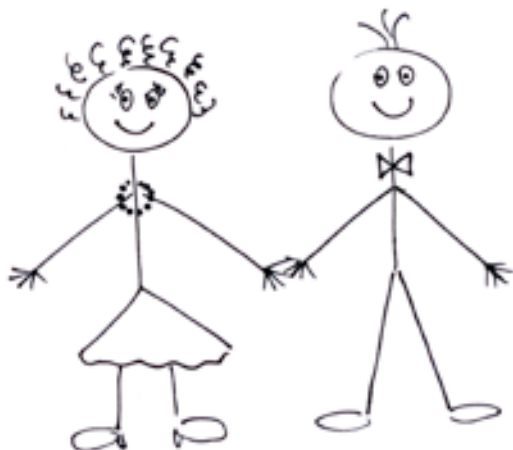




Ambidekster klub, Zagreb 2011.

# AKTIVNI I MLADI



## Edukacija mladih o reproduktivnom zdravlju



Uz financijsku potporu:  
Grada Zagreba - Gradskog ureda za  
obrazovanje, kulturu i športa

# Aktivni i mladi

## - Edukacija mladih o reproduktivnom zdravlju

NAKLADNIK:

Ambidekster klub

ZA NAKLADNIKA:

Ana Habdija Šorša

AUTORICE:

Martina Horvat

Jelena Bjelić

UREDNIKA:

Jelena Bjelić

GRAFIČKO OBLIKOVANJE I PRIJELOM:

Jelena Bjelić

ILUSTRACIJE:

Jelena Bjelić

LEKTURA:

Sanja Raonić

FOTOGRAFIJE:

Udruga Ambidekster klub – edukacija za vršnjake pomagače u sklopu projekta „Aktivni i mladi“

© Ambidekster klub

Valpovačka 13, 10040 Zagreb

Zagreb, I. izdanje 2011.

ISBN: 978-953-7697-05-1



# AKTIVNI I MLADI

Edukacija mladih o  
reproduktivnom zdravlju

## SADRŽAJ:

♥ Malo uvoda...	3
♥ Ljudsko tijelo i zdravlje	6
• „Mens sana...“ – a ostatak znate	7
• Reproduktivno zdravlje	12
♥ Izgradnja odnosa i ljubavnih veza	17
• Čarobni recepti za sreću u ljubavi“	18
• Ljubav ponekad i boli...	27
• Odnosi među spolovima i rodna ravnopravnost	32
♥ Literatura	38
♥ O Ambidekster klubu...	41

# MALO UVODA...



## ***Draga čitateljice i dragi čitatelju,***

priručnik koju držite u rukama nastala je u projektu **AKTIVNI I MLADI**, kojim su studenti pripremljeni za vršnjačku edukaciju iz područja reproduktivnog zdravlja, seksualnosti i ravnopravnosti spolova, a koji su zatim ta znanja prenosili na mlade srednjoškolce i starije osnovnoškolce na području grada Zagreba.

Osnovni cilj projekta je educirati mlade o navedenim temama i dati im „alat“ za širenje tih znanja na druge mlade, kreirajući tako mrežu vršnjačkih pomagača i edukatora. Na taj način se kod mladih ljudi promiču zdravi stilovi života, jačaju znanja o reproduktivnome zdravlju i ljudskoj seksualnosti, prevenira širenje spolno prenosivih infekcija, razvoj bolesti reproduktivnog sustava te nasilja u vezama, razvijaju emocionalne i socijalne vještine potrebne za izgradnju uspješnih odnosa i potiče razvoj odgovornosti prema vlastitom i tuđem zdravlju kod mladih.

U priručnik su prikazana tematska područja kojima se projekt bavi, neke vježbe za individualni i grupni rad kojima se potiče mlade na promišljanje o seksualnosti i odnosima među spolovima te preporuke za dodatnu literaturu u kojoj možete pronaći više informacija o ovim temama. Stoga, krenimo zajedno u istraživačku pustolovinu u kojoj ćemo naučiti više o vlastitom tijelu i reproduktivnom zdravlju, ali i o odnosima među spolovima te ravnopravnosti.

## **Zahvaljujemo...**

našim vrijednim volonterkama: Ani, Dori, Ivi, Katarini, Manueli, Mariji, Marini i Sandri! Veliko HVALA na uloženom trudu, vremenu, vašim potencijalima i iskazanoj ljubavi prema volontiranju, učenju i stvaranju mreže vršnjaka pomagača i vršnjačkih edukatora!

Hvala i svim mladima koji su sudjelovali u radionicama na temu reproduktivnog zdravlja! Sada vi činite važan dio mreže vršnjaka pomagača i na vama je da znanje i vještine koje ste stekli sudjelujući u ovome projektu podijelite s vašim prijateljima.

Zahvaljujemo Borni, gimnazijalcu i budućem vršnjaku pomagaču, na kratkom osvrtu na sudjelovanje u radionicama, koji možete pročitati na kraju ovog priručnika!

Veliko hvala Gradu Zagrebu, Gradskom uredu za obrazovanje, kulturu i šport, na prepoznavanju važnosti našega projekta i financijskoj potpori!

# LJUDSKO TIJELO I ZDRAVLJE





## “MENS SANA...” – A OSTATAK ZNATE

Dok smo bili mali, naši roditelji su vodili brigu o našem zdravlju. Provjeravali su jesmo li dovoljno toplo obučeni, branili nam da pijemo hladnu vodu kada bi se dobro izmorili i oznojili prilikom nekih sportskih aktivnosti ili igre s prijateljima, tjerali nas da jedemo puno voća i povrća i branili nam da izađemo van s mokrom kosom. Pri ulasku u pubertet, sve nas manje zanimaju savjeti naših roditelja, a uostalom, postajemo dovoljno veliki kako bi i sami vodili računa o svom zdravlju. Promislimo malo o tome koliko zaista vodimo računa o sebi!

♥ Što činim kako bi moje tijelo bilo zdravo?

♥ Što još mogu učiniti kako bi se moje tijelo dobro osjećalo?



Zdrava hrana i redovita tjelovježba svakako puno znače. Osnovne higijenske navike od kupanja do pranja zubi su neizbježne ako želite da vaše tijelo dugo ostane zdravo. Međutim, ne smijemo zanemariti niti vrijeme za opuštanje niti vrijeme kada radimo ono u čemu stvarno uživamo. To su neprocjenjivi trenuci u kojima negujemo i duh i tijelo.

- ♥ *Na koji način se i koliko često opušate?*
- ♥ *U kojim aktivnostima stvarno uživate?*

Možete primijetiti kako su ovi načini kojima brinemo o zdravlju i dobrobiti našeg tijela ujedno i načini koji doprinose našem lijepom i njegovanom fizičkom izgledu.



Međutim, kad pogledamo svoje tijelo gotovo u svakome od nas se javlja misao o tome što bismo voljeli promijeniti, koji dio usavršiti kako bi izgledali još bolje. Zaboravljamo kako je ljudsko tijelo savršeni mehanizam u kojemu svaki dio ima svoju funkciju i igra važnu ulogu u očuvanju zdravlja i blagostanja. Stoga, umjesto da se koncentriramo na izgled prebacimo fokus na naše mogućnosti! Razmislite malo i dovršite rečenice u nastavku!

- ♥ *Kad mi je hladno moje tijelo mi to pokaže tako što...*
- ♥ *Kad obolim moje tijelo mi to pokaže tako što...*
- ♥ *Moje tijelo može...*

Naše je tijelo prepuno mogućnosti. Ono nam omogućava kroz osjete vida, sluha, njuha, okusa ili dodira doživjeti svijet oko sebe. Ono se zna kretati, ono nam signalizira kad smo gladni, žedni, kad nam je hladno ili vruće.

Ne činimo li mu onda nepravdu kada se previše koncentriramo samo na sitnice u izgledu. Da li nam je nos manji ili veći, noge mršavije ili dlakavije, ako nam taj isti nos, bio on mali ili velik, omogućava da kroz njega dišemo i njušimo, te nam te iste noge bez obzira na debljinu ili dlakavost omogućavaju pokretanje. Znam, lakše je to napisati nego stvarno tako razmišljati, te voljeti i prihvaćati sebe bez obzira na izgled. To je zbog toga što kultura i društvo utječu na nas i na to kako doživljavamo sebe, pa tako i na to kako doživljavamo svoje tijelo.

Za one koji se pitaju kakve veze ima društvo s njihovim tijelom u nastavku ćemo vas potaknuti na promišljanje. U svim kulturama i povijesnim razdobljima postojala su neka mjerila o tome što je lijepo i poželjno. U početku su ljudi cijenili velike mišiće kod muškaraca, jer su oni podsjećali na snagu koja je bila važna za preživljavanje. Kod žena su to bujne bokove i trbuščić, jer su simbolizirali plodnost. U nekim manjim zajednicama ljepota se pronalazi kod nekih životinja. Njih se tada oponaša, pa nastaju prvi oblici ukrašavanja, šminkanja. Tu su čak i primjeri gdje si žene stavljaju kolutove oko vrata, kako bi si izdužile vrat nalik žirafi ili gdje si povezuju stopala kako bi ona bila što manja. Međutim, kroz vrijeme se mjerila o tome što je lijepo i poželjno mijenjaju, pa tako nekad poželjnu debljinu zamjenjuje mršavost, nekad poželjnu bjelinu puti zamjenjuje preplanulost i slično.

Danas se kroz brojne medije jače nego ikad šalje poruka ljudima, osobito mladim djevojkama o tome koji izgled se smatra lijepim i poželjnim. To može biti opasno za nas jer je izgled prikazan u medijima za većinu neostvariv pa nas težnja za takvim izgledom vodi u nezadovoljstvo, koje u nekim slučajevima može dovesti do pravih teškoća, poremećaja pa čak i bolesti. Sve se češće prepoznaju poremećaji prehrane kao što su anoreksija, bulimija ili poremećaj prejedanja kod mladih osoba.



Stoga je važno da se naučimo cijeniti i voljeti upravo takvima kakvi jesmo, a ne da postanemo robovi nekih uljepšanih fotografija i prikaza iz medija, te da potrošimo većinu svog života na ukrašavanje i šminkanje. Ljepota je ipak i subjektivna što znači da unatoč nekim društvenim pritiscima i dalje svatko razvija vlastiti smisao za ljepotu i estetiku. Važno je osvijestiti da ne trebamo težiti tome

da svi jednako izgledamo. Ne trebaju sve djevojke biti mršave plavuše bujnih grudi, niti svi dečki mišićavci kratko očišane kose. Važno je voljeti i poštovati sebe te osvijestiti sve ono što radite dobro, jer su to vaše snage – ono što će vam omogućiti let kroz život. Kada osvijestimo svoje želje i potrebe, moći ćemo ih razlikovati od onog što nam okolina nameće, te ćemo se bolje znati zauzeti za sebe.

**Samopoštovanje je kad volimo i poštujemo sebe, ali i kad znamo u kojem smjeru se želimo razvijati!**

## REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE...

Ulaskom u pubertet naglo se mijenja čitav naš svijet. Počinju nam smetati stvari o kojima prije nismo niti razmišljali, a vesele nas one koje su nam bile nevažne. Događaju se razne promjene na i u našem tijelu kojih se često sramimo i želimo ih prikriti, a s tijelom, mijenjaju se i naša razmišljanja, osjećaji, navike i vrijednosti. Postaje nam sve bitnije kako izgledamo, s kime se družimo i kako nas drugi vide. Posebno bitne postaju prve ljubavi, prve veze, prvi poljupci, a zatim i prvi spolni odnosi.

To je tema o kojoj nam se često čini da znamo sve. Pored televizije, časopisa za mlade i interneta, tko još može imati bilo kakvih nedoumica o reproduktivnom zdravlju?

♥ *Misliš li da dovoljno znaš o reproduktivnom zdravlju?*

♥ *Od koga si naučio/naučila najvažnije informacije?*



Iskustva pokazuju da uz razvoj novih osjećaja i želja, početak spolne aktivnosti te isprobavanje novih doživljaja, nažalost, mladima nedostaju znanja i vještina za zdrave izbore. To povećava sklonost rizičnom spolnom ponašanju, odnosno sve ranijoj spolnoj aktivnosti, slučajnim spolnim kontaktima, mijenjanju spolnih partnera i nekorištenju zaštite, a time i sve većim problemima reproduktivnog i spolnog zdravlja.

Glavni problemi spolnog i reproduktivnog zdravlja adolescenata jesu neplanirane adolescentne trudnoće i porodi, pobačaji (posebno ilegalni/nestručni), nedostupnost kontracepcije ili nedostatak znanja o kontracepciji, spolno prenosive bolesti, HIV/AIDS, te spolno nasilje i iskorištavanje.

- ♥ Što misliš, koje kontracepcijske metode su najučinkovitije?
- ♥ Kako se sve može zaraziti spolno prenosivom infekcijom?
- ♥ Što te može zaštititi od spolno prenosivih infekcija?



Spolno prenosive infekcije su ponekad neotkrivene i neliječene jer djevojka ili mladić ne osjećaju nikakve poteškoće ili ih je sram i strah obratiti se liječniku za savjet i pomoć. Tada mogu nastupiti trajne posljedice, kao neplodnost žene i muškarca, razni upalni procesi, rak vrata maternice ili u najgorem slučaju, kod neizlječivih spolno prenosivih infekcija i smrt. Dok se bakterijske spolno prenosive infekcije (klamidija, gonoreja, sifilis...) uspješno liječe antibioticima, one čiji su uzročnici paraziti (stidne uši, svrab, trihomonas...) ili gljivice (kandidijaza) posebnim šamponima, losionima, antibioticima, nema djelotvornog lijeka protiv onih virusnih (hepatitis B i C, humani papiloma virus – HPV, HIV, genitalni herpes...).

♥ *Kada je pravo vrijeme za stupiti u prvi spolni odnos?*

Iako se mladima, pogotovo dečkima, ponekad čini kako svi „to“ rade i kako su oni među zadnjima u razredu ili društvu koji još nisu imali spolne odnose, većina adolescenata ipak nije imala spolne odnose.

Odluka o vremenu stupanja u prvi spolni odnos treba biti samo vaša! Ne dopustite da zbog pritiska vršnjaka ili osobe s kojom ste u vezi napravite nešto što može imati ozbiljne posljedice na vaše emocionalno, fizičko i psihičko zdravlje i nepovratno promijeniti vaš život. Osim ranije navedenih posljedica, poput neželjene trudnoće ili spolno prenosivih infekcija, možete narušiti svoje samopouzdanje, koje je često teško vratiti, pa se takvo iskustvo odražava i na nove veze, kojima se onda prilazi suzdržano i s nepovjerenjem.



Spolni život znači odgovornost prema svom tijelu i zdravlju te vlastitoj budućnosti, ali i odgovornost prema partneru, odnosno partnerici.

Ulaskom u spolne odnose nećete potvrditi vašu „odraslost“ niti svoju vrijednost. Osjećaje prema svome dečku ili djevojci možete iskazati na bezbroj načina, a doživljaj uzbuđenja i zadovoljstva nije isključivo vezan uz sam spolni čin. Veza u kojoj se dobro osjećate, u kojoj postoji povjerenje i međusobno poštovanje za neke će pretpostaviti spolne odnose, ali za neke druge neće. Ako se smatrate spremnima za spolni odnos, provjerite i sa svojim partnerom odnosno partnericom osjeća li i on / ona isto. Razmislite oboje:

- ♥ *Što osjećate jedno prema drugome?*
- ♥ *Vjerujete li si i poštujuete li se međusobno?*
- ♥ *Možete li otvoreno razgovarati o spolnim odnosima?*
- ♥ *Osjećate li se pod pritiskom kada o tome razgovarate?*
- ♥ *Što očekujete da će se promijeniti u vašoj vezi nakon stupanja u spolne odnose?*

Ako ste odlučili da je zaista pravo vrijeme za to, prodiskutirajte i o sljedećem:

- ♥ *Hoćete li koristiti kontracepciju i koju te tko će se pobrinuti za nju?*
- ♥ *Koje su posljedice spolnih odnosa bez zaštite?*

**Pravo na reproduktivno zdravlje jedno je od tvojih osnovnih prava.  
Svaka osoba ima pravo reći NE ako ne želi spolni odnos, čak i kad se partneri vole.**

**Ako želite odgoditi spolni odnos, jasno recite što želite i gdje su vaše granice.**



# IZGRADNJA ODNOSA I LJUBAVNIH VEZA



## ČAROBNI RECEPTI ZA SREĆU U LJUBAVI

Ljubavni odnos gradimo kroz vrijeme. Sve može započeti obostranom privlačnošću, a nakon toga osobe provode vrijeme zajedno, komuniciraju i upoznaju se. Prođimo zajedno proces zaljublivanja i potražimo odgovore na pitanja koja nam se jave usput!

Svatko gradi odnose u skladu s vlastitim potrebama i kod drugih nas privlače sasvim druge osobine. Netko voli plavuše, a netko crнке, nekom je najvažniji osmijeh ili pogled, netko voli društvene osobe koje su uvijek u centru zbivanja, a netko se radije okreće šutljivijima.

Spol osoba može biti ključan za pojavu privlačnosti. Mogu nas privlačiti osobe isključivo jednog spola ili nam spol ne mora biti bitan prilikom zaljublivanja. To nazivamo **SPOLNOM ORIJENTACIJOM**. Ona može biti *heteroseksualna* (privlačnost prema drugom spolu), *homoseksualna* (privlačnost prema istom spolu) ili *biseksualna* (privlačnost prema osobama oba spola).



Svatko tko je osjetio privlačnost prema drugoj osobi zna kako je lijep taj osjećaj. A još je ljepše kad otkrijemo da je privlačnost obostrana. Kada se zaljubimo često ne možemo realno sagledati osobu u koju smo zaljubljeni. Ona izgleda idealna u našim očima. Naš razum ode na „godišnji odmor“ pa emocije „upravljaju“. S vremenom se razum vrati i započinje proces u kojem se zaljubljeni međusobno upoznaju.

♥ *Prisjeti se svog prvog zaljublivanja i opiši to iskustvo!*

♥ *Zatim se prisjeti ljubavnih iskustava koje si do sada imao ili imala!*

Mi smo zajedno, hodamo, barimo se, furamo... Izrazi koje ćemo koristiti za ljubavnu vezu su različiti u različiti dijelovima svijeta, u različitim dijelovima Hrvatske ili u različitim vremenima. Neki izrazi zastarijevaju, novi izrazi se stvaraju, ali manje je važno kako ćemo nazvati ljubavni odnos između mladih, a puno je važnije kave je taj odnos kvalitete i vodi li obostranom zadovoljstvu.

Razmisli i odgovori na sljedeća pitanja.

♥ *Što smatraš važnim za uspješnu ljubavnu vezu?*

♥ *Što misliš koji su najučestaliji problemi u ljubavnim vezama osoba tvoje dobi?*

Mladi s kojima smo do sad razgovarali o ovoj temi odgovorili su da su neki od najučestalijih problema: ljubomora, sukobi, sram ili neugoda tijekom razgovora,

pritisak na neželjene aktivnosti i ucjene, laganje, pričanje prijateljima intimnih detalja iz veze te nepovjerenje. Kao ono što je važno za uspjeh veze pojavilo se: poštovanje, otvorena i iskrena komunikacija i međusobna pažnja.

Zaljubljene osobe najčešće imaju potrebu pokazivati svoju zaljubljenost i kroz neke fizičke znakove bliskosti. Uobičajeni načini na koje se to radi u našoj kulturi su: držanje za ruke, dodiri, poljupci... Kroz te fizičke znakove naklonosti osjećamo ugodu i bliskost, te isto to pružamo i osobi u koju smo zaljubljeni. Spolni su odnosi također jedan od načina pokazivanja zaljubljenosti i bliskosti među partnerima. To je najintimniji čin među partnerima koji zahtjeva odgovornost i poštovanje prema tijelu partnera i vlastitom tijelu.



Prije započinjanja spolnih aktivnosti važno je znati nešto o građi muških i ženskih spolnih organa, sekundarnim spolnim obilježjima, reprodukciji, zaštiti od trudnoće i spolno prenosivih bolesti, trudnoći i porodu. Osim ove biološke dimenzije, kod ljudske seksualnosti jednako su važne i psihološka i društvena dimenzija. Na naš odnos prema seksualnosti i spolnim odnosima utjecat će naše osobine, odgoj, stavovi, uvjerenja, želje, te različite društvene norme i očekivanja. Da bi smo bili zadovoljni ljubavnom vezom, ona mora obuhvaćati emocionalnu vezu s drugom osobom te seksualnu privlačnost. Seksualna veza nije cjelovita bez emocionalne veze kroz koju dobivamo bliskost, podršku, prihvaćanje i sigurnost.

Mi smatramo kako se ljubavni odnos i svaki drugi odnos u životu gradi kao što se gradi zgrada ili most. U njega je potrebno ulagati vrijeme, trud i osjećaje te je potrebno naučiti međusobno komunicirati da bi taj odnos postajao sve kvalitetniji te da bi se obje strane u njemu dobro osjećale. Tek kada se obje osobe u vezi ponašaju odgovorno i kada mogu međusobno otvoreno razgovarati i imaju povjerenja jedna u drugu zajedno će otkriti načine kako si međusobno ugoditi.

Međutim, dobra je vijest da odrastanjem razvijamo životne vještine potrebne za izgradnju odnosa. Pitate li se kakve su to vještine?

Ljudi su društvena bića što znači da trebaju društvo drugih ljudi. Zato ljudi trebaju naučiti kako izraditi dobre odnose i prijateljstva. U izgradnji dobrih odnosa pomažu

nam razvijene **SOCIJALNE VJEŠTINE**, odnosno vještine ophođenja s drugim ljudima. One se odnose na to kako ćemo s nekim razgovarati, kako ćemo razumjeti poruke čak i bez razgovora, kada ćemo i kako ćemo pokazati svoje osjećaje, kada ćemo i kako kontrolirati svoje ponašanje, hoćemo li znati nenasilno riješiti sukob, kako ćemo se predstavljati drugima te kako ćemo se ponašati tijekom upoznavanja, kako ćemo birati i donositi odluke i na mnoga druga važna ponašanja koja će utjecati na naše odnose s drugim ljudima.





**SLUŠANJE** je jedna jako važna vještina. Slušanje treba biti aktivno – trebamo pratiti drugu osobu što govori i nastojati razumjeti kako ona vidi situaciju koju opisuje. Kad gledamo i slušamo ono što nam netko govori trebamo obratiti pažnju i na izraz lica te osobe, držanje, pokrete tijela, način kako govori (a sve to zovemo **NEVERBALNA KOMUNIKACIJA**). Također trebamo koristiti pitanja da provjerimo jesmo li ispravno shvatili poruku. Osim razumijevanja tuđih poruka važno je znati prepoznati i vlastite osjećaje te ih pokazati drugima na primjeren način bez da ugrozimo sebe i druge.

**UVAŽAVANJE RAZLIČITOSTI i POŠTIVANJE TUĐEG MIŠLJENJA** je također jako važno. Nemojte zaboraviti da su upravo naše međusobne različitosti **BLAGO** koje ovaj svijet čini zanimljivim. Ako još niste sigurni u to zamislite kakav bi ovaj svijet bio da svi znamo iste stvari npr. da svi znamo pjevati, a nitko nije dobar u sportu i obrnuto...ili zamislite kakav bi svijet bio da je sve oko nas iste boje?

Sukob nam se može činiti kao barijera na koju naiđemo na svom životnom putu, ali zapravo je samo razlika u mišljenju i viđenju situacije. Sukob možemo pokušati izbjeći, ali ukoliko smo u sukobu s ljudima koje redovito vidamo sukob treba pokušati riješiti. Pri tom je važno da se ne uvučemo u krug uvreda i nasilja iako nam se to na početku može činiti najlakšim. Međutim, nasilje samo vodi u novo nasilje, a problem ostaje neriješen.

Čak ni kad nas netko vrijeđa ili ugrožava ne moramo vratiti istom mjerom. Umjesto toga možemo se zauzeti za

sebe bez da uvrijedimo druge. To se zove **ASERTIVNOST**. Možemo reći drugoj osobi kako se osjećamo i koja nas ponašanja smetaju, te što očekujemo ubuduće.



Dakle, sukob možemo probati riješiti **RAZGOVOROM**. Ako nam to ne uspijeva možemo **TRAŽITI POMOĆ** drugih osoba. Traženje pomoći je svačije pravo i odgovornost, jer kad tražimo pomoć moramo biti spremni razgovarati o problemu, te promisliti čak i o tome što mi možemo drugačije raditi da ne povrijedimo ljude oko sebe.

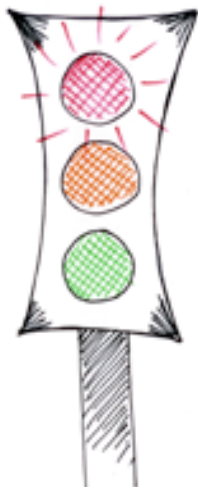
Naše međusobne različitosti jesu bogatstvo, no zato se moramo potruditi da se bolje razumijemo. U tome nam pomaže vještina **EMPATIJE** ili **SUOSJEĆANJA** kroz koju

prepoznamo, nastojimo razumjeti i uvažiti osjećaje drugih ljudi.

Još jedna važna vještina koja nas prati kroz život je vještina **RJEŠAVANJA PROBLEMA**. Uz pomoć ove vještine ćemo znati da trebamo **STATI** i **RAZMISLITI** o tome kako ćemo problem uspješno riješiti, a da ne ugrozimo sebe i druge. Zatim ćemo izabrati i napraviti onaj postupak za koji smo zaključili da će nam donijeti najviše pozitivnih posljedica te da ne ugrožava ni nas niti druge.

Kad razmišljate o tome kako riješiti problem sjetite se **SEMAFORA** koji jednostavnim signalima rješava prometne zavrzlane:

♥ *Crveno svjetlo znači **STATI**. Tijekom sukoba trebaš stati dok si pod utjecajem jakih emocija jer tada ne možeš razmišljati pa ni izabrati dobro ponašanje. Prvo se moraš smiriti. Važno je da svatko nađe svoj način smirivanja od dubokog disanja, odlaska iz situacije pa sve do nekih sportskih i opuštajućih aktivnosti od kojih ćeš se bolje osjećati.*



♥ *Žuto znači pripremu, što u našem slučaju znači dobro **RAZMISLITI** I **IZABRATI ONO PONAŠANJE KOJE NE UGROŽAVA NI TEBE NI DRUGE***

♥ *Zeleno znači da možeš **KRENUTI**. Krenut ćeš provoditi izabrano rješenje tek kad dobro razmisliš i utvrdiš da je tvoje rješenje najbolji izbor koji neće ugroziti ni tebe ni druge!*


Neke situacije ne možemo riješiti već se s njima trebamo **SUOČITI**. To su one situacije koje su se već dogodile ili one koje ne možemo promijeniti. Primjer toga je kad nas dečko ili cura ostavi. Kad vidimo da je druga osoba sigurna u tu svoju odluku sa situacijom se trebamo suočiti i nastaviti živjeti svoj život.

**Dobra vijest je da se ove vještine razvijaju vježbom i treningom kao kad treniramo plivanje! Za više informacija o razvoju ovih vještina preporučamo da prolistate neke od knjižica koje se nalaze u popisu literature na kraju ovog priručnika.**

## LJUBAV PONEKAD I BOLI...

Ako vam se događaju problemi u ljubavnim, prijateljskim ili obiteljskim odnosima – ne očajavajte! Shvatite te probleme kao znak da trebate još učiti, odnosno razviti svoje emocionalne i socijalne vještine kako bi postali još vještiji u izgradnji odnosa i izboru ponašanja koja će vas voditi prema vašim ciljevima i dugoročnom zadovoljstvu. Važno je da svaka osoba bude svjesna čemu teži i kakva želi biti te da na svom životnom putu radi IZBORE koji ju tamo vode. To znači da svaki put treba razmisliti hoće li vas izabrano ponašanje približiti vašem cilju ili udaljiti od njega.

Ponekad će postojati neki PRITISCI iz okoline koji će vas gurati u nekom smjeru. Snaga svake osobe se ne mjeri po tome koliko ima jake mišiće već po tome koliko je netko uspješan u tome da se drži svojih ciljeva i svog vlastitog životnog puta i da se uspije oduprijeti pritiscima. Važno je što kažemo i na koji način. Pokušajte smisliti riječi kojima ćete pokazati svoj stav i zauzeti se za sebe, a da pri tome ne uvrijedite drugu osobu.

 *Kad me netko nagovara na nešto što ugrožava mene ili druge to ću odbiti tako što ću reći...*

Ponekad se pritisci i nagovaranja događaju i unutar veze. Možeš li se sjetiti nekog primjera gdje je tebe ili neku osobu iz tvoje okoline simpatija nagovarala na nešto što ne želiš? Kada se to događa to je jedan oblik nasilja. Važno je znati kako reagirati i tome se oduprijeti. Važno

je zadržati odlučan stav te po potrebi potražiti pomoć. Na taj način se štiti i osobu prema kojoj se događaju neželjeni postupci, ali se time pomaže i osobi koja se nasilno ponaša da nauči da nasilje nije rješenje.



Većina ljudi slično objašnjava osjećaj zaljubljenosti. Najčešće su to leptirići u trbuhu, nedostatak apetita, crvenilo u licu i zaboravljanje što smo htjeli reći kada pričamo s osobom u koju smo zaljubljeni. Ipak, ne ponašamo se svi na isti način prema onima koje volimo. Najčešće se trudimo provoditi što više vremena s tom osobom, šaljemo joj ljubavne poruke, izlazimo van zajedno, nosimo joj poklone ili ju iznenadimo nečim romantičnim. No, što ako ta osoba svaki trenutak želi biti pokraj tebe i ne ostaje ti vremena za druženje s prijateljima, kada postane ljubomorna i misli da ćeš ju prevariti i ostaviti, pa počne uzimati tvoj mobitel i provjeravati s kime se dopisuješ i razgovaraš, šalje ti i po dvadeset poruka dnevno u kojima te ispituje gdje si, s kim si i inzistira da se vidite taj tren, govori ti kako ste stvoreni jedno za drugo i kako će se ubiti ako ikada prekinete, što ako te počne žicati novac za nove tenisice ili se podrazumijeva da ti plaćaš sva pića kada ste zajedno vani, ako pred vašim prijateljima i tobom zbija neugodne šale na tvoj račun?



A što ako krene i korak dalje? Ako ti zabrani da uopće razgovaraš s drugim dečkima/curama, prijeti da će te pretući, govori ti da si glup/glupa i da ništa ne vrijediš bez njega/nje, prisili te da radiš neke stvari koje ne želiš, pa čak i na spolni odnos... A onda jedne večeri dođe pijan/pijana i ljut/ljuta jer je čuo/čula da si bila/bio s drugim/drugom i ti dobiješ svoj prvi šamar! Možda će odmah nakon toga će zaplakati i moliti za oprost obećavajući da se to NIKADA neće ponoviti... Znam, tebi se tako nešto sigurno ne može dogoditi! Zar ne? Ili možda ipak...

- ♥ Što misliš, kako možeš prepoznati znakove koji upućuju na moguće nasilje u vezi?
- ♥ Kako se može spriječiti nasilje u vezi?
- ♥ Što učiniti ako do nasilja ipak dođe?
- ♥ Kome se obratiti za pomoć?
- ♥ Što napraviti ako primijetiš da je tebi netko blizak žrtva nasilja u vezi?

Postoje brojni signali koji upućuju na moguće nasilje u vezi, a samo neki od njih su nagovaranje na spolne odnose, ljubomora, kontroliranje partnera, ograničavanje druženja s drugim osobama, manipulacije, prijetnje i prebacivanje odgovornosti. Ako si u vezi koja je na bilo koji način neugodna, čudna, napeta ili čak zastrašujuća, vjeruj svojim osjećajima i prekini je ili barem potraži savjet i pomoć stručne osobe (razrednik, starija osoba od povjerenja, liječnik, stručni suradnik u školi...). Takva veza bi mogla postati, ili već možda jest, nasilna. Ako odlučiš ostati u takvoj vezi, budi svjestan/na da nasilje neće prestati samo od sebe niti ćeš svoga partnera/icu promijeniti mijenjajući sebe. On/ona trebaju stručnu pomoć da bi se promijenili.

Ako primijetiš da je netko od tvojih prijatelja u nasilnoj vezi, nenametljivo mu / joj se ponudi za razgovor. Slušaj bez osuđivanja ili davanja neželjenih savjeta. Ako on/ona ipak želi pomoć, budi mu/joj potpora. Međutim, ako primijetiš da mu/joj prijeti neposredna ozbiljna opasnost, razgovaraj o tome s nekom odraslom osobom kojoj vjeruješ.

Kako je i glavni cilj ovoga projekta stvaranje i širenje mreže pomagača, a ti već puno znaš o ovoj temi, savjetuj svoje prijatelje ili pričaj pred razredom o znakovima zlostavljanja u vezi i načinima na koje mogu dobiti pomoć. Možda se i među njima krije osoba kojoj će takve informacije pomoći i uliti nadu, a upravo ćeš ti biti zaslužan/na za to!!!



**Nijedan dečko ili djevojka nema pravo vrijeđati te,  
ponižavati, tući ili zlostavljati na bilo koji način.  
Što prije izađi iz takve veze jer kada uđeš u „začarani  
krug nasilja“ teško ćeš izaći van.**

**Zdrava veza temelji se na uzajamnom poštovanju,  
nježnosti i povjerenju!**



## ODNOSI MEĐU SPOLOVIMA I RODNA RAVNOPRAVNOST

Na biologiji učimo kako se muški i ženski spol razlikuje po izgledu i građi spolnih organa i po sekundarnim spolnim obilježjima. Ono čemu nas manje uče jest činjenica da nije sve tako crno-bijelo i jednostavno, odnosno da nije jednostavno sve ljude izgledom i građom smjestiti u jedan ili drugi spol. Normalno je i očekivano da se neki broj ljudi rađa s obilježjima oba spola što se danas naziva interseksualnost, a stari nazivi za ovu pojavu su dvospolnost ili hermafroditizam. Također je prisutna pojava da se ne osjećaju svi ljudi kao da pripadaju svom biološkom spolu te ga neki čak žele i promijeniti što nazivamo transseksualnošću. Takve osobe nas mogu posebno zbuniti jer su one te koje pokazuju da granice među spolovima nisu toliko čvrste koliko ih ljudi često prikazuju, ali nas one isto tako potiču na razmišljanje o tome je li opravdano toliko značenje pridavati spolu osoba. Razmisli na što sve u životu utječe spol neke osobe. Utječe li spol na naše ime, na naš izgled ili na naša iskustva s okolinom? Slijedeća ti pitanja mogu pomoći da otkriješ kako je tvoj spol utjecao na tvoj život.

- ♥ *Kada si postao/-la svjesna kojeg si spola?*
- ♥ *Jesi li dobio/-la kakve poruke o tome kako se trebaš ponašati ili izgledati s obzirom na svoj spol?*
- ♥ *Kakve su bile te poruke i tko ti ih je upućivao?*

Svi smo međusobno različiti. Spol je samo jedno od niza

obilježja po kojima se međusobno razlikujemo. Bez obzira na međusobne različitosti svi imamo jednaka prava.

Važno je znati da osim spola koji je određen našom biologijom postoje i društvene norme o tome koje osobine, ponašanja i očekivanja se vežu uz pojedini spol i te društvene utjecaje nazivamo **ROD**. Rod je pojam koji trebamo razlikovati od spola jer se spol odnosi samo na naše biološke karakteristike (posjedovanje muških ili ženskih spolnih obilježja), dok se rod odnosi na sve ostalo što nas je društvo naučilo o tome kakvi su dječaci/ muškarci, a kakve djevojke/žene.

- ♥ *Možeš li se sjetiti svega što si čuo/-la o tome kakav treba biti dječak i muškarac?*
- ♥ *Kako treba izgledati?*
- ♥ *Postoje li neke boje koje se u našoj kulturi smatraju više muškima?*
- ♥ *Postoje li neke osobine koje se smatraju više muškima?*
- ♥ *Postoje li neka zanimanja koja se smatraju više muškima ili koja su ženama teško dostupna?*
- ♥ *Smatraš li da su ta zanimanja jednako cijenjena u društvu kao i ona koja se smatraju ženskima?*
- ♥ *Znaš li jesu li ta zanimanja jednako dobro plaćena?*
- ♥ *Možeš li se sjetiti svega što si čuo/-la o tome kakva treba biti djevojčica i žena?*
- ♥ *Kako treba izgledati?*
- ♥ *Postoje li neke boje koje se u našoj kulturi smatraju više ženskima?*
- ♥ *Postoje li neke osobine koje se smatraju više*

*ženskima?*

- ♥ *Postoje li neka zanimanja koja se smatraju više ženskima ili koja su muškarcima teško dostupna?*
- ♥ *Smatraš li da su ta zanimanja jednako cijenjena u društvu kao ona koja se smatraju muškima?*
- ♥ *Znaš li jesu li ta zanimanja jednako dobro plaćena?*

Društvo i kultura znatno utječu na nas kroz norme i zakone o tome što je poželjno i prihvatljivo, a na što se ne gleda pozitivno ili je čak i zakonski zabranjeno. Neke društvene norme i zakone možemo doživjeti kao zaštitu: npr. zabranu seksualnih napada, dok nas druge ograničavaju u postupcima kojima ne štetimo drugima, npr. u našoj kulturi za dečke nije uobičajeno da nose suknju ili visoke potpetice.



Vidjeli smo da iz nekih društvenih uvjerenja slijede norme o tome kako bi se pripadnici određenog spola trebali ponašati i koja je njihova uloga u društvu. I te smo uloge naučili kroz odrastanje. Dakle, ljudi kroz odrastanje i usvajanje društvenih normi grade vlastiti **RODNI IDENTITET** žene ili muškarca. Mogli smo vidjeti kroz prošlu vježbu kako s obzirom na to kojeg smo spola od okoline dobivamo poticaje i učenja o tome kako se trebamo ponašati, kako izgledati i koje uloge trebamo vršiti.

- ♥ *Što si naučila ili naučio u školi ili od ljudi iz svoje okoline o načinu života, izgledu, poslovima, pravima i položaju žena u društvu u prošlosti?*
- ♥ *Što si naučila ili naučio u školi ili od ljudi iz svoje okoline o načinu života, izgledu, poslovima, pravima i položaju muškaraca u društvu u prošlosti?*
- ♥ *Razmisli, kakva je situacija danas?*

Svjetske statistike pokazuju kako su žene i dalje diskriminirane u mnogim područjima života: zarađuju u prosjeku manje od muškaraca i rjeđe su počiniteljice nasilnih ponašanja, a češće žrtve. Međutim, zakoni mnogih zemalja pa tako i Hrvatske nastoje potaknuti ravnopravnost spolova.

Način na koji gledate na ženske i muške uloge u obitelji i društvu također može i treba biti jedna važna tema tijekom izgradnje veze jer će stavovi o odnosima među spolovima mladih koji su u vezi utjecati na njihovo ponašanje.

- ♥ *Kako vidiš svoju ulogu u društvu i obitelji?*
- ♥ *Kakvo ponašanje očekuješ od svog partnera ili partnerice?*
- ♥ *Jeste li razgovarali o tome kako vidite ženske i muške uloge u obitelji i društvu?*

Demokratska društva propisima nastoje osigurati jednaka prava mladima i djevojkama što omogućava ljudima da sami izaberu na koji način će organizirati svoj život dok god ne štete drugima. Dakle, vraćamo se na temu izbora... Svakom od nas preostaje napraviti **IZBOR** kojim putem želite krenuti u životu. Lakše ćete izabrati ako si postavite **CILJEVE** i krećete se prema njima malim koracima. Postavite si neki cilj vezan za budući život (daljnje obrazovanje, veze i odnosi ili nešto što želite uvježbati i naučiti...) pa opiši put do tog cilja kroz 3 koraka:

♥ *Moj cilj je...*

♥ *Kako bih to postigla / postigao krenut ću ovim koracima:*

1. KORAK \_\_\_\_\_
2. KORAK \_\_\_\_\_
3. KORAK \_\_\_\_\_





**Uz pažljivo planiranje i provedbu malih koraka naš put do CILJA postaje puno lakši!  
Samo ne zaboravi, svaki izbor koji napraviš i svaka odluka koju doneseš na životnom putu te može približiti ili odaljiti od tvojih ciljeva. Zato pažljivo i odgovorno biraj!**

**I puno sreće na tvom životnom putu!**

# LITERATURA





Prilikom izrade ovog priručnika, ali i u pripremi radionica za mlade o reproduktivnom zdravlju koristila nam je sljedeća literatura:



#### KNJIGE I PRIRUČNICI:

- ♥ Bijelić, N. (2004): ***Tamna strana ljubavi: Priča o Tanji i Mariu***. CESI, Zagreb
- ♥ Buljan-Flander, G., Bačan, M., Matešković, D. (2009): ***Je li moguće da je to ljubav? Priručnik o nasilju u vezama mladih***. Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba, Zagreb
- ♥ Bunčić, K., Ivković, Đ., Janković, J., Penava, A. (1994): ***Igrom do sebe***. Alinea, Zagreb
- ♥ Cesar, S., Bijelić, N., Kobaš, V., Hodžić, A. (2006): ***Bolje spriječiti, nego liječiti: prevencija nasilja u adolescentskim vezama: priručnik za edukatore i edukatorice / drugo izdanje***, CESI , Zagreb
- ♥ Cesar, S., Bijelić, N., Hodžić, A. (2007): ***Imaš pravo znati – Seksualnost i reproduktivno zdravlje od A do Ž***, CESI, Zagreb
- ♥ Cesar, S., Bijelić, N., Hodžić, A. (2007): ***Rod i spol pod povećalom / drugo izdanje***, CESI, Zagreb
- ♥ Kolar, M. (2009): ***Priručnik za vršnjačke edukatore/ice – Moj izbor je prevencija***, ZORA, čakovec

- ♥ Kuzman, M., Zarevski, P. (2004): ***Odrastanje i spolnost – reproduktivno zdravlje***, Makarana, Zagreb
- ♥ Weltmann Begun, R. (ur) (2007): ***Socijalne vještine za tinejdžere***. Naklada Kosinj, Zagreb

#### PRIRUČNICI AMBIDEKSTER KLUBA:

- ♥ ***Moj zdravi stil II. – Socijalnopedagoški priručnik za zdravo odrastanje***. Ambidekster klub, Zagreb, 2010.
- ♥ ***“Drugo ja” - sociopedagoški priručnik namijenjen mladima***. Ambidekster klub, Zagreb, 2005.

#### WEB STRANICE:

- ♥ Seksualna edukacija za mlade, projekt udruge CESI **<http://www.sezamweb.net>**
- ♥ Udruga za pomoć oboljelima od poremećaja u prehrani NADA **<http://www.hope.hr>**
- ♥ Portal vaše zdravlje
- ♥ **<http://www.vasezdravlje.com/izdanje/clanak/882/>**
- ♥ Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje CESI **<http://www.cesi.hr>**

## O AMBIDEKSTER KLUBU...

Udruga Ambidekster klub je humanitarna organizacija civilnoga društva, osnovana 2003. godine inicijativom mladih edukatora međusobno povezanih stvaralačkim entuzijazmom, djelovanjem za dobrobit društva - posebice usmjerenom djeci i mladima, te željom za učenjem i inovativnim pristupima u radu s ljudima.

U aktivnosti Ambidekster kluba godišnje je uključeno oko tri tisuće korisnika s kojima radi četrdesetak stručnjaka - socijalnih pedagoga, umjetnika, socijalnih radnika, psihologa, rehabilitatora, odgajatelja te tridesetak volontera – uglavnom studenata društvenih studija. Članovi svojim interdisciplinarnim djelovanjem pridonose razvoju civilnog društva u pospješivanju ljudskih prava, demokratizaciji, uvažavanju različitosti, međukulturalnom učenju te proaktivnom djelovanju u zajednici i za zajednicu.

Djelatnost Ambidekster kluba najvećim je dijelom usmjerena na stručni sociopedagoški i edukacijsko-rehabilitacijski rad s djecom i mladima te savjetodavni rad s obiteljima. Inovativni preventivni i tretmanski programi/projekti usmjereni su na poticanje socijalne integracije, prevenciju rizičnih ponašanja, kao i na rad s mladima s emocionalnim i ponašajnim teškoćama.

## Moj kratki osvrt

*Radionice su bile vrlo zanimljivo iskustvo. Odlazio sam svaki tjedan poslije škole na bus i tramvaj ne bih li došao na radionicu. Tamo sam, u sat i pol, osvrnuo svoje mišljenje o problemima koji me muče dok uopće nisam bio svjestan da razmišljam o njima jer sam se smijao, šalio i razgovarao sa ljudima bliske dobne razlike u okruženju gdje edukacija znači osvrt na tvoju prošlost te njena interpretacija. Prekid, silovanje, prava veza, nepromišljeni spolni odnosi ili općenito odnosi nas samih prema navedenim temama bile su rasprava svih radionica. Ali sve je bilo tako zanimljivo prezentirano preko raznobojnih papira, plakata te govornih igara. Mi, polaznici ili klijenti, bili smo oduševljeni. Čak su spolno prenosive bolesti bile zanimljiv predmet učenja, a vrhunac je zasigurno precrtavanje osobe na dva velika plakata. Obilježavanje spolnih razlika, utvrđivanje društvenih percepcija muškarca i žene, preispitivanje svakodnevnih moralnih postupaka i još mnogo toga potaknulo je učenike trećih i četvrtih razreda srednje škole na izravnu komunikaciju o stvarima koje bi vjerojatno izbjegavali ili rijetko pričali, pa čak i sa svojim najboljim prijateljima. Sve u svemu, topla preporuka da se svatko odvaži na volontiranje, odlazak na neku radionicu ili nešto treće što je još jedan trenutak u kratkom životu uvijek ispunjen mnogim iskustvima.*

Borna Milanović, učenik III. razreda gimnazije

ISBN: 978-953-7697-05-1