISKUSIJU:

- Da li postoje neke vrste posla koje muškarci češće rade? Da li postoje neke vrste posla koje žene češće rade? Koji su razlozi za ove razlike?
- Ako nije već spominjano- da li se briga o deci i kući smatra poslom/radom? Zašto ili zašto ne? Ko je bolji u brizi o deci i kući, žene ili muškarci? Zašto? Da li mislite da žene imaju instinkt za takve vrste poslova? Objasnite.
- Da li verujete da postoje neki poslovi koje žene ne mogu da obavljaju? Zašto? Koja je to vrsta poslova?
- Da li verujete da postoje neki poslovi koje muškarci ne mogu da obavljaju? Zašto? Koja je to vrsta poslova?
- Koja je uloga porodice u oblikovanju i reprodukciji normi o tome šta su poslovi za žene a šta za muškarce? (videti kvadrat sa tekстом – Barbike, igračke kamioni i šta nas uče o poslu)
- Da li je lakše ženama ili muškarcima da nađu posao? Objasnite.
- Da li verujete da je u redu da poslodavac ne zaposli ženu jer može da zatrudni ili je već trudna?
- Žene su plaćene manje za isti posao. Zašto?
- Ima manje žena na visokim menadžerskim i direktorskim pozicijama nego muškaraca, i ima manje žena generalno na pozicijama moći, zašto?
- Da li je lakše visokoobrazovanoj ženi da nađe posao ili ženi koja je bez (ili sa malo) obrazovanja? Za koje vrste posla je potrebno više obrazovanja?
- Šta se naučili iz ove radionice? Da li ste naučili nešto što biste mogle da primenite u svom životu i odnosima? Da li ćete da napravite neke promene kao rezultat ove radionice?

#### ZAKLJUČAK RADIONICE:

Ideja da neke poslove treba da rade žene a neke muškarci je bazirana na socijalizaciji, ne na biologiji. Veće učešće žena u poslovima koji podrazumevaju negu i veštine kućnih poslova je direktno povezano sa činjenicom da devojčice i devojke su često vaspitavane da pomažu u ovoj vrsti posla kod kuće, takođe spremajući ih za ovu vrstu plaćenog posla u budućnosti. Nažalost, te aktivnosti koje uglavnom devojke i žene obavljaju, uključujući kućne poslove, negovanje i neformalne tržišne aktivnosti, su i dalje potcenjene ili ignorisane od strane društva- i često od strane samih žena. Važno je prepoznati ogroman doprinos koje su žene uvek imale u kući i van nje, i da je moguće da žene obavljaju aktivnosti koje su tradicionalno radili muškarci, kao i da je moguće da muškarci preuzmu aktivnosti koje su tradicionalno obavljale žene, uključujući kućne poslove i brigu o deci.



### Barbике, igrаčke kamioni i šta nas one uče o poslu

Tokom ove diskusije, može biti zanimljivo pitati učesnice šta misle o različitim igrаčkama sa kojima se dečaci i devojčice igraju i o njihovoj mogućoj povezanosti sa poslovima koje muškarci i žene najčešće obavljaju. Na primer, devojčice se često igraju sa lutkama i drugim igrаčkama koje imitiraju negovanje i kućne uloge. Dečaci se često igraju sa automobilima, građevinskim kockama i drugim igrаčkama koje oponašaju agresivne i kompetitivne uloge. Razgovarajte o tome kako su ova rana iskustva deo socijalizacije u kojoj i dečaci i devojčice nauče da se identifikuju sa određenim poslovima i interesovanjima.

## DEVOJKE I UČEŠĆE U ZAJEDNICI

Učešće u zajednici može da se definiše kao podizanje svesti i aktiviranje procesa koji omogućava grupama da identifikuju i razumeju svoje potrebe i da traže rešenja koja mogu poboljšati njihove živote i zajednice (Nunes, 2006). Ova rešenja mogu da uključuju pomaganje u čuvanju dece iz komšiluka, praćenje nekoga do lekara, pozajmljivanje novca prijatelju ili komšiji, ili druge stvari koje pojedinci i grupe mogu da učine kako bi doprineli dobrobiti drugih i životnom standardu zajednice.

### Učešće u zajednici i osnaživanje

Participacija u zajednici olakšava devojka da preispituju zakone i socio-kulturne norme koje su kreirale grupe ili ljudi, tj. to da nisu urođene i nepromenljive, i da one same mogu da predlože i primene promene ovih zakona kroz političku aktiviranje. Kroz shvatanje toga, devojke mogu da počnu da razvijaju kritičku svest i da prepoznaju sopstvenu moć u kreiranju svog života i zajednica. U tom smislu, participacija postaje ključno oruđe i za učenje i za osnaživanje. Definišemo osnaživanje kao „povećanje moći i lične i kolektivne autonomije pojedinaca i socijalnih grupa u njihovim interpersonalnim i institucionalnim odnosima, uglavnom onih koji su u vezi sa represijom, dominacijom i socijalnom diskriminacijom“ (Vasconcelos, 2003). Osnaživanje zavisi od individualnog i kolektivnog učešća i od identifikacije problema i rada ka promeni. U „Pedagogija i autonomija“ (2005), Paulo Freire naglašava da možemo biti svesni opresivnosti odnosa samo kroz autonomnu participaciju pojedinaca u procesu oslobađanja- ne samo kroz informisanje- tj. da bi se razumela opresija, moramo učestvovati u sopstvenom oslobađanju. Upoznavanje svoje zajednice je važan korak u procesu osnaživanja. Značajnija interakcija sa zajednicom i dublje razumevanje njenih resursa vodi do jače mobilizacije i značajnijim promenama.


### Devojke i participacija u zajednici


Promocija participacije devojaka u njihovima zajednicama može da predstavi priliku za njih da idu dalje od razmišljanja i diskusija koje sadrži ovaj priručnik i da rade na promeni lokalnog okruženja. Razvijanje kritičkog načina razmišljanja kod pojedinaca je ključni korak u omasovljavanju glasova koji su potrebni da bi se bavilo hitnim društvenim problemima (Fischer, 2002). Šta više, građenje osećaja građanstva i učestvovanja u kolektivnim akcijama može da pomogne ženama u povećanju samopouzdanja i u ostvarenju njihovih aspiracija (Putnam, 2003). Takođe je ključno


pomoći mladima i odraslima da razgovaraju jedni s drugima, naročito o temama koje se smatraju tabuom ili teškima. Odrasle fascilitatorke mogu da ponude mladima informacije i podršku u otkrivanju sveta odraslih. Učešće devojaka u interaktivnim aktivnostima sa različitim liderima/kama iz zajednice može da im proširi mreže kontakta i da im da pristup novim i važnim resursima za informacije. Koristeći analogiju iz prirode, možemo reći da se učesnice u stanju da pletu mrežu povezanosti, i na taj način mreže postaju sve veće i jače. Studija sprovedena u Sjedinjenim Američkim Državama je otkrila da mladi iz siromašnijih urbanih sredina koji su kreirali partnerstva sa odraslima su više skloni da traže i dobiju podršku i prilike (Costa, 2003). Ti mladi su takođe imali više šansi da nauče o odraslom svetu, i da dobiju praktične informacije o temama kao što su upis na fakultet, norme i očekivano ponašanje na radnom mestu.

Ove aktivnosti u vezi sa participacijom u zajednici imaju za cilj podsticanje učešća devojaka u individualnom i kolektivnom procesu razmišljanja o svojim zajednicama, i kreiranja okruženja gde mogu zajedničkim radom da reše lokalne probleme. Tokom ovog procesa, devojke ne samo da imaju interakciju sa drugim mladima koji su suočavaju sa sličnim problemima, već i sa pojedincima iz šire zajednice, kao što su lideri/ke zajednice, religiozne vođe i predstavnici/e lokalnih organizacija. Važno je da tematska razmišljanja koja su predložena u ovom priručniku dovedu do pokreta koji ide ka individualnoj i kolektivnoj transformaciji stanja u zajednici. Dodatno, učešće u akcijama zajednice je katalizator za ličnu transformaciju, kao što smo prethodno videli.

Razmišljanje i delanje u vezi sa našim uslovima nam omogućuje da otkrijemo oruđe koje može da dovede do lične promene i da doprinese transformisanju naše lokalne realnosti, što je povezano sa idejom osnaženosti. Osnaživanje kroz participaciju uvećava naše samopouzdanje i produbljuje naš osećaj pripadanja i naš osećaj kontrole nad sopstvenim životom. Uključivanje mladih u kolektivne akcije je takođe oruđe za mobilizaciju. Ključno je identifikovati i maksimizovati postojeće mreže tako da intervencije mogu da budu što efikasnije, dok u isto vreme prepoznavamo dokaz o važnosti uloge koju igra participacija u zajednici u dobrobiti i zdravlju mladih.

 **CILJ:**  
Uključiti učesnice u projekat Inicijativa mladića tako što će učestvovati u kreiranju i implementaciji „Budi muško“ akcija u zajednici.

 **PREPORUČENO  
VREME:**  
45 minuta.

 **POTREBNI MATERIJALI:**  
Power point prezentacija projekta Inicijativa mladića; brošure i flajeri o projektu; primeri akcija u zajednici koje su izvođene tokom projekta.

**PROCEDURA:**

Fascilitatorke treba da isplaniraju ovih 45 minuta na najkreativniji mogući način, adaptirajući se uslovima na terenu.

Nakon predstavljanje projekata i akcija koje su rađene u okviru njih, fascilitatorka treba da ohrabri devojke da se priključe Budi muško akcijama u njihovim školama ili zajednici.



Beleške:

