3V

VOLIM, VERUJEM, VREDNUJEM SEBE

KONTROLA U VEZI:

DA LI TE TVOJ PARTNER/PARTNERKA KONTROLIŠE?

DA LI SI DOŽIVELA DIGITALNO NASILJE?

DOKSING, DIKPIK, SEKSTING, „OSVETNIČKA" PORNOGRAFIJA... OTKRIJ RAZLIČITE SCENARIJE DIGITALNOG ZLOSTAVLJANJA

5 MITOVA O ROMANTIČNOJ LJUBAVI!

DA LI SI SEBI NA PRVOM MESTU?

TVOJE POTREBE I GRANICE U KOMUNIKACIJI SA DRUGIMA

Kako posmatračica nasilja postaje zagovaračica za kulturu bez nasilja prema devojkama?

SADRŽAJ

06 PRIČA U SLIKAMA

05 REČ UREDNICA

06 PRIČA U SLIKAMA 1

10 KVIZ: LJUBAV ILI KONTROLA?

12 ŠTA SU TVOJE POTREBE?

16 UDOVOLJAVATI DRUGIMA I VEČITO BITI FINA VS. STAVITI SEBE NA PRVO MESTO?

18 LJUBOMORA

19 LJUBOMORA

22 LJUBOMORA I KONTROLA: ISKUSTVO

24 PRETVARANJE KAO DA SE NIŠTA NIJE DESILO

32 GRANICE

28 TOČAK MOĆI I KONTROLE

29 OBLICI NASILJA

32 POSTAVLJANJE I POŠTOVANJE GRANICA

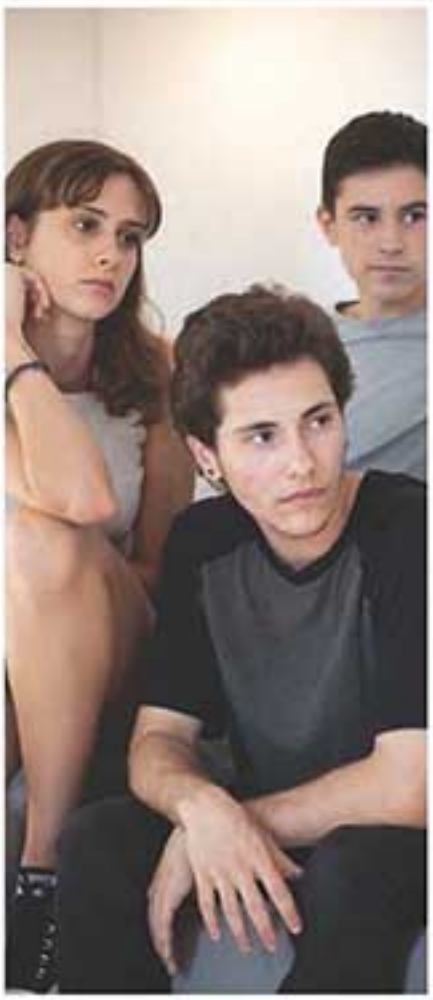
34 PRISTANAK

38 ZELENE ZASTAVICE U VEZI

40 ROMANTIČNA LJUBAV

44 LJUBAV PREMA SEBI?

46 KOLIKO SI DIVNA?



56

DIGITALNO NASILJE

53 DIGITALNI DETOKS

60 DIGITALNO NASILJE

61 TEST: DIGITALNO NASILJE

62 ...UPOZNAJ SVOG NEPRIJATELJA!

66

„OSVETNIČKA" PORNOGRAFIJA

66 „OSVETNIČKA" PORNOGRAFIJA

68 BROJKE O DIGITALNOM NASILJU

70 TESTIRAJ SVOJU ONLINE BEZBEDNOST

73 PODRŠKA POSTOJI

74

POSMATRAČI I POSMATRAČICE

74 PRIČA U SLIKAMA 2

76 ŠTA ZNAČI BITI POSMATRAČICA

84 IZVORI I LITERATURA

Ovu brošuru pripremile su organizacije koje učestvuju u realizaciji projekta „Mogu da neću. Osnaživanje mladih, posebno devojaka, da se suprotstave digitalnom seksualnom i rodno zasnovanom nasilju u partnerskim odnosima" od 2019. do 2021. godine.

KOORDINACIJA PROJEKTOM

AUTONOMNI ŽENSKI CENTAR, Beograd

PARTNERSKE ORGANIZACIJE

FUNDACION PRIVADA INDERA, Barselona, Španija
CESI – CENTAR ZA EDUKACIJU, SAVJETOVANJE I ISTRAŽIVANJE, Zagreb, Hrvatska
NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLLET – NANE, Budimpešta, Mađarska

Naslov originala:
Tru2You – The most honest magazine

3V
VOLIM, VERUJEM, VREDNUJEM SEBE

IZDAVAČ

Autonomni ženski centar

UREDNICE

Urednica izdanja na engleskom jeziku: Rakel Andras, Fundación INDERA
Urednica izdanja na srpskom jeziku: Sanja Pavlović, Autonomni ženski centar

AUTORKE/I

Rachel Andras, Vicky Cooke, Eulalia Pedrola Vives, Marina Ileš, Sanja Pavlović, Gréta Mészáros, Fanni Dés, Sanja Cesar, Michael Goodhart, Nataša Bijelić

DIZAJN

Paula Buendia Martinez, Fundación INDERA
Iris Pol, InCoCreation

ADAPTACIJA DIZAJNA

Rastko Toholj

PREVOD NA SRPSKI

Stanislava Lazarević

ŠTAMPA

Štamparija Radunić, Beograd

Tiraž 400

ISBN 978-86-87505-29-2

Beograd, 2020.

Za više informacija:
Email: dobre_prakse@azc.org.rs
Web: mogudanecu.rs

© 2020, Fundación Privada INDERA, sva prava zadržana

Ova publikacija je pripremljena uz podršku Programa EU „Prava, jednakost i državljanstvo (2014-2020). Sadržaj publikacije je isključiva odgovornost autorki. Evropska Komisija ne snosi odgovornost za način korišćenja podataka u ovoj publikaciji.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

Publikacija na srpskom jeziku pripremljena je uz podršku Vlade Švajcarske. Sadržaj publikacije ne predstavlja nužno i zvanični stav Vlade Švajcarske.

REČ urednica

Sa velikim zadovoljstvo predstavljamo brošuru za mlade devojke **3V – Volim, verujem, vrednujem sebe**. Ova brošura je jedinstven edukativni materijal namenjen mladim devojkama, ali i momcima, nastavnicima i nastavnicama, onima koji rade sa mladima i roditeljima. Predstavlja nov način zajedničkog učenja, rasta, izgradnje odnosa i komunikacije.

Brošura je monografskog karaktera i bavi se temom digitalnog nasilja prema devojkama i ženama, a razvijena je u okviru projekta „Mogu da neću. Osnaživanje mladih, posebno devojaka, da se suprotstave digitalnom seksualnom i rodno zasnovanom nasilju u partnerskim odnosima". Projekat zajednički realizuju organizacije CESI u Hrvatskoj, NANE u Mađarskoj, AŽC u Srbiji i INDERA u Španiji.

Brošura o digitalnom nasilju sa fokusom na partnerske veze mladih je prostor da se prepozna šta je online i offline nasilje, šta je odgovorna komunikacija i da se podstakne suprotstavljanje vršnjačkom pritisku da se nasilničko ponašanje prihvati kao normalno.

3V poručuje devojkama i momcima da se odupru idealima i verovanjima koja ih ograničavaju i ukalupljuju njihove svakodnevne odluke i ponašanje, i da ih ne uzimaju kao datu stvar koja nema alternativu. Želja nam je da kroz ovaj časopis osnažimo mlade da jačaju međusobnu solidarnost, da prepoznaju svoje i tuđe granice i otvoreno kažu NE zlostavljanju i nasilju i jasno kažu DA telesnom integritetu i poštovanju svog tela i sebe, jednako kao i drugih, kroz postavljanje novih standarda.

Razvoj ovog materijala je bio jedan izuzetan proces zajedničkog učenja, rada i rasta i bio je moguć jedino zahvaljujući svim mladim devojkama, i momcima, širom Evrope, izazovima sa kojima se suočavaju i otporu i snazi koje imaju u odnosu na te izazove.

3V se obraća mladim devojkama, ali je jednako posvećena i svim mladim momcima koji žele da uče o kvalitetnim partnerskim odnosima.

MoguDaNEĆU.rs
LJUBAV NIJE NASILJE

FUNDACIÓNINDERA

NANE
NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT
AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLET

Cesi

autonomni ženski centar beograd

MOŽEŠ LI IMATI DRUGA DOK IMAŠ MOMKA?

TARA:
Hej, da li se sećaš Marka o kome sam ti pričala? Išli smo zajedno u školu, a on se vratio u naš grad ove nedelje. Treba da se nađemo kasnije da se ispričamo...

STEFAN:
Čekaj... Je l ti to stvarno?

STEFAN:
I to baš mora da bude danas? Mislio sam da ćemo biti zajedno celo popodne...

TARA:
Jaooo, ali danas je jedini dan kad možemo da se vidimo...

TARA:
Dogovorila sam se s njim pre neki dan i nisam mislila da će to biti problem, jer se nas dvoje svakako viđamo za vikend.

TARA:
Hej! Nemoj da se ljutiš na mene! Kuda si sad pošao?

Fotografije © Iris Pahić

TARA U KAFIĆU

MARKO: Ništa posebno, ali sve u svemu nije lošе! Sad sam malo nervozan, uskoro će završni ispiti.

TARA: To je moj dečko, kaže da mu je žao što se onako poneo malopre i pita šta radimo. Čekaj sekund da mu pošaljem poruku...

MARKO: E, u redu je ako treba da se javiš, nema frke.

TARA: Ne... Sada pričam s tobom, s njim ću razgovarati kasnije.

TARA: Dođavola, izvini, samo da začas rešim ovo, pa ćemo nastaviti priču.

MARKO: Bez brige, samo se javi...

TARA: Hej! Zašto me sada zoveš, rekla sam ti da sam sa Markom?

STEFAN: Gde si ti, dođavola?! Hoću da dođem i da ga upoznam...

TARA: Dobro, sad je dosta. Samo pričam sa starim drugom. Kasnije ćemo o tome.

TARA: Štaaa?! Da li je on to stvarno prekinuo vezu?

TARA: Okej, gotovo! Pa pričaj, šta ima?

STEFAN U PARKU

Fotografije © Iris Pahl

KVIZ!

LJUBAV ili KONTROLA?

On/ona kaže da mu je stalo do tebe, i ti znaš da je to tako, ali ponekad ti se čini kao da je sve to malo previše. Da li njegovi/njeni postupci znače da mu/joj je stalo... Ili da pokušava da te kontroliše? **Budi iskrena sa sobom. Označi kvadratić ako se izjava odnosi na tebe.**

Moj dečko ili devojka...	UVEK	PONEKAD	NIKAD
pokušava da me na neki način promeni			
mi ne dozvoljava da pričam sa drugim momcima/devojkama			
proverava šta radim, kuda idem ili sa kim razgovaram			
pokušava da me spreči da provodim vreme sa svojim društvom ili porodicom			
mi stvara utisak da moram da pazim šta radim ili šta govorim			
se uznemiri ako nešto odbijem (uključujući i seks)			
nije srećan/srećna ako donosim odluke o svom životu			

me omalovažava i ponižava			
se ponaša agresivno i nasilnički			
ni ne pokušava da reši nesporazume kompromisom ili razgovorom			
je vršio/la na mene pritisak i/ ili primoravao/la me na neke seksualne radnje u koje nisam želela da se upuštam			
se ponašao/la na načine koji su me plašili ili povređivali			
se uznemiri ako se viđam sa prijateljima nasamo			
mi je pretio/la da će me povrediti ili da će se ubiti ako ga/je napustim			
čini da osećam strah ili nelagodu kada treba da izrazim svoje neslaganje ili da nešto odbijem			

Da li si primetila znake upozorenja dok si popunjavala ovaj upitnik? Ako jesi, onda to znači da si u nekvalitetnoj ili čak nasilnoj vezi.

Ponekad se neke stvari dese jednom, osoba preuzme odgovornost i više nikad ih ne ponovi. Međutim, ako primetiš da tvoj dečko/devojka ponavlja određena ponašanja koja čine da se osećaš loše bez namere da se menja, **nemoj to ignorisati! Zapitaj se šta možeš da učiniš u vezi sa tim i sa kim možeš da razgovaraš o tome.**

Šta su tvoje

Potrebe se mogu definisati kao stanje ili situacija u kojoj se nešto traži ili želi. Stoga potrebe zavise od naših želja i shvatanja onoga što zaslužujemo i šta bi trebalo ili šta bismo mogli da zatražimo od sebe i drugih, u različitim situacijama.

Postoje razne vrste potreba:

- **unutrašnje potrebe** koje zavise od naših sopstvenih odluka
- **spoljašnje potrebe** – ono što možda priželjkujemo, ali na koje ne utiču naši direktni postupci, već često zavise od drugih

Primeri **unutrašnjih** potreba:
- Potreban mi je sopstveni prostor
- Potrebno mi je da imam dobro mišljenje o sebi čak i kada se nekome ne dopadam
- Potrebno mi je nešto slobodnog vremena svake sedmice da bih se osećala bolje

Primeri **spoljašnjih** potreba:
- Potrebno mi je da budem voljena
- Potrebno mi je da me moji drugovi/drugarice iz razreda prihvate i uvažavaju
- Potrebno mi je da provodim vreme sa svojim društvom

Pošto osvestiš koje su tvoje potrebe, iskomuniciraj ih! U protivnom, kako će drugi znati za njih – oni ne mogu čitati tvoje misli.

Kako nam može biti od pomoći da budemo u stanju da razlikujemo svoje unutrašnje i spoljašnje potrebe?

Unutrašnje potrebe obično u potpunosti zavise od naših sopstvenih odluka. Naš kvalitet života može se znatno poboljšati ako smo svesne šta smo u stanju da uradimo za sebe, da se osećamo bolje, da se osećamo srećnije u životu. Na primer, ako znaš da se osećaš bolje kada imaš vremena da budeš sama, isplaniraj to za sebe.

Spoljašnje potrebe ne zavise u potpunosti od nas. Na primer, ako imaš potrebu da provodiš mnogo vremena sa svojim partnerom/partnerkom kako bi se osećala dobro, a on/ona nema istu takvu potrebu ili nije u mogućnosti da provodi mnogo vremena sa tobom, kako bi se tim povodom osećala? Često ne možemo iskontrolisati spoljašnje potrebe, ali možemo otvoreno razgovarati o njima.

POTREBE?

Potrebe se mogu podeliti i na one o kojima se **može pregovarati** i one o kojima se **ne može pregovarati**. Na primer, ukoliko je tvoja potreba da tvoji prijatelji uvek budu spremni da provedu vreme s tobom kada ti želiš da budeš sa njima, to je potreba o kojoj se može pregovarati.

Za razliku od toga, način na koji želiš da provodiš svoje slobodno vreme je potreba o kojoj se ne može pregovarati.

Primeri potreba o kojima se **može pregovarati**:

- Potrebno mi je da moji prijatelji uvek budu dostupni kada želim da provedem vreme sa njima
- Potrebno mi je da moj partner/ka uvek odgovori na telefonski poziv kada ga/je pozovem
- Dopada mi se moj dečko/moja devojka i potrebno mi je da se i ja njemu/njoj dopadnem

Primeri potreba o kojima se **ne može pregovarati**:

- Potrebno mi je da odlučujem o tome s kim ću provoditi svoje slobodno vreme
- Potrebno mi je da odlučujem šta želim da podelim na svojim platformama društvenih mreža
- Potrebno mi je da odlučujem sa kim želim da budem u vezi

NA OSNOVU OVIH REČI RAZMISLI DA LI MOŽEŠ DA SE PRISETIŠ JOŠ PRIMERA ZA UNUTRAŠNJE / SPOLJAŠNJE POTREBE O KOJIMA SE MOŽE / NE MOŽE PREGOVARATI.

Ovo ti može pomoći da razmisliš šta si u mogućnosti da uradiš za sebe i u svoju korist.

Niko ne može saznati koje su tvoje potrebe ako o njima ne razgovaraš.

Nažalost, postoje neki ljudi koji ne žele da vode računa o tvojim potrebama i koji su samo usredsređeni na svoje potrebe i prisiljavaju te da ispunjavaš njihove potrebe. Ako neko ignoriše tvoje potrebe, to bi mogao biti znak nezdravog odnosa.

Uvek izrazi kako se osećaš i šta osećaš da je za tebe u redu, a šta ne!

Evo nekih metoda koje možeš primeniti

Govor iz „Ja"

Često smo skloni tome da krivimo ili napadamo druge kada se nađemo u konfliktnoj situaciji. Skloni smo da govorimo o tome kako su drugi postupili, i to kroz krivljenje, osuđivanje i napadanje. Ovo nikome ne donosi ništa dobro, a ako se, primera radi, nalazimo u situaciji sa potencijalnim nasilnikom, ovo može doprineti nebezbednosti situacije.

Mnogo si jača u svakoj situaciji ako se ne fokusiraš na ono što je drugi učinio ili rekao, već na to kako se Ti osećaš u toj situaciji. Kada jednostavno kažeš šta osećaš, to pomaže drugom da prevaziđe svoju reakciju i da na situaciju odgovori na prijatniji način.

OPIŠI KAKO SE OSEĆAŠ:

- Veoma sam tužna…

OPIŠI KAKO SE OSEĆAŠ U ODNOSU NA KONKRETNU SITUACIJU:

- Osećam se veoma nesigurno/neprijatno u ovom trenutku…
- Ne znam šta da kažem…

OPIŠI KAKO JE ONO ŠTO SE DEŠAVA POVEZANO SA TVOJIM OSEĆANJIMA:

- Ljutim se kada me neko naziva pogrdnim imenima.
- Osećam se povređeno kada me niko ne pita šta želim da radim.
- Postajem sumnjičava kada mi neko kaže jedno, a ja saznam da radi drugo.
- Frustrira me i nervira kada ljudi kažu da će učiniti nešto za mene, a onda to ne urade.
- Kada se drugi okome na mene, osećam bes i samo bih nešto da pocepam na komade.
- Plaše me vika i guranje.
- Osećam se poniženo jer vikanje na mene pred drugima pokazuje manjak uvažavanja.
- Brine me kad nema telefonskog poziva ili poruke…
- Kada ljudi govore o meni kao da uopšte nisam prisutna, osećam se suvišno i beskorisno.
- Osećam se povređeno jer me niko nije pitao šta mislim o tome.

Kako reći 'ne'?

Možeš da kažeš NE!

Da li ti se ikada dogodilo da te je neko nešto zamolio i da nisi mogla da kažeš ne? Drugarica koja želi da pozajmi tvoju haljinu ili majicu, neko od tebe traži fotku ili broj telefona, zapitkuje te da sazna više o tebi, neko pokušava da te dodirne, traži da te fotografiše?

Nekim osobama je lako da kažu 'ne'. Oni u svom telu osećaju sigurnost da to urade, ali nekima od nas to nije lako i to je takođe u redu... Samo nam je potrebno da to uvežbamo. Da li si ikada dala sebi prostora da makar istražiš načine da nekome kažeš 'ne' ili da nešto odbiješ?

Pokvarena ploča

Ponekad naše 'ne' neće biti shvaćeno i prihvaćeno. Naći ćeš se u prilici da te neko tera da razumeš njihovu potrebu ili da učiniš njima po volji, a na uštrb tvojih granica i potreba.

Ukoliko se ne složiš, takve osobe mogu prosto pobesneti i postati agresivne.

Zato je važno znati šta činiti kada se tako nešto dogodi.

Ova tehnika je dobila ime u doba gramofonskih ploča. Kada bi se ploča izgrebala ili polomila, stalno se ponavljala ista muzika.

Tako je i sa ovom tehnikom – ti neprekidno ponavljaš istu poruku, dok osobi ne postane jasno da nećeš promeniti mišljenje.

Važno je da u svakom momentu vodiš računa o svojoj bezbednosti!

Napomena: tvoja poruka treba da bude vrlo jasna!

Da, znam da je važno, ali ja ne želim da idem... Žao mi je, ali ja ne želim da idem... Shvatam šta to za tebe znači, ali ja ne želim da idem.

Da, znam da nam je baš lepo zajedno i zaista volim da budem u tvom društvu, ali ja ne želim da te poljubim... Znam da bi ti to hteo/htela, ali ja ne želim da te poljubim... Znam da ti očekuješ da te poljubim, ali ja ne želim da te poljubim... Da, mnogo mi se dopadaš, ali ja ne želim da te poljubim...

U offline prostoru mogla bi da:

1. se udaljiš od te osobe;
2. podigneš ruku da ga/je zaustaviš;
3. glasno izgovoriš 'ne'!

U online prostoru mogla bi da:

1. blokiraš tu osobu;
2. prijaviš tu osobu;
3. jednostavno ne odgovoriš.

Pusti mašti na volju i osmisli sama svoje načine na koje govoriš 'ne', 'ne želim', 'neću' i 'ne mogu'! :)

KAKO DONOSIMO ODLUKU O TOME KAKO ĆEMO SE PONAŠATI PREMA DRUGIMA?

Neko ko voli da udovoljava drugima će možda pomisliti: „Ako ne uradim ono što moj dečko/moja devojka želi, on ili ona će se naljutiti na mene i neću im se više dopadati" ili „Više me neće smatrati dobrim drugom/dobrom drugaricom, pa je bolje da mu/joj učinim po volji."

Moglo bi se reći da nema ničeg lošeg u tome da budemo fini i udovoljavamo drugima – ali zastanimo na trenutak.

Biti fin je ponašanje kome smo naučili da pribegnemo da bismo izbegli reakcije drugih osoba ili komplikovane situacije, sukobe, svađe, probleme, itd.

Razlozi zbog kojih možemo udovoljavati drugima izvan sopstvenih potreba su:

- **Nedostatak samopouzdanja**
- **Strah da se neko ne naljuti**
- **Strah od samoće**
- **Krivica & iskupljenje**
- **Traženje odobravanja**
- **Empatija sa tuđim neostvarenim potrebama**

UDOVOLJAVATI DRUGIMA I VEČITO BITI FINA

VS

STAVITI SEBE NA PRVO MESTO

U čemu je razlika? Imaj na umu, mi učimo kako da se ponašamo! Na mnogo načina nam se govori šta je lepo, a šta ružno ponašanje za muškarca ili ženu.

Šta zapravo dobijamo udovoljavanjem drugima?

Ići linijom manjeg otpora dugoročno nije dobro – ni po sebe, ni po druge!

Kada se opredelimo da udovoljavamo drugima i budemo fine, ne samo da zanemarujemo sopstvena osećanja, nego i izbegavamo ono kako bi se druga osoba osećala, a pogotovo kako bi mogla da reaguje.

Ako misliš da si neko ko 'čini drugima po volji' samo se zapitaj da li time izbegavaš tuđe reakcije.

Izuzetno je važno brinuti o drugima, ali kada im stalno udovoljavamo mi ih ni malo ne podržavamo!

Dakle, zašto ne bismo probale da, umesto udovoljavanja drugima, stavimo sebe na prvo mesto?

STAVITI SEBE NA PRVO MESTO ZNAČI IZAĆI U SUSRET DRUGOJ OSOBI, ALI NE NA UŠRTB SVOJIH POTREBA.

Staviti sebe na prvo mesto znači pokazati razumevanje prema drugima, ali ne na uštrb sebe samih. To znači da u prvom redu volimo sebe i vodimo računa o sebi, svojim osećanjima i svom telu.

Kada smo „zaljubljene" u sebe, **imamo snagu da izaberemo i izrazimo kako se osećamo. Na taj način vodimo računa o svojim potrebama i podstičemo druge da nas uvažavaju i da čine isto.**

Iskustvo

Samopoštovanje 13-godišnjakinje

Lično sam prošla kroz iskustvo da sam bila „previše fina" kada sam imala 13 godina. U to vreme, imala sam drugaricu koja je sa mnom bila super kada smo bile nas dve same, ali kada smo bile u društvu, ona mi se podsmevala. Pošto sam u tim godinama bila nesigurna u sebe, nisam joj uzvraćala istom merom jer sam se plašila usamljenosti.

Sada, sa 22 godine, razumem da je ta devojčica bila još nesigurnija od mene i da joj je bilo potrebno da nekoga maltretira da bi se bolje osećala u svojoj koži. To iskustvo me je naučilo da to više nikada ne dozvolim i da samu sebe više poštujem.

LJUBOMORA

LJUBOMORA KAO CRVENA ZASTAVICA ZA UZBUNU!

Niko nas nije učio kako izgledaju ravnopravni i kvalitetni partnerski odnosi i zato je ljubomora nešto što se često razvija u vezama, gotovo podjednako kod momaka i kod devojaka.

Ipak, s obzirom na to da se na nju često nadovezuju i drugi vidovi nasilja, one najopasnije forme najčešće dolaze od momaka/muškaraca i predstavljaju znak za uzbunu!

Ljubomora može da potiče od osećaja manje vrednosti i sklonosti da se poredimo sa drugima misleći da nismo dovoljno dobri. Može se razviti iz sumnjičavosti i nesigurnosti – zapravo to je strah da nismo dovoljno dobri i da ćemo zbog toga ostati bez voljene osobe. Ovo osećanje ume da dovede do toga da pomislimo – potpuno neopravdano – da je osoba sa kojom smo u vezi naše vlasništvo i da je potrebno da se ponaša onako kako mi to želimo.

I devojke i momci mogu postati sumnjičavi i proveravati svog partnera/svoju partnerku. Ipak, često se ljubomora meša i sa drugim vidovima nasilja poput vređanja, omalovažavanja, pretnji, kontrole i izolacije, a neretko i sa fizičkim nasiljem.

Još uvek odrastamo u kulturi u kojoj su momci kroz razne knjige, medije, filmove, serije ili igrice

od malih nogu učeni da su žene njihovo vlasništvo. Zato smatraju da imaju pravo da kontrolišu šta radimo i kada, da nas izoluju od naših prijateljica i porodice...

Sa druge strane, društvo nas takođe uči da veze u kojima nema „barem malo ljubomore" nisu dobre i da je „ljubomora znak ljubavi", kao i da smo jedino vredni ako smo u paru (društvo često ne gleda blagonaklono na osobe, posebno ne na žene, koje nemaju partnera). Upravo odatle potiču naše nesigurnosti i velika količina ljubomore u vezama.

U ravnopravnoj vezi nisu potrebna 'prijavljivanja'. Tvoj partner/partnerka ne bi trebalo da od tebe zahteva da neprekidno budete na vezi kada ti nisu tu. Dovoljno bi bilo da zna da si bezbedna, a ako to nije slučaj, to znači da ne poštuje tvoje granice. Ti si samostalno biće i imaš pravo da živiš sopstveni život.

Važno je da zapamtimo – nema „velike" i „male" ljubomore! Svi vidovi ljubomore mogu biti opasni i pretvarati se u teže oblike nasilja ukoliko se o njima ne razgovara otvoreno i uz međusobno poštovanje!

Da li je ljubomoran/ ljubomorna?

1. Od tebe očekuje da provodite gotovo sve vreme zajedno.
2. Nije mu/joj samo stalo da te vidi, već na tome insistira.
3. Traži od tebe da se odrekneš svojih prijatelja, ili da napustiš školu, sport ili porodične obaveze zato što se „nikada tako nije osećao/la" i „želi da uvek bude kraj tebe".
4. Oneraspoloži se kad se ti ne povinuješ takvim zahtevima i ima običaj da se pojavi nepozvan/a gde god se ti nalaziš.
5. Mrzi da ne bude u tvojoj blizini i stalno te kontaktira kada niste zajedno.
6. Želi da zna šta radiš i sa kim si.
7. Kada nisi tu, zove, šalje ti poruke, ili ti se sve vreme obraća preko društvenih mreža, očekujući da uvek odmah odgovoriš.
8. Traži od tebe da uključiš aplikacije za praćenje da bi video/la gde se nalaziš.
9. Uvek držiš svoj telefon pri ruci, jer znaš da će, ako mu/joj ne odgovoriš brzo, postati sumnjičav/a ili uznemiren/a.

Često se dešava da pomešamo ljubomoru s ljubavlju i brigom, pa pomislimo „Ah, toj osobi je zaista stalo do mene". Ova taktika može da se ispolji na mnogo načina i, mada može delovati simpatično kada neko želi da provodi sve vreme s tobom, osoba koja te voli i poštuje ostaviće ti dovoljno sopstvenog prostora.

Da li postoje neke osobe sa kojima ne bi stupala u bilo kakvu komunikaciju jer znaš da bi to moglo da dovede do svađe sa tvojim partnerom/partnerkom? Na tom spisku bi mogli biti tvoj bivši momak ili devojka, osobe koje su ti se ranije dopadale ili si u njih bila zaljubljena, osobe suprotnog pola uopšte, itd.

Tvoj partner/partnerka ne mora eksplicitno da ti zabrani viđanje i druženje sa nekim ljudima da bi to bio znak za uzbunu. Ponekad i sam 'osećaj u stomaku' zbog koga izbegavaš razgovore sa nekim jesu crvene zastavice!

Kada tvoj partner/tvoja partnerka na bilo koji način kontroliše sa kime možeš da komuniciraš, to može dovesti do zlostavljačke taktike koja se zove IZOLACIJA i podrazumeva sužavanje kruga ljudi sa kojima se ti družiš i do kojih ti je stalo.

U takvoj situaciji može da se odvija sve više emocionalnog i fizičkog zlostavljanja, a neće biti gotovo nikog da ti pruži podršku.

Nikada nije u redu da se svom partneru/partnerki određuje s kim može ili ne može da razgovara! Voleti nekoga znači imati poverenja da će on/ona doneti dobre odluke s kim će da održava kontakte.

Izrazi svoje brige otvoreno i s ljubavlju, ali ako među vama ne postoji međusobno poverenje, onda je možda vreme da kreneš dalje.

Šta možeš da uradiš ako si ti ta koja je ljubomorna?

Važno je da se podsetimo da se svakoj od nas može desiti da se osećamo nesigurno kada smo u vezi i da osetimo ljubomoru iz straha da ne budemo ostavljene. Ipak, na svakoj je od nas da ovo osećanje/potrebu iskomunicira sa partnerom i sasluša drugu stranu. U idealnoj situaciji taj razgovor bi izgledao približno ovako:

Devojka: Hej, osećam se nesigurno kada se viđaš sa tom drugaricom. Da li mi se čini ili se nešto dešava među vama?

Dečko: Hvala ti što si mi to rekla, osetio sam da nešto nije u redu. Nema potrebe da brineš, ona mi je samo drugarica. Ako želiš, možemo ponekad i svi troje zajedno da izađemo.

- Prestani da kontrolišeš druge i život uopšte. Što više stvari pokušavaš da iskontrolišeš, više ćeš se brinuti.
- Usredsredi se na sebe, razvijaj ljubav prema sebi i samopouzdanje.
- Razgovaraj otvoreno i iskreno sa svojim partnerom/svojom partnerkom o svojim osećanjima, strahu da ćeš biti odbačena, svojim nesigurnostima, itd.
- Govori u svoje ime, nemoj da okrivljuješ, upireš prstom na druge, da optužuješ i da se ljutiš.
- Zatraži podršku od starijih i iskusnijih u koje imaš poverenja.

U nekim situacijama naša nesigurnost je opravdana – ponekad će nam se zaista desiti da nas partner/partnerka prevari i/ili ostavi zbog druge osobe. U redu je da tada damo sebi vreme da budemo tužne ili čak ljute, ali je važno da zapamtimo da to ne znači da smo manje vredne – to samo znači da će u budućnosti naići neko ko će više zasluživati našu ljubav i poverenje!

Kada sam provodila vreme sa prijateljima ili prijateljicama, slao bi mi iritirajuće poruke i sve vreme me pozivao, insistirajući da se vratim, a nakon mog povratka, postavljao bi mi hiljadu pitanja o svemu što se događalo, sve dok ne bi pronašao neku „grešku", a onda bi poludeo i kaznio me.

Ali to je bio tek početak! Kada je saznao da se družim sa jednim momkom iz moje škole, zahtevao je da prekinem to prijateljstvo, kao i mnoga druga do kojih mi je bilo stalo. Sve što bih uradila, od načina oblačenja i mog ponašanja, bilo je pod stalnom sumnjičavom prismotrom. Osećala sam se kao njegovo „vlasništvo" i stalno sam bila u grču da ću možda uraditi nešto pogrešno.

Međutim, on je ponekad umeo i da bude toliko drag!!! Iznenadio bi me pisanim porukama i poklonima ili bi me obasipao komplimentima i znacima pažnje, što je bilo zaista divno i nežno.

Međutim, veći deo vremena je izvrtao moje reči, pa sam vremenom počela samu sebe da okrivljujem. Mislila sam da zaslužujem da tako ružno postupa sa mnom, jer je on inače bio tako ljubazan i harizmatičan da su svi ostali mislili da je sve što se počelo događati iza zatvorenih vrata 100% moja krivica. To je bila prava noćna mora, a ja sam sve vreme pokušavala samu sebe da ubedim da me on zaista voli i da sam ja ta koja mora „da se popravi". Osećala sam se kao kao da sam u onom Diznijevom filmu „Lepotica i zver" i da ja samo treba da budem ljubazna i dobra.

Iskustvo

„Bila sam u vezi u kojoj je svaki moj potez bio kontrolisan."

Ali, u nekom trenutku, uz podršku nekolicine prijatelja, shvatila sam da ja samu sebe ne cenim dovoljno i da to nije veza u kojoj ima ljubavi. Shvatila sam da sam vremenom pristala na veoma niske standarde 'ljubavi' i otvorila sam sebi put za izlazak iz te veze.

Uspela sam da ga napustim, iako je on nastavio da me kontaktira, da me uhodi na javnim mestima i da mi neprekidno bude za petama. Ja sam se konačno oporavila i naučila ne samo da ponovo nekome verujem, već i da zavolim samu sebe.

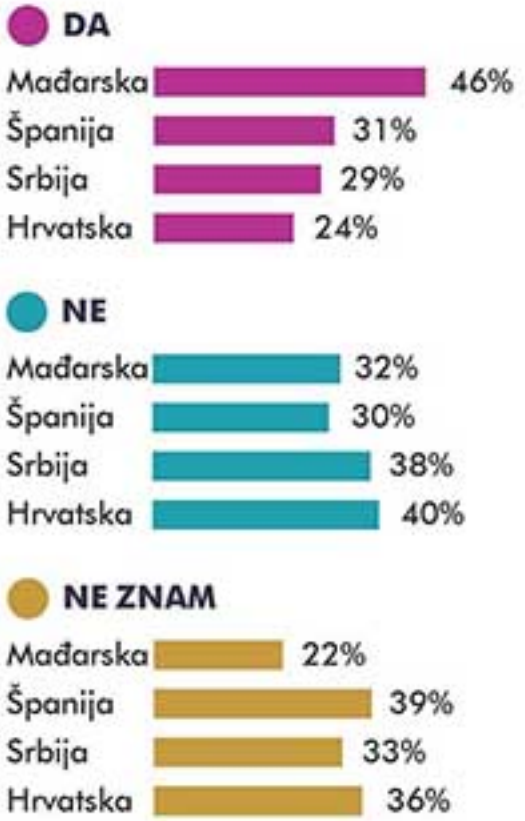
Nekada sam mislila da jaka ljubomora izvire iz ljubavi. A pošto mi je toliko bilo stalo da mu udovoljim, dozvolila sam sebi nezdravo ponašanje, ne shvatajući koliko je ono pogubno za nas oboje. Ukoliko si u vezi i doživljavaš slične stvari, molim te nemoj pred njima da žmuriš ili da ih opravdavaš zbog lepog ponašanja koje usledi!

I uvek imaj na umu da nisi sama! Isto tako nisi bezvredna, luda ili kriva za sve. Ma šta da se dogodi, niko ne zaslužuje da trpi zlostavljanje.

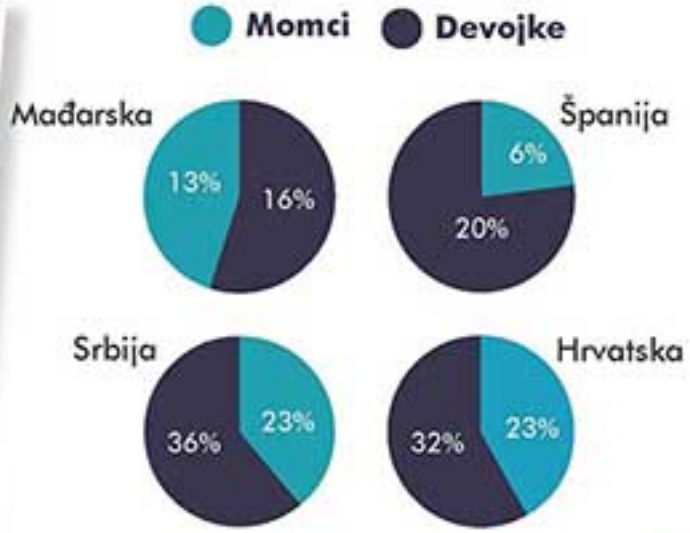
Preispitaj!

Pitali smo mlade u Španiji, Mađarskoj, Srbiji i Hrvatskoj o nasilju i kontroli u vezi. Evo šta su odgovorili.

Da li je zahtev za stalnom dostupnošću partnera/partnerke na četu vid nasilnog ponašanja?

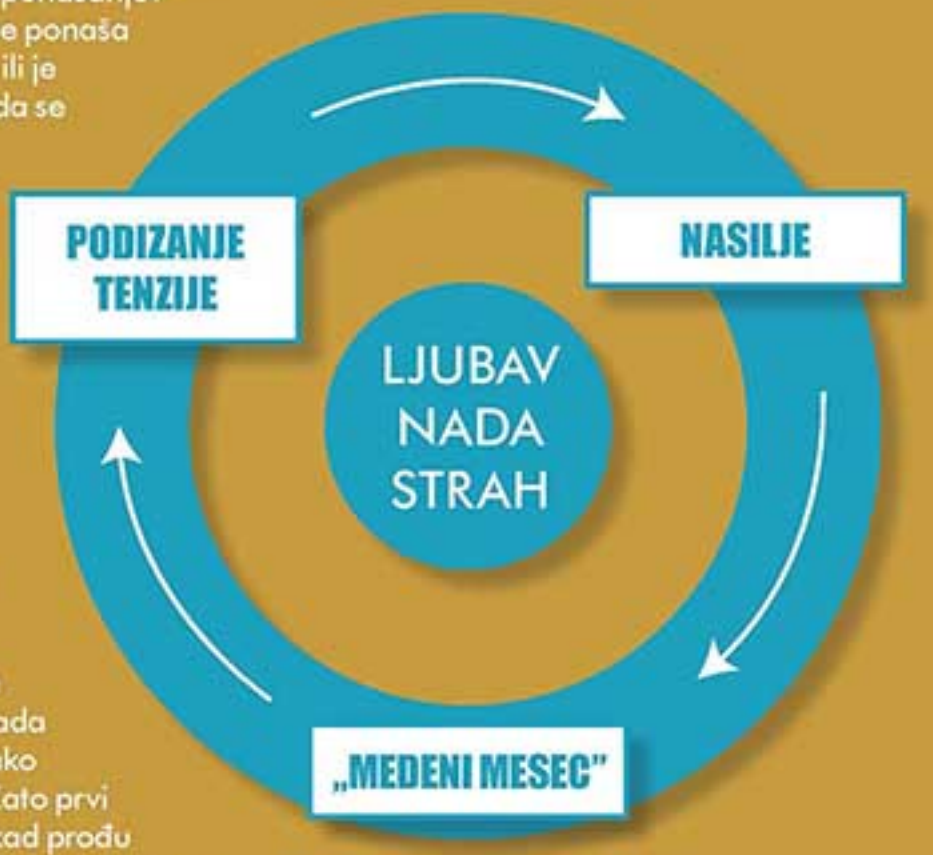


Mladi koji bi u situaciji zahteva za stalnom dostupnošću putem četa odmah odgovorili partneru/partnerki i izvinili se.



PRETVARANJE KAO DA SE NIŠTA NIJE DESILO

Razmisli o iskustvu koje si pročitala na prethodnoj stranici, kada devojka kaže „Iznenadio bi me pisanim porukama i poklonima ili bi me obasipao komplimentima i znacima pažnje, što je bilo zaista divno i nežno". Šta misliš o takvom ponašanju? Da li možeš da se setiš nekoga ko se ponaša na isti način? Jednog trenutka viče ili je ljut, a već sledećeg se ponaša kao da se ništa nije desilo?



Ovaj način ponašanja je veoma čest u vezama u kojima je prisutno nasilje, i to je deo onoga što nazivamo krugom nasilja.

Nasilje u vezama se ne javlja preko noći, niti je ono prisutno 24 sata dnevno. Nasilje ne počinje naprasno; to je postepen i spor proces koji te malo po malo iscrpljuje.

Gotovo nijedna veza nema nasilne elemente od samog početka, već tada deluje da je sve super i zato se polako zaljubljujemo u određenu osobu. Zato prvi znaci kontrole i zlostavljanja ponekad prođu neopaženo ili se dešavaju retko, i shvataju se kao znak da je partneru/partnerki stalo do tebe, kao što se i ljubomora tumači kao izraz ljubavi, a kontrola se maskira brižnošću ili zaštitničkim stavom.

Vremenom, paralelno sa ovakvim agresivnim postupcima, osoba se može ponašati smireno i obasipati partnera/partnerku pažnjom. Ovo može biti zbunjujuće za osobu koja trpi nasilje, koja onda može da pokuša da potpuno izmeni svoje postupke da bi izbegla takvo ponašanje, pa i da ide tako daleko da krivi sebe, a ne osobu koja je u toj vezi zlostavlja.

Faza rasta napetosti

U ovoj fazi nastaje napetost u partnerskoj vezi i nasilnik postaje sve uznemireniji i agresivniji. Neki oblici ponašanja mogu uključiti kritikovanje, neraspoloženje, omalovažavanje, pretnje, uskraćivanje pažnje i vikanje. Žrtva oseća uznemirenost nasilnika i ima osećaj kao da „hoda po jajima". Žrtva je spremna na sve ne bi li izbegla nastupajuću eksploziju. Neki oblici ponašanja žrtve mogu uključiti podilaženje, pokušaje da smire nasilnika, da mu ugode i pokušaje da ga urazume.

Faza nasilja

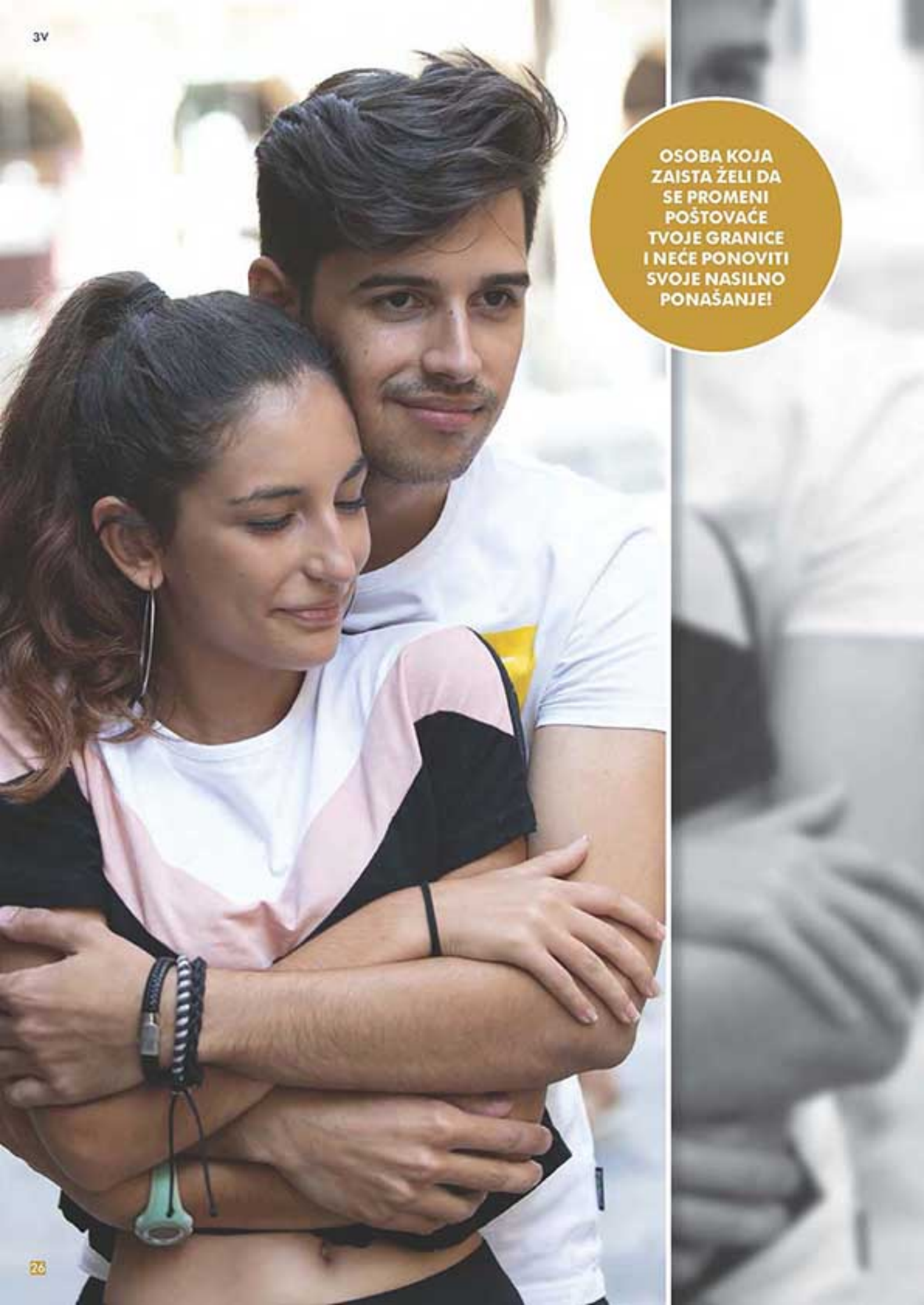
To je trenutak kada nasilnik započinje agresivno, verbalno, fizičko ili seksualno nasilje, pokušavajući da kontroliše ili ugnjetava žrtvu. Neki oblici ponašanja mogu uključivati destruktivnost u svom okruženju, udaranje, treskanje, ponižavanje, davljenje, seksualni napad ili silovanje.

Neka od osećanja koje žrtva može da iskusi su strah, povređenost, potreba za zaštitom, ljutnja ili ranjivost. Tokom ove faze žrtva će možda pozvati policiju ili pokušati da izađe iz te veze.

Faza „medenog meseca"

U ovoj fazi nasilnik će „spustiti loptu" i pokušati da opravda svoje postupke pred sobom i drugima. Možda će obećati da nikad više neće pribeći nasilju. Neki oblici ponašanja mogu uključiti preklinjanje za oproštaj, iniciranje intimnosti, obećanja da će potražiti pomoć, kupovinu poklona kojim će se iskupiti itd. Ponekad će opravdanje za nasilničko ponašanje pronaći u drugim faktorima, možda će biti veoma predusretljiv prema osobi koja je trpela nasilje.

Osoba koja preživljava nasilje može biti zbunjena ili povređena, ali i osećati olakšanje kad nasilje prestane. Za vreme faze neki od oblika ponašanja žrtve mogu biti pristajanje da ostane u vezi, osećanje sreće i nade u promenu ili povratak nasilniku.



OSOBA KOJA ZAISTA ŽELI DA SE PROMENI POŠTOVAĆE TVOJE GRANICE I NEĆE PONOVITI SVOJE NASILNO PONAŠANJE!

Krivi tebe

Nasilnik će često bacati krivicu na nekog drugog, uglavnom tebe, zato što si uradila nešto što je 'izazvalo' njegovo nasilničko ponašanje. Možda će reći da je bio pod uticajem alkohola ili droga, pod stresom ili frustriran.

Izvinjava se

Veoma često, nasilnik se izvinjava posle napada. Ponekad moli za oproštaj i obećava da se to nikd više neće ponoviti. Žrtva želi da veruje da je to bio samo trenutak koji se neće ponoviti i zato joj još teže pada da izađe iz te veze.

Šta je potrebno da uvek imaš na umu:

- Bez obzira na to šta on kaže, nasilno ponašanje je uvek odgovornost nasilnika, **a ne tvoja**.
- Nasilje **nikada nije prihvatljivo, niti ima opravdanja**.
- Nasilno ponašanje je stvar izbora – svako može da izabere da ne bude nasilan!

Kako da znamo da li je neko u fazi „medenog meseca" ili zaista želi da se promeni?

Iako može izgledati kao da se osoba promenila, važno je da znamo da je i faza „medenog meseca" samo jedna od faza nasilja i da postoje velike šanse da se ovaj ciklus nastavi!

Ukoliko nasilnik tokom faze „medenog meseca" traži izgovore za nasilno ponašanje („Bio mi je loš dan..."), ili krivi tebe za to („Ne bih to uradio da ti nisi..."), to je znak da nije zaista prepoznao ozbiljnost onoga što je uradio i da ne preuzima odgovornost za svoje postupke.

Ukoliko prihvati odgovornost i prizna da je bio nasilan, ukoliko imenuje to kao problem na kome treba da radi, ne traži opravdanja i ne krivi tebe, postoji šansa da se zaista pokajao i da će se truditi da radi na sebi.

Imaj na umu da je oblik ponašanja koji se ponavlja jasan znak da je veza nezdrava ili da je u pitanju nasilje. Iako je rekao da mu je žao zbog onog što je uradio, ako se to ponašanje ponovi, do promene neće doći!

Točak moći i kontrole

Unutar Točka moći i kontrole nalaze se ozbiljne crvene zastavice u vidu različitih oblika psihološkog nasilja koje nasilan partner može da koristi. Nasilne veze uglavnom sadrže jedan ili više oblika psihološkog nasilja pre nego što dođe do fizičkog i seksualnog nasilja.

U samom centru Točka nalaze se moć i kontrola jer je upravo to cilj svakog nasilničkog ponašanja – da se uspostavi moć i kontrola nad žrtvom.

TOČAK MOĆI I KONTROLE

VRŠNJAČKI PRITISAK

Pretnje da će se iskoristiti slabosti partnerke i širiti glasine ili privatne informacije o njoj u vršnjačkoj grupi.

OMALOVAŽAVANJE

Omalovažavanje partnerke. Ubeđivanje partnerke da je loša/nedovoljno dobra. Vređanje pogrdnim epitetima. Uveravanje partnerke da je luda. Mentalno prepucavanje i ponižavanje. Stvaranje osećanja krivice kod nje.

KONTROLA I IZOLACIJA

Kontrolisanje šta partnerka radi, koga viđa i sa kime razgovara, šta čita i kuda ide... Ograničavanje druženja i komunikacije sa spoljnim svetom. Navođenje da su svi oko partnerke loši za nju i da samo on iskreno brine i voli je.

KORIŠĆENJE „ULOGE MUŠKARCA"

Ponašanje prema partnerki kao da je služavka. On sam donosi sve odluke. Ponaša se kao „gospodar zamka". On je taj koji određuje šta je uloga muškarca, a šta žene.

SEKSUALNA PRINUDA

Pribegavanje pritiscima, manipulacijama ili pretnjama da bi se iznudio seks ili druge seksualne radnje (npr. dopisivanje sa seksualnom konotacijom). Navođenje partnerke na konzumiranje opijata ili alkohola da bi se iznudio seks. Ispostavljanje seksualnih zahteva bez obraćanja pažnje na želje i potrebe partnerke.

ZASTRAŠIVANJE

Zastrašivanje nekoga svojim izgledom, postupcima i gestikulacijom. Razbijanje stvari. Uništavanje imovine. Zlostavljanje kućnih ljubimaca.

PRETNJE

Zapretiti ili uporno pretiti da će se uraditi nešto što će nauditi partnerki. Pretnje odlaskom, samoubistvom, prijavljivanjem partnerke policiji. Primoravanje partnerke da odustane od raskida ili prijave policiji. Primoravanje partnerke na nezakonite radnje. Pretnje da će objaviti njene/njihove privatne fotografije ili prepiske.

UMANJIVANJE/ PORICANJE/ OKRIVLJAVANJE

Nipodaštavanje zlostavljanja i zauzimanje ležernog stava u odnosu na to. Tvrdnje da se nasilje nije dogodilo. Prebacivanje odgovornosti za sopstveno nasilničko ponašanje na druge. Tvrdnje da je ona to prouzrokovala.

PSIHIČKO NASILJE

Psihološko nasilje se odnosi na oblike ponašanja koji imaju za cilj da te zastraše ili učine da se osećaš loše u odnosu na sebe, odnosno koji prouzrokuju emotivnu bol. Mada ne nanosi fizičke povrede, može biti jednako bolno i potresno na druge načine. Niko se u svojoj vezi ne ponaša savršeno sve vreme. Međutim, kada te neko stalno iznova povređuje, onda to prerasta u nasilje.

Psihičko nasilje može da bude bilo šta od sledećeg:

- ***Verbalno zlostavljanje***: viče na tebe, vređa te ili psuje;
- ***Odbacivanje***: stalno odbacuje tvoje mišljenje, ideje i stavove;
- ***Gaslajting***: dovodi te u stanje da posumnjaš u sopstvena osećanja, pa čak i u svoj zdrav razum, tako što manipuliše istinom;
- ***Omalovažavanje***: naziva te pogrdnim imenima ili ti govori da si glupa, dovodi te u neprijatne situacije na javnom mestu, krivi te za sve;
- ***Izazivanje straha***: čini da se osećaš uplašeno, zastrašeno ili ugroženo;
- ***Izolacija***: ograničava tvoju slobodu pokreta, sprečava tvoje kontakte sa drugim osobama (npr. prijateljima ili porodicom). To takođe može da uključi da te onemogućava u nekim tvojim uobičajenim aktivnostima – na društvenom planu, u sportu, u školi, itd.

Ožiljci od psihičkog nasilja su stvarni i dugotrajni jer podrivaju tvoje samopouzdanje i samopoštovanje i mogu izazvati depresiju, teskobu ili čak samoubilačke misli.

FIZIČKO NASILJE

Fizičko nasilje se po definiciji odnosi na to da neka osoba nad tobom primenjuje fizičku silu koja prouzrokuje, ili bi mogla prouzrokovati, povrede.

Fizičko nasilje može uključiti bilo koji od sledećih činova nasilja:

- **grebanje i ujedanje;**
- **guranje i odgurivanje;**
- **šamaranje, šutiranje (ne zaboravi – i jedan šamar jeste nasilje!);**
- **gušenje i davljenje;**
- **bacanje stvari;**
- **korišćenje predmeta koji bi te mogli povrediti;**
- **fizička ograničenja (kao što je pribijanje uza zid, na pod, krevet, itd.);**
- **divlja vožnja ili drugi postupci koji te mogu povrediti ili ugroziti.**

Mnoge osobe koje su preživele fizičko nasilje kažu da je ono počelo psihičkim nasilje, zatim jednim šamarom ili guranjem, ali je posle toga vremenom postajalo sve intenzivnije.

OBLICI NASILJA

SEKSUALNO NASILJE

Seksualno nasilje je svaki vid ponašanja koji ima za cilj da nas povredi, zastraši ili unizi u sferi seksualnosti. Razni oblici ponašanja spadaju u seksualno nasilje, od seksualnog uznemiravanja (koje podrazumeva bilo koji verbalni, pa čak i neverbalni, ili fizički čin poput dobacivanja, komentarisanja, neželjenih seksualnih pogleda, neželjenih dodira) zatim seksualnog ucenjivanja, neželjenog fotografisanja ili snimanja, objave seksualnih fotki ili videa, pa sve do najtežih oblika poput silovanja, incesta, silovanja u ratu, silovanja lezbejki zato što su lezbejke, zatim prostitucije i pornografije...

Seksualno nasilje mogu vršiti poznanici, članovi porodice, nastavnici/treneri, partneri/muževi, muškarci ili momci kojima verujemo ili čak potpuno nepoznati muškarci. Istraživanja pokazuju da se seksualno nasilje najčešće dešavaju unutar porodice ili od strane osoba bliskih žrtvi. U mnogim slučajevima, žrtve su dobro poznavale svoje napadače ili su makar za njih znale od ranije.

Pored seksualnog nasilja u okviru porodice ili od strane starijih bliskih muškaraca, najčešći vidovi koji se dešavaju devojkama su SILOVANJE TOKOM DEJTA (tokom ljubavnog sastanka, ali isto tako i na nekoj žurci sa osobom koju žrtva poznaje, koja joj se dopada i za koju je možda i zainteresovana) ili SILOVANJE OD STRANE PARTNERA (u okviru partnerske veze).

Evo nekoliko ključnih stvari koje treba znati o silovanju

1. Devojku ili ženu koja preživi silovanje nikada ne treba kriviti. Silovanje se uvek dešava krivicom silovatelja. Niko to nikada „ne traži" odećom koju nosi ili svojim ponašanjem. Ako se seksualni odnos nametne protiv nečije volje, to je silovanje.

2. Silovanje nije uvek fizički nasilno! Ako kažeš „ne" ili čak ako se samo nećkaš, ali druga osoba ne ispoštuje tvoju želju i nagovori te na nešto što ne želiš, to je silovanje.

3. Silovanje nema veze sa seksom ili strašću, već je to nasilni i agresivan čin. To nema veze sa ljubavlju. **Neko kome je zaista stalo do tebe poštovaće tvoje želje i neće te prisiljavati ili vršiti pritisak na tebe da se upustiš u bilo kakvu seksualnu radnju koju ti sama ne želiš.**

Seksualno nasilje u vezama

Nekada je vladalo uverenje da se u vezi ili braku uvek podrazumeva pristanak na seks, jer se to smatra sastavnim delom tog odnosa. Srećom, došlo je vreme kada se ovaj stav smatra jako problematičnim i sada se podrazumeva da seks uvek podrazumeva pristanak i želju obe strane, u bilo kojoj vezi, pa i u braku.

Seksualno nasilje u tvojoj vezi može da poprimi razne oblike kao što je uporno insistiranje partnera da imate seks ili da se seksualno dopisujete; očekivanje da se šalju seksualne fotke ili videi; pretnje da će privatne prepiske/fotke/videi biti šerovani sa nekim; emocionalno ucenjivanje izazivanjem osećanja krivice; kupovina poklona i očekivanje seksa za uzvrat; silovanje partnerke ili primoravanje na seksualne radnje.

Seksualno nasilje u vezi je retko kad izolovana pojava. Ono se često dešava uporedo sa drugim oblicima zlostavljanja, uključujući fizičko i psihičko. Na primer, većina žena koje je partner fizički napao je takođe doživelo i seksualno nasilje od strane istog partnera.

SEKSOM SE NE TRGUJE. Ukoliko partner/ka plati nešto, **ti mu/joj ne duguješ ništa i nisi dužna da se odužiš na seksualan način. Ukoliko on/ona želi da nešto plati, to treba da bude zato što to želi, a ne zato što očekuje od tebe nešto za uzvrat.**

Seks mora da bude rezultat želje i volje obe strane u odnosu. Imaj na umu da, bez obzira na sve, ti NE DUGUJEŠ bilo koju seksualnu radnju svom partneru/partnerki. Čak ni ako ste ranije već imali seks ili radili nešto slično!

EKONOMSKO NASILJE

Ekonomsko nasilje se dešava kada jedan od partnera kontroliše finansije onog drugog, samostalno odlučuje kako će novac da se troši ili štedi i na taj način dovodi žrtvu u odnos zavisnosti.

Moguće je da se među mladima ta vrsta nasilja ne dešava na taj način, pošto novac koji imamo potiče od naših roditelja ili staratelja. Međutim, partner/ka može kontrolisati tvoje vreme i način na koji s njim raspolažeš i time te sprečiti da zaradiš neki novac.

Zamisli, na primer, letnji raspust i sebe kako zaista želiš da radiš u kafiću, ili kao bebisiterka, jer hoćeš da zaradiš neki dodatni novac, ali ti to onemogućava tvoj partner/ka.

Još jedan primer je kad tvoj partner/ka odluči da troši tvoj novac ili te primorava da sve vreme plaćaš zajedničke ili njegove/njene troškove.

DIGITALNO NASILJE

Digitalno nasilje podrazumeva korišćenje tehnologije da bi se prouzrokovalo, olakšalo ili zapretilo nasiljem prema pojedincima, što rezultira, ili može za posledicu imati fizičko, seksualno, psihološko ili **ekonomsko zlostavljanje**.

Oblici digitalnog nasilja mogu biti različite vrste uznemiravanja, uzurpacije privatnosti, seksualnog zlostavljanja i seksualne eksploatacije, krivična dela protiv određenih društvenih grupa ili zajednica (npr Romima ili LGBT ljudima), kao i direktne pretnje ili fizičko nasilje i različiti oblici digitalnog kriminala.

Posledice digitalnog nasilja mogu biti jednako teške kao i one koje izaziva nasilje u offline svetu, uključujući i posledice po nečije mentalno zdravlje i dobrobit.

DIGITALNO NASILJE NAD ŽENAMA I DEVOJKAMA

Različite studije pokazuju da su devojke i žene izloženije nekim oblicima digitalnog nasilja, kao što su digitalno maltretiranje, seksualno uznemiravanje, zlostavljanje i proganjanje. Procenjuje se da je jedna od deset žena do svoje 15-te godine već doživela neki oblik digitalnog nasilja.

Žene i devojke koje su doživele seksualno uznemiravanje, proganjanje ili nasilje od svog intimnog partnera u realnom svetu su često takođe žrtve digitalnog nasilja od strane iste osobe. Prema tome, ono se treba posmatrati kao deo krugova nasilja koji su objašnjeni ranije.

Ljubav znači... postavljanje i poštovanje GRANICA!

Granice u vezi pomažu nam da shvatimo gde se jedna osoba završava, a druga počinje. Granice ti pomažu da definišeš šta je prijatno i kako bi želela da prema tebi postupaju drugi. One se odnose na sve vrste tvojih veza – sa drugom/drugaricom, članom porodice, partnerom/partnerkom ili sa bilo kim drugim u tvom životu.

Koje su moje granice?

Iako govorimo o granicama u odnosima sa drugim osobama, na neki način granice treba da se odnose i na tvoj odnos prema samoj sebi.

Granice ti pomažu da ispoštuješ svoje potrebe, ciljeve, osećanja i vrednosti.

Granice mogu biti emocionalne, fizičke, pa čak i digitalne:

- Danas ću **ostati kod kuće** da odmaram;
- **Skroz mi je okej** da se međusobno pratimo na društvenim mrežama, ali ne i da razmenimo lozinke;
- **Prija mi** da se ljubimo i držimo za ruke, ali ne na javnom mestu;
- **Nemam ništa protiv** da se redovno dopisujemo, ali ne želim da razmenjujem po nekoliko poruka na sat;
- **Želim** da provodim vreme sa prijateljima/porodicom tokom vikenda;
- **Potrebno mi je** da se svakog dana malo osamim;
- **Prijaju mi** dodir i poljupci, ali nisam spremna za seks.

Iskomuniciraj svoje granice sa drugima

Kako drugi ljudi mogu znati koje su tvoje granice? Tako što ćeš o njima pričati!

Komunikacija je zaista ključna u svim našim odnosima!

Sa druge strane, ukoliko ti nisu jasne nečije granice, jednostavno pitaj! Postavi pitanja tipa „Da li je ovo u redu?" ili „Da li si sa ovim kul?"

Važno: ukoliko ne želiš sa nekim da pričaš o svojim granicama, zato što se plašiš da bi on/ona mogli da reaguju ljutito ili nasilno, to može biti znak upozorenja da je taj odnos nezdrav i da sadrži nasilne mehanizme!

Da li se granice mogu promeniti?

Mogu! Sasvim je normalno da se granice pomeraju u svim našim odnosima. Možda nam na početku veze nešto neće biti okej, ali ćemo kroz nekoliko meseci biti potpuno kul s tim. Kao na primer, kad je u pitanju fizička intimnost.

S druge strane, možemo da shvatimo da nešto prelazi naše granice nakon što smo to doživeli po prvi put i onda shvatimo da treba da postavimo jasnije granice. Na primer, neko te je dodirivao i to ti nije bilo okej, pa treba da mu/joj objasniš da ne želiš da se to ponovo desi.

Važno: svako ima pravo da promeni svoje granice u svakom trenutku. Pri tome je važno da o tome govoriš i da druga osoba zna za tu promenu tvojih granica. Isto se odnosi i na tvog partnera/partnerku, važno je da umeš da poštuješ tuđe granice i da imaš svest o tome da se i one možda menjaju.

Izuzetno je važno da TI menjaš svoje granice zato što TI to želiš, a ne zato što si pod pritiskom, primorana ili izmanipulisana da to učiniš.

Granice i detinjstvo

Možda ste i same bile u situaciji, dok ste bile devojčice, da vam neko kaže da je važno da se zagrlite ili poljubite sa nekom tetkom ili stricem, a vi to niste želele. Ili je bilo situacija da vas neki drugari iz odeljenja uštinu, zadignu suknju ili povuku po kosi, a neko odrastao kaže „to je samo šala, to su dečaci, oni tako pokazuju simpatiju"...

Ponekad, nenamerno, već tokom ranog detinjstva od odraslih osoba dobijamo poruke da naše granice nisu važne. Ni njih niko nije učio o važnosti granica, pa ni oni nisu mogli da nauče nas.

Dobra vest je da u bilo kom trenutku života možemo odlučiti da je vreme za promenu i da je vreme za osluškivanje sopstvenih potreba i postavljanje granica! To se ne odnosi samo na partnerske veze, već na bilo koje odnose sa drugima – sa roditeljima, sa drugaricama, drugovima, u gradskom prevozu ili na ulici... Kada shvatimo šta je ono što nam ne prija, vreme je za otvorene i iskrene razgovore.

Primeri otvorenih razgovora o granicama

Sa drugaricom

„Hej, primetila sam da mi ne prija da uvek odlazimo u kafić koji se tebi sviđa. Hajde da se dogovorimo i da podelimo vreme – ponekad ćemo otići tamo, a ponekad možemo i na drugo mesto koje se meni više sviđa".

Sa roditeljima

„Da li možemo da se dogovorimo da kucate kada ulazite u moju sobu? To ne znači da radim nešto pogrešno, već mi meni mnogo značilo da znam da imate poverenja u mene i da poštujete moj prostor kao što ja poštujem vaš."

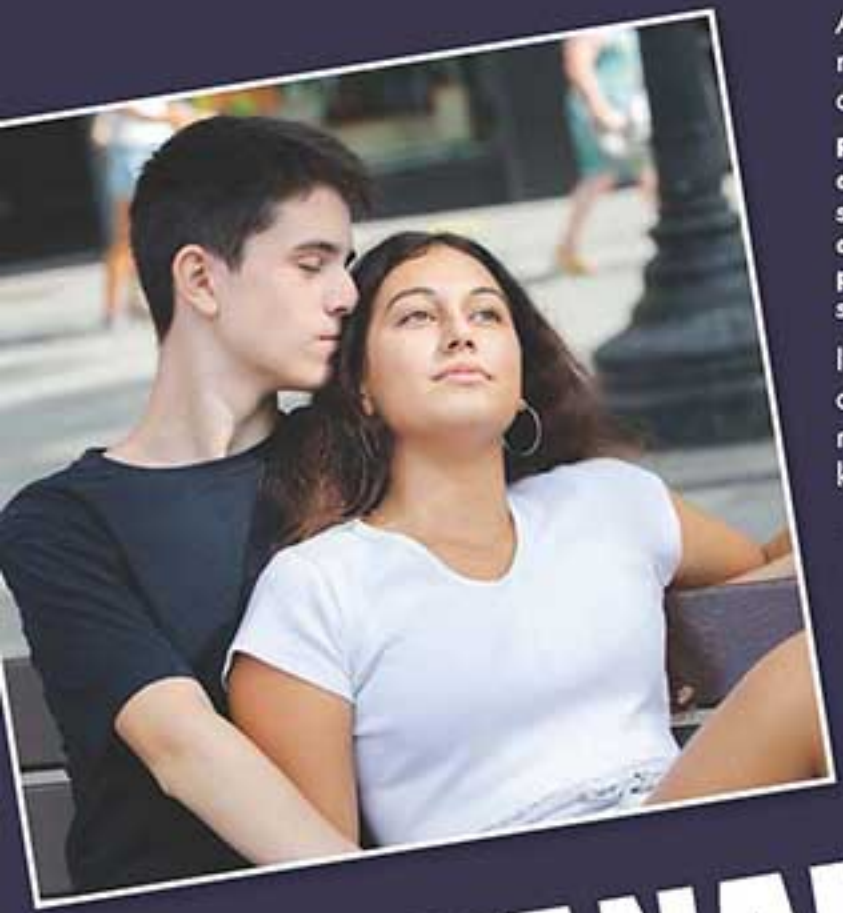
U gradskom prevozu

„Da li možete malo da se udaljite od mene, stojite mi previše blizu, a ima mesta da se razmaknemo?"

Sa partnerom/partnerkom prilikom raskida

„Razumem ako želiš da raskinemo, ja ne mogu i ne želim da te zadržim u vezi u kojoj ne želiš da budeš. Žao mi je što si tako odlučio/odlučila, želim ti da nađeš sreću u budućnosti".

Ti zaslužuješ da budeš bezbedna i poštovana, a granice igraju važnu ulogu i građenju zdravih veza u kojima možeš da ostaneš SVOJA!



PRISTANAK da li te nešto oko toga zbunjuje?

Pristanak znači saglasnost. To znači DA. Reći jasno i glasno DA. Sve što nije jasno DA, zapravo je NE!

Dakle, šta je pristanak?
Da li to znači samo izgovoriti DA?
Da li znaš kako da daš pristanak?

Svi mi naučimo da se saglasimo sa mnogim stvarima bez mnogo razmišljanja o tome...

Svi mi odrastamo okruženi ponašanjem osoba u našoj okolini potpuno lišenih predstave o principu pristanka i granica. Već smo pominjale primer da nam je rečeno da zagrlimo ili poljubimo nekoga (odraslu osobu, rođaka, itd.) u momentu kada nam nije bilo prijatno? To je primer kako od malih nogu naučimo da radimo ono što nam drugi kažu, umesto da kažemo kako se osećamo u odnosu na to i da li bismo to želele ili ne. Naučimo vrlo rado na zanemarimo ono što osećamo. Naučimo da budemo učtive i da nam to bude važnije od sopstvene prijatnosti.

Ako ne kažeš ne, to ne znači da si rekla da! Važno je znati da ako neko ne kaže ništa, to ne podrazumeva pristanak.

Pristanak znači davanje saglasnosti, odnosno dozvole da se nešto dogodi. Kada govorimo o seksualnosti, pored same dozvole, potrebno je da postoji uzajamnost – uzajamna želja, uživanje, potreba. Aako toga nema, nema ni istinske saglasnosti – toliko je prosto.

Isključivo sa jasnim DA koje podrazumeva tvoju autentičnu želju za nečim, stojiš čvrsto na svojim nogama i ne rizikuješ da potpadneš pod bilo kakve pritiske:

- **pritisak** da si mlada žena koja je zaljubljena
- **pritisak** da si mlada žena u doba pornografije na internetu
- **pritisak** da si mlada žena koja je odrasla gledajući kako se mlade žene potčinjavaju muškarcima u TV emisijama, filmovima, muzičkim spotovima, itd.

Najbolje osećanje za svaku ženu je kada oseća da ima kontrolu nad onim što se dešava sa njenim telom i momentom kada se to dešava. To može biti samo tapšanje po leđima ili ruka na butini, ali ti imaš moć da kažeš DA, to je okej, ili NE, to nije okej.

Dakle, šta je tačno pristanak?

Dati pristanak znači saglasiti se da učestvuješ i istovremeno se osećati prijatno i lepo u svakoj pojedinačnoj fazi bilo koje interakcije.

- Na primer, činjenica da u početku pristaješ da se ljubiš ne znači automatski da pristaješ na seks.
- Ili samo zato što si u pošetku pristala na seks ne znači da ne možeš da odustaneš u nekoj kasnijoj fazi ukuliko se ne budeš osećala prijatno ili ti to više ne bude odgovaralo.

VAŽNO: kao mlade žene ili devojke, bile smo pod jakim društvenim uticajem da verujemo da, pošto na nešto pristanemo, više ne možemo da odustanemo, ali ti imaš pravo, čak i nakon što si dala pristanak, da ga povučeš u bilo kom trenutku!

Pristanak znači da imaš kontrolu nad sopstvenim telom, šta se sa njima dešava, šta mu prija, a šta ne!

Pristanak je potreban u svakom trenutku, a to što si u vezi sa nekim ne znači da si mu/joj automatski dala saglasnost za sve! To što si u vezi ne bi trebalo da izmeni tvoje lične granice! Na primer, ako ne voliš da šalješ svoje gole fotke, a u vezi si sa nekim ko to voli, to ne znači da to treba da radiš.

Pristanak je stvar komunikacije...

Pristanak zahteva komunikaciju u SVIM fazama... Komunikaciju oko toga kako se osećam u svom telu, šta mi godi, šta želim. Da li je nekoj osobi u redu da bude bliska sa mnom? Razgovor o onome što ti se dopada ili ne dopada, što želiš ili ne želiš, može ti pomoći da doživiš mnogo prijatnija i ugodnija iskustva dodira – uključujući i seks.

Saznaj na koje sve načine možemo biti izložene pritisku da se upustimo u seksualne situacije kada nismo spremne za njih

NAČINI NA KOJE NEKO MOŽE DA TE PRIMORAVA NA SEKS

- Iscrpljuje te tražeći seks uvek iznova, ili ti stvara osećanje krivice, ili obaveze, ili da si loša
- Stvara ti osećaj da je sad prekasno da kažeš ne
- Kaže da odsustvo seksa može da ugrozi vašu vezu, ucenjuje te
- Laže ili širi glasine o tebi

ŠTA BI ON ILI ONA MOGLI DA KAŽU?

„Da me stvarno voliš, ti bi pristala."
„Ma hajde, danas mi je rođendan."
„Svi to rade, zašto se ti praviš posebna?"

„Ali već si me tako napalila."
„Ne možeš tek tako reći da prestanem."

„Sve je savršeno. Zašto moraš to da pokvariš?"
„Raskinuću s tobom ako ne budeš htela seks sa mnom."

„Svi misle da smo već to radili, pa što da ne?"
„Ja ću svejedno razglasiti da smo to radili."

Nikada ne treba da misliš da nekome nešto duguješ, naročito ne u seksualnom smislu i ako ikada budeš osećala pritisak da nešto uradiš, porazgovaraj sa nekom osobom od poverenja.

Preporuka

Ako se neko upušta u bilo koje seksualne radnje sa drugom osobom, bez pristanka te osobe, onda je to seksualno nasilje, odnosno silovanje!

Pogledaj ovaj video
'#Listentoyourselfie: The Party'

To je 4-minutni film koji prikazuje priču mlade žene koja biva pritisnuta na intimniju vezu nego što je ona spremna.

PRISTANAK

Iskustva

„Bilo mi je teško da definišem šta tu nije u redu dugo vremena. Uzvratila bih joj poljubac kada bi me ona poljubila. Nikada joj nisam rekla da stane. Nisam mogla da nađem reči kojima bih objasnila svojim drugaricama zašto sam se trzala na njen dodir. Nas dve nikada nismo razgovarale dok se to dešavalo. Na kraju bih se ja umirila, oklembesila ruke, odvratila pogled i fiksirala se na pukotinu na plafonu moje sobe. Ne verujem da je ikada primetila da sam otplovila. Pitam se ponekad zašto to nisam rekla, gde su nestajale sve moje reči svaki put kada je trebalo da kažem ne".

DŽ

„Nisam dala pristanak svom prvom seksualnom partneru. Razumeš, nije me silovao korišćenjem fizičke sile, ali je bilo bez mog pristanka i to je, nažalost, slučaj sa mnogim drugim mladim ženama širom sveta. Dok smo odrastale, društvo nas je naviklo da popuštamo pod određenim pritiscima. Ma koliko 'osveščene' i nezavisne da smo postale, mnoge od nas još uvek imamo seks sa svojim partnerima bez našeg pristanka."

B.B.

„Govorili su mi da su momci koji se uzdržavaju dok ne dobiju dozvolu mekušci, kukavice i štreberi. Videla sam, pa najmanje 10.000 scena iz filmova sa porukom da ništa nije tako seksi kao momak koji ne čeka na pristanak, a da ništa manje seksi nego lik koji pita da li sme da te poljubi."

A.H.

„Naučila sam sve o fizičkoj strani seksa, ali nikada mi niko nije rekao kako treba da izgleda pristanak. Drugim rečima, umela sam da izvedem oralni seks, ali nisam znaka kako da odbijem da to uradim. Upuštanje u izlaske sa momcima i petljanje sa njima sa malo samopouzdanja i sa malo znanja, završavalo se mnogim prilično 'bljutavim' susretima: nisam znala kako da ih zaustavim kada bi počelo i često sam se osećala kao da imam obavezu da momka dovedem do kraja, a da ne očekujem ništa zauzrat. Pa bih tako i činila, protiv svoje volje".

L.

„Iz filmova sam naučila jednu stvar: u svakoj vezi, muškarci su predatori, a žene su plen. Njihove manifestacije straha i odbijanja – uključujući i pokušaje da se fizički odbrane protivnapadom – sve su to lukave igre pre nego što kao budu savladane. Naučila sam i da kul momci bar jednom na silu privole žene na seks! Rezultat tih nasilničkih susreta u većini filmova jeste da se ona u njega zaljubi i oni ostaju zajedno do kraja života. Sad razumem koliko je sve to pogrešno."

R.B.

„Prvo smo se ljubili, a onda je on počeo da me svlači. Govorio je koliko dugo i mnogo je želeo da se to desi, koliko mu se dopadam. I meni se on sviđao. Jednim delom mi je prijalo da čujem da momak zbog mene može da poludi od želje. Ali taj trenutak je postao gorkast kada sam počela da se pribojavam da, ako odemo do kraja, sve može da se svede samo na seks. A ja još nisam bila spremna da sa njim imam seks. Osećala sam se krivom što sam bila tako naivna i plašila sam se njegove reakcije ako kažem ne. I danas, kada pomislim na to, zažalim i postidim se što sam bila tako naivna."

A.

„Nakon nekoliko pića na jednoj žurci, prišla sam momku koji mi se sviđao. Malo smo ćaskali i igrali, a onda sam počela da ga ljubim. Odmah zatim je zatražio da pođem sa njim na sprat, a ja sam odbila. Uporno je navaljivao. Rekao mi je da ga zavlačim i pitao čemu sve to ako neću da spavam s njim? Bilo mi je neprijatno, pa sam na kraju pošla za njim u suteren, i dalje govoreći da nisam raspoložena za seks. Ali sam imala osećaj da mu nešto dugujem.Kada smo sišli, sela sam na mašinu za pranje veša i on je sa mene skinuo odeću. Brzo sam shvatila da sam sama; moji prijatelji koji su bili gore ne bi mogli da me čuju, ni pronađu. Ništa nisam rekla nakon što sam par puta izgovorila ne, ali nakon toga sam se obukla i popela nazad. Imala sam sreće. Mnogi nemaju izbor da se pokupe i odu. A razmišljam kako čekanje dozvole za neke muškarce nije seksi; to prosto odrade."

M.

„Možda sve mi iz različitih razloga kažemo da kada naša tela ili srca govore ne. Prvi put kad sam imala seks, podrazumevalo se da ću pristati. Ne zato što sam na bilo koji način bila primorana, već jednostavno zato što je to bilo učtivo i očekivano sa moje strane. Ja nisam bila tip žene koja bi rekla ne. I godinama posle toga, mislila sam da mi to daje moć u takvim situacijama, ali ustvari, ja sam još više gubila tu moć. Moram da steknem sposobnost da ne samo kažem 'da' ili 'ne', nego i 'ne večeras' ili 'to boli, zaustavi se'. Treba da prestanem da budem fina u vezi sa tim. Ljubavni sastanci nisu ugovor i ja ne moram da pokazujem da mi se neko sviđa kroz seks."

K.

„On me je pitao da li može da me poljubi. Umesto vlažnog isturenog jezika, dobila sam pitanje. Kada god bismo ležali priljubljeni u pozi male i velike kašike, pitao bi me da li može da me dodiruje. Divota. To je tako prosto pitanje, ali ja ga nikada ranije nisam čula. Bila sam navikla da me moji partneri hvataju za grudi ili zadnjicu dok bih ja pokušavala da zaspim. Nikada se nisam osećala više kao običan predmet nego kada im nije čak bilo ni potrebno da budem svesna da bi se uzbudili. Njegovo prosto pitanje — 'Smem li da te dodirujem?' — podsetilo me je da bi trebalo da se ponovo osećam kao ličnost."

M.

„Morala sam da samu sebe preslišam o svakom svom koraku. Ne, ne želim da imam seks. Ne, ne želim to da probam. Možemo li ovo sada da prekinemo? Ovi iskazi pokazuju način na koji smo naučene da baratamo u vezi sa pristajanjem ili nepristajanjem. Ali, stvarno je iscrpljujuće kada stalno moraš da se trudiš da te druga strana čuje. Smoriš se kada stalno moraš da pokazuješ signale za 'može' i 'stani'. Da, ja sam pristajala, ali čoveče, već mi je dosta toga da samo ja vodim računa o obostranoj saglasnosti."

C.

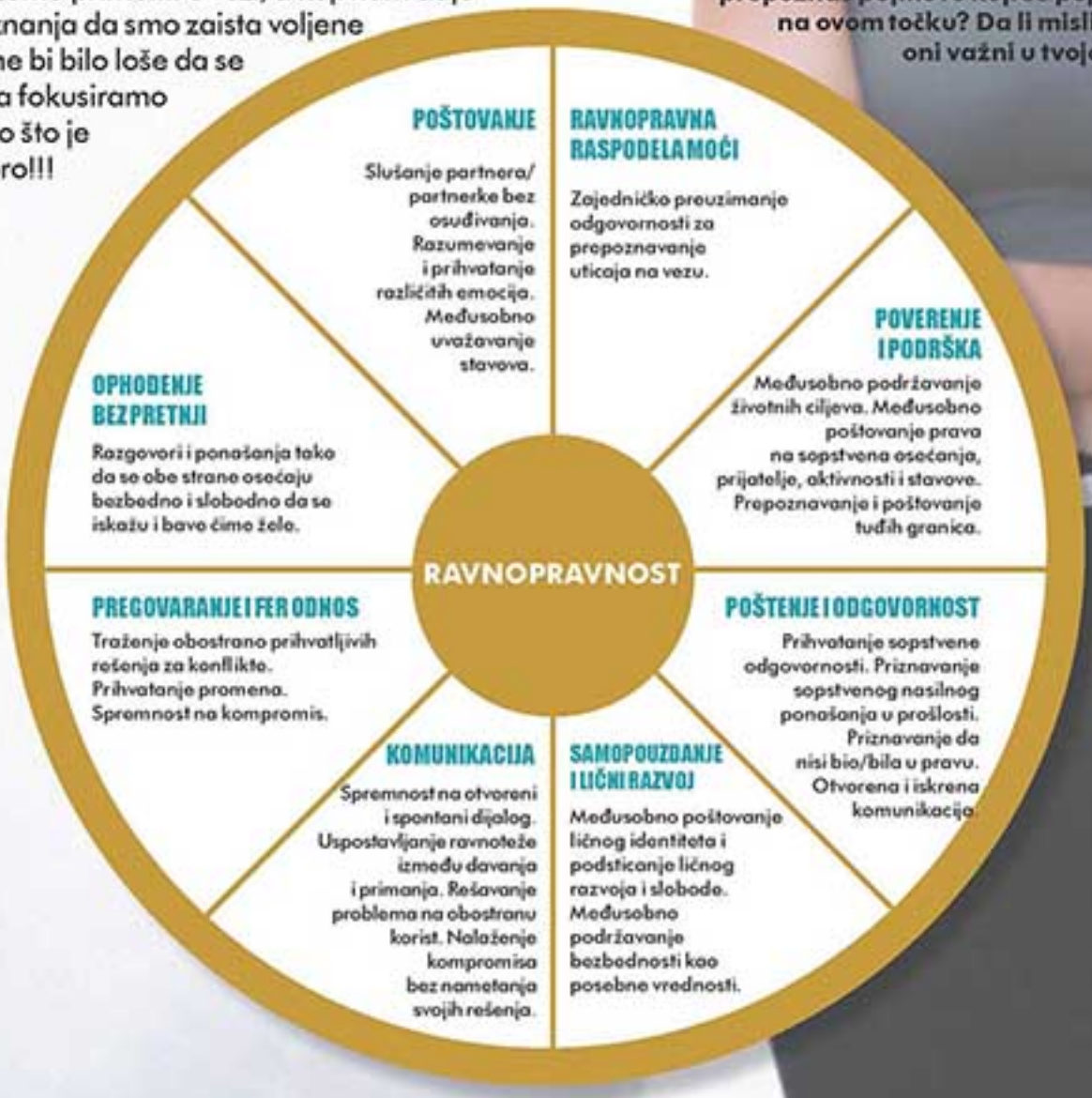
A šta su zelene zastavice u partnerskoj vezi?

Stalno govorimo o crvenim zastavicama, toksičnom ponašanju, znacima upozorenja... Ali, koje su to zelene zastavice u partnerskim vezama?

Naravno, svaka veza je svet za sebe i dok se neki način ponašanja smatra dobrim u jednoj, možda to neće biti u drugoj. Međutim, ima nekih dobrih znakova koje možemo primetiti u vezi, a koji nam daju do znanja da smo zaista voljene pa ne bi bilo loše da se sada fokusiramo na to što je dobro!!! :)

Biti u ravnopravnoj vezi znači da se obe strane uzimaju u obzir i da se smatraju jednakim i podjednako važnim.

Razmisli o svojoj vezi: da li možeš da prepoznaš pojmove koji se pojavljuju na ovom točku? Da li misliš da su oni važni u tvojoj vezi?



IGRICA!

TOKSIČNI vs NETOKSIČNI ODNOSI

Da li ikada odvojiš vreme da vrednuješ svoje odnose sa drugima i proceniš da li su oni toksični ili netoksični? Odnosi su nešto što uvek imamo u životu sa drugaricama i drugovima, porodicom, partnerima... i oni se neprekidno menjaju.

Šta je ono što želiš da postoji u jednom odnosu?

Netoksično

DA LI UOČAVAŠ **ZELENE ZASTAVICE** U VEZI?

O W H D H U I P O D R Š K A U
R C I M R R S H F K T M D B Q
R A D O S T N U X K L Z Z X F
I S K R E N O S T U Q W D D P
X G P A C H C L R Z V L P U L
V S I G U R N O S T G A N M J
L P F K P O Š T O V A N J E U
U H J J X N L K I J L U H W B
P O V E R E N J E S W I W Z A
M J R K Y S E S V L N G K F V
K O M P R O M I S I M W A A K
D S L D B G R R X F B Z P H R
D Z M L R Z C F P I D G D Q W
P Y L Q W C R D K T L K J V P
N Q P J L O E N I P N S I N D

POŠTOVANJE • POVERENJE • LJUBAV
RADOST • PODRŠKA • ISKRENOST
KOMPROMIS • SIGURNOST

Toksično

DA LI UOČAVAŠ **CRVENE ZASTAVICE** U VEZI?

N M V W G D D I U I Z B P P W
N A S I L J E Z P A K C U Z F
T N Q U F B B D R W D B Z Y Q
A I W T M M Q A I L S Y C N X
A P U Z J H L J T K I H H Q I
V U W V U A C A I A B H U I Z
W L K K S R J H S R A X L O O
W A D X E T Y P A O L K G H L
D C L O S S I T K M O X L X A
T I A V Z K P Z U O R G K L C
W J Y S P S Z I W B T S F L I
H A P W J N Q U V U N Z Z M J
O T J C R O S U Z J O H S P A
S A B P P I I V E L K L W A A
U A J T G Q Q W B H K O W Z K

LJUBOMORA • IZDAJA • NASILJE
KONTROLA • IZOLACIJA • MANIPULACIJA
STRAH • PRITISAK

ROMANTIČNA LJUBAV

♥ i šta s njom? ♥

Gotovo sva muzika koju slušamo govori o uzletima i padovima u nečijem ljubavnom životu. Jednog trenutka smo na sedmom nebu, a već sledećeg u teškom očaju. Kako to može biti strašno!

Ljudi stalno pevaju o zaljubljenosti, neuzvraćenoj ljubavi i bolnim raskidima, o tome kako su van sebe, nesigurni, razočarani, obuzeti osećanjima, srećni ili nadahnuti. Doduše, u današnje vreme najsnažnije poruke predstavljaju vizuelne seksualnizovane scene u muzičkim spotovima, pa i na TV-u, pa se može učiniti da su tanana osećanja (prve) ljubavi u sukobu sa sveprisutnom neobuzdanom seksualnošću. Povrh toga, gotovo sve što vidimo oko nas jesu heteroseksualni parovi, te LGBT osobe nemaju mnogo mogućnosti da prihvate sebe.

Statistike kažu da pornografija čini 30% globalnih internet razmena. To je ogromna cifra, što ukazuje na to koliko se mnogo pristupa onlajn pornografiji. Pritisak da se učestvuje u sekstingu (seksualnom dopisivanju) i/ili neobaveznom seksu postali su gotovo normalna stvar. Skoro svi kače postove o svojim ljubavnim i seksualnim podvizima i brodolomima, pa izgleda da su seks (zapravo različiti vidovi seksualnog nasilja) zasenili svaku romantiku. Ali, da li je baš tako?

Hajde da razmotrimo u kojoj meri je danas romantična ljubav i dalje nevidljiva pokretačka sila partnerskim vezama, iako kao klinci sve više učimo o seksualnosti kroz pornografiju nego kroz edukativne sadržaje koji nisu zasnovani na ponižavanju žene i umanjivanju važnosti ženskog užitka ako nije „za oči muškarca".

Gde je taj princ na belom konju?

Mi žene smo vaspitavane da budemo dobre devojčice, poslušne, uredne, nasmešene, a neretko i tihe, koje treba da spasi princ na belom konju, jer same, prosto takve kakve jesmo, uvek ćemo biti nepotpune i neostvarene.

U detinjstvu, tu su Diznijeve priče o princezama – prekrasnim, bezazlenim i zaljubljenim, da bi nam kasnije sa svih strana, iz reklama, iz filmova, dolazile poruke da treba da nosimo određenu vrstu odeće i frizure, kao i da igramo svakakve igre i upotrebimo mnogo truda da bismo privukle pažnju muškaraca.

Iz romantičnih komedija saznajemo da treba da sačekamo „onog pravog". Nije bitno ako je on već u vezi sa nekom drugom, da li je vara ili mu je potrebno vreme da shvati da smo stvorene baš za njega. Nije bitno čak ni ako nismo zapravo zainteresovane za muškarce, već za devojke. Mi prihvatamo činjenicu da muškarci postavljaju norme za načine na koje ćemo se prema njima ophoditi. Mi svoje potrebe prilagođavamo njima. Ukoliko požele da budemo tek „prijatelji i nešto više", mi to prihvatamo... u nadi da će on na kraju baš nas odabrati i istinski nas voleti.

Svaki tipični romantični film se završava tako što ona dobija njega i po prvi put u životu se potpuno ostvaruje kao žena. Pouka je da bez njega nismo ništa, i da (heteroseksualna) „ljubav pobeđuje sve".

...I šta on uopšte radi?

Dečaci i mladići odrastaju pod pritiskom da treba da se ponašaju kao prototipi alfa mužjaka u krajnje seksualizovanom svetu. Samo pogledajte kako nam društvo, mediji, igrice, TV, reklame, muzička i filmska industrija pokazuju šta znači biti 'pravi muškarac?

- **Biti dominantan i iskusan u seksu**
- **Biti poželjan među ženama, a ne posvećen jednoj vezi**
- **Imati moć i kontrolu**
- **Biti dobar takmičar u sportu i piću, itd.**
- **Imati novca**
- **Biti uspešan i inteligentan**
- **Biti žilav i ne plakati, niti iskazivati svoja osećanja ili bol**
- **Manifestovati svoja osećanje kroz viku, agresivnost i nasilje**

Zato nije ni čudo što dečaci i mladići postaju žestoki i grubi, živeći život u kome neprekidno treba da se dokazuju kao samouvereni, dominantni, nadmoćni i nasilni.

Mnogima od njih ovo ne prija, ali se pronađu u toj ulozi, a zatim očekuju da se i njihova partnerka pronađe u ulozi savršene žene i prave „dame".

Dakle, iako i dečaci odrastaju uz određena očekivanja, upravo deo tih očekivanja je da budu u poziciji moći u odnosu na žene. Drugim rečima – rodne kutije postoje za oba pola, ali su kutije vrlo različite i „muška kutija" je ta koja daje moć da se donose odluke o tome kako će „ženska kutija" izgledati.

Razmišljaj kritički!

Dekodiraj poruke o rodnim ulogama kojima te svakodnevno bombarduju. Ne dozvoli da ti spoljni svet diktira šta da misliš i kako da se ponašaš.

Televizija

Televizija je u svakom domaćinstvu i ljudi provode mnogo sati dnevno pred TV ekranom. Nema sumnje da televizija utiče na nas. Različite emisije prenose nam različite rodne stereotipe i mogu uticati na naše stavove o mnogim temama.

Reklame

Reklamiranje je ogromna industrija i svakodnevno nas obasipa sa svih strana! Budi svesna da su masovni mediji industrija. Njihova svrha je stvaranje profita kompanijama, tako da postoje razlozi zašto se kompanije odluče da se reklamiraju onako kako to čine. Kada sedneš da čitaš časopis ili gledaš neku emisiju, obrati pažnju na modele i poruke koje kompanije koriste za promociju svojih proizvoda. Razmisli zašto odlučuju da predstave baš takve osobe u svojim oglasima. Da li si nekada videla reklamu za sredstvo za čišćenje u kući u kojoj je muškarac taj koji to sredstvo koristi?

Muzika

Muzička industrija ima ogroman uticaj na nas. Da li si ikada pažljivo slušaola tekstove trenutno popularnih pesama? Mnogi umetnici, i muškarci i žene, šalju poruke o rodnim ulogama. Neki tekstovi i muzički spotovi prikazuju sliku muškaraca koja implicira da „pravi muškarci" imaju više seksualnih partnerki koje se o njih otimaju. Slike žena u muzici često mogu nagoveštavati da su pokorne ili nemoćne.

Video igre

Video igre su takođe unosan biznis, a mnoge od njih normalizuju seksualno nasilje nad ženama – iskoriste ih kao predmete za svoje zadovoljstvo, a zatim ih se oslobode, ili ih čak i ubiju.

Pornografija

Internet pornografija je ogromno tržište i procenjuje se da je 30% svih podataka koji se danas šalju putem interneta pornografskog sadržaja. Lako dostupna, anonimna i na raspolaganju bilo kojoj starosnoj grupi. Danas je pornografija najrasprostanjeniji izvor seksualnog obrazovanja, ali šta muškarci i dečaci koji gledaju porniće uče? Da „pravi muškarac" ne treba da uvaži „ne" kao odgovor i da nasiljem ispunjava jezive norme muškosti koje pornografija zastupa. Mlade devojke uslovljene su da misle da je seksualno nasilje ono što bi trebalo da očekuju tokom seksualnih susreta – i da bi u tome čak trebalo da deluje da uživaju! Pornhub (jedan od najvećih porno sajtova) je čak optužen da su postavljali snimke devojčica koje su žrtve trgovine ljudima i seksualne eksploatacije! Pornografija na taj način promoviše i održava destruktivne norme muškosti, rasističke stereotipe i seksualno nasilje. Ne uči nas seksualnosti zasnovanoj na pristanku, poštovanju i jednakosti – ustvari nas uči upravo suprotno.

KAKO NAUČIMO ŠTA JE TO LJUBAV I KAKO DA JE POKAŽEMO?

Kako naučimo da volimo? Kako naučimo kako je zabavljati se s nekim ili šta očekivati od veze?

Razmisli o tome, nismo rođeni znajući šta je zabavljanje, već to nekako zaključimo iz svoje porodice, filmova koje gledamo, knjiga koje čitamo, TV emisija, pa čak i od nepoznatih osoba u našem okruženju. Sve ovo posmatramo i učimo „O, znači to je to! Tako se to radi!!"

Ljubav koju vidimo u filmovima i u medijima je ono što se uglavnom naziva romantična ljubav.

Ali, kako to funkcioniše?

Romantična ljubav govori nam o specifičnim ulogama muškaraca i žena i šta bi one trebalo da budu.

Romantična ljubav oslanja se na niz ideala / stereotipa o tome kako treba da funkcionišu veze i kako svaka osoba u toj vezi treba da se ophodi i ponaša. Ti lažni ideali i verovanja uključuju stvari poput „romantična ljubav je jedini izvor sreće" ili „ljubav prema drugoj osobi dolazi na prvo mesto".

U **heteroseksualnim** vezama momak dobija snažnu, nezavisnu, zaštitničku i dominantnu ulogu, devojka uči da treba da bude nežna, ženstvena, puna ljubavi i pokorna. Ove uloge se takođe mogu igrati u istopolnim vezama.

Bez obzira na naše godine, uvek dobijamo istu poruku – romantična ljubav je lek koji leči sve i ako tu osobu ne nađemo, osećaćemo se kao da nešto nedostaje, zar ne?

Ali, da li je to zapravo ljubav? Mogu li naša sreća i zadovoljstvo zaista doći od druge osobe?

Iako su netoksični odnosi veoma važni, ključno je da prvo volimo sebe.

TOP 5 MITOVA O ROMANTIČNOJ LJUBAVI

1. Bolja polovina – Samo jedna osoba je predodređena da bude naša istinska ljubav, samo je potrebno da se pronađete. Sve ostalo će se desiti samo od sebe. A ako nisi sa tom osobom ili nešto „ne štima", zauvek ćeš biti nepotpuna.
2. Ljubav boli – Ljubav znači patnju i odricanje. Bez obzira na intezitet konflikta među partnerima, ljubav će pobediti i ti treba da uradiš sve što je u tvojoj moći da ljubav opstane.
3. Ljubomora je znak ljubavi – Ako je neko ljubomoran u vezi, to samo znači da mnogo brine o svom partnerku/partnerki, a ako nije ljubomoran, onda znači da ne brine.
4. Ljubav je zauvek – Verovanje da je prava ljubav zauvek i da moramo ostati u tom odnosu bez obzira na to kakav je.
5. Prava ljubav mora biti šerovana – na društvene mreže – Ako ste zaista zaljubljeni, šerovaćete tu ljubav sa svima. Ako je veza dobra, ona mora biti vidljiva na društvenim mrežama. „Ako nije postovano o tome – to i ne postoji".

Pažnja! Verovanje u stereotipne uloge može dovesti do:

1. Nerealnih očekivanja od druge osobe ili od veze
2. Visoke tolerancije prema crvenim zastavicama u vašoj vezi
3. Potrebe da se stalno dokazuješ kod svog partnera/partnerke
4. Odricanja od svojih granica i popuštanja pred zahtevima koji ti nisu po volji
5. Pritiska da ne izađeš iz veze

Da li znaš?

Od 56% dece koja su putem interneta vrbovana u dečiju prostituciju i pornografiju tražena je fotografija.

Upoznaj seksualnog zlostavljača dece poznatog kao:

INTERNET PEDOFIL

(engl. ONLINE GROOMER)

TAKTIKE: Razvija odnos sa detetom na internetu radi uvlačenja u seksualno zlostavljanje i seksualnu eksploataciju.

GDE ĆEŠ GA NAJČEŠĆE PRONAĆI: Društvene mreže, forumi.

Da li znaš?

93% žrtava koje su preživele nasilje u formi objavljivanja fotografija seksualne prirode kaže da trpi značajan emotivni bol.

Upoznaj digitalnog silovatelja poznatog kao:

PORNO OSVETNIK

(engl. REVENGE PORNOGRAPHER)

TAKTIKE: Postavlja privatne fotografije ili snimke seksualne prirode kako bi osramotio i ponizio žrtvu. Nastavak nasilja u intimno-partnerskom odnosu.

GDE ĆEŠ GA NAJČEŠĆE PRONAĆI: Društvene mreže.

Da li znaš?

Žene širom sveta imaju 27 puta više šansi da budu izložene nasilju na internetu.

Upoznaj digitalnog voajera i napasnika poznatog kao:

NASILNIK IZA FOTOAPARATA

(engl. CREEPSHOTTER)

TAKTIKE: Fotografiše žene i devojke bez njihovog pristanka i objavljuje fotografije na internetu.

GDE ĆEŠ GA NAJČEŠĆE PRONAĆI: Realni javni prostori, Reddit, tematski sajtovi, društvene mreže.

Da li znaš?

U Evropi devet miliona devojčica doživi nasilje na internetu do svoje 15. godine.

Upoznaj seksualnog nasilnika poznatog kao:

TROL

(engl. TROLL)

TAKTIKE: Napada žene koje na internetu izraze svoje mišljenje.

GDE ĆEŠ GA NAJČEŠĆE PRONAĆI: Sekcije za komentare, forumi, pričaonice (chatroom).

Da li znaš?

37% feministkinja je imalo iskustvo pretnji seksualnim nasiljem na internetu.

Upoznaj ženomrsca poznatog kao:

MASKULINISTA

(engl. MASCULINIST)

TAKTIKE: Negira postojanje sistemskog seksizma, ali ga održava kroz „zaštitu prava muškaraca".

GDE ĆEŠ GA NAJČEŠĆE PRONAĆI: Tematski sajtovi, sajtovi ženskih grupa, društvene mreže.

Da li znaš?

1 od 10 seksualnih nasilnika koristi sajtove za upoznavanje da bi pronašao svoje žrtve.

Upoznaj seksualnog predatora poznatog kao:

MANIPULATOR SA SAJTOVA ZA UPOZNAVANJE

(engl. DATING WEBSITE MANIPULATOR)

TAKTIKE: Želi da uspostavi kontrolu i moć nad svojom žrtvom tako što je očara na internetu i namami u opasne situacije.

GDE ĆEŠ GA NAJČEŠĆE PRONAĆI: Sajtovi za upoznavanje, društvene mreže, pričaonice (chatrooms), aplikacije za komunikaciju.

FOTKAJ. PRIJAVI. BLOKIRAJ.

SCREENSHOT. REPORT. BLOCK.

Da li znaš?

1 od 4 tinejdžerki u Evropi doživi nasilje na internetu.

Upoznaj nasilnika koji uživa u ponižavanju poznatog kao:

VRŠNJAČKI SAJBER SILEDŽIJA

(engl. CYBERBULLY)

TAKTIKE: Kontinuirano šalje zlonamerne poruke i širi tračeve kako bi osramotio i ponizio.

GDE ĆEŠ GA NAJČEŠĆE PRONAĆI: Društvene mreže i aplikacije za komunikaciju.

Da li znaš?

70% žena žrtava proganjanja na internetu ima najmanje jedno iskustvo fizičkog ili seksualnog nasilja koje počini njihov intimni partner.

Upoznaj opsesivnog zlostavljača poznatog kao:

SAJBER PROGONITELJ

(engl. CYBERSTALKER)

TAKTIKE: Špijunira, fiksira se i prikupija informacije o ženama na internetu kako bi ih zastrašio i ucenjivao.

GDE ĆEŠ GA NAJČEŠĆE PRONAĆI: Društvene mreže.

Da li znaš?

Pola milijarde digitalnih identiteta bilo je ukradeno ili javno objavljeno u 2015. godini.

Upoznaj kralja podataka koji najviše voli da javno osramoti svoje žrtve. Poznat je kao:

DOKSER

(engl. DOXXER)

TAKTIKE: Istražuje i objavljuje privatne podatke na internetu da bi javno osramotio i ponizio svoje žrtve.

GDE ĆEŠ GA NAJČEŠĆE PRONAĆI: Profili njegovih žrtava na društvenim mrežama, internet pretraživači.

Da li znaš?

Sajtovi za debate o hakovanju sadrže milione fotografija žena „robinja" koje su hakeri ukrali sa vebkamera.

Upoznaj upadača poznatog kao:

HAKER

(engl. HACKER)

TAKTIKE: Presreće privatne informacije i komunikacije, npr. vebkamere.

GDE ĆEŠ GA NAJČEŠĆE PRONAĆI: Može biti bilo gde.

Da li znaš?

76% žrtava trafikinga su žene i devojke i internet je sada glavna platforma za trgovinu.

Upoznaj prodavca silovanja i trafikera poznatog kao:

REGRUTER

(eng. RECRUITER)

TAKTIKE: Koristi nove tehnologije da namami svoje žrtve, proda ih i prisili na prostituciju.

GDE ĆEŠ GA NAJČEŠĆE PRONAĆI: Sajtovi za prodaju, tematske platforme, društvene mreže, aplikacije za komunikaciju.

Da li znaš?

31 braniteljka ljudskih prava je ubijena tokom 2015. godine.

Upoznaj se sa opasnim klevetnikom poznatim kao:

ZLONAMERNI PROPAGANDISTA

(engl. MALICIOUS DISTRIBUTOR)

TAKTIKE: Koristi nove tehnologije i alate propagande kako bi promovisao nasilje nad ženama ili grupama za zaštitu ženskih prava.

GDE ĆEŠ GA NAJČEŠĆE PRONAĆI: Društvene mreže.

antocentar ženski centar Beograd>

MoguDaNEĆU

EUROPEAN WOMEN'S LOBBY
LOBBY EUROPEEN DES FEMMES

Šta je ljubav prema sebi?

Kada voliš i prihvataš, ne osećaš potrebu da tražiš potvrdu ili priznanje od drugih. Nema potrebe da gledaš izvan sebe jer znaš ko si iznutra. Možeš sebi dozvoliti da BUDEŠ TO ŠTO JESI. Sa druge strane, prihvatanje drugih omogućava i njima da budu ono što jesu!

Kada naučiš da prihvatiš sebe i BUDEŠ TO ŠTO JESI, to te osnažuje da izraziš svoju jedinstvenost kao što to niko ne može.
Ne postoji niko ko je za to da bude TI bolje kvalifikovan od – Tebe! :)

Ljubav započinje sa sobom – UGAĐAJ SEBI!

Kako postupaš prema sebi i svom telu? Kada pogledaš svoj odraz u ogledalu, šta vidiš? Ako je sve što vidimo kada se pogledamo u ogledalo ružno lice ili ružno telo, da li bismo verovali drugima kada kažu da izgledamo prelepo? Često ćemo videti ono što nam je rečeno da vidimo!

Svet nam stalno govori:
- **šta je lepota,**
- **kakav bi trebalo da bude oblik i koja veličina tela,**
- **šta je seksi;**
- **šta je 'ženstveno', a šta 'muževno'.**

Živimo u stalnom poređenju sa slikama, idealima i uverenjima koje vidimo i o kojima nam govore.

Šta je poređenje?

Poređenje je kada gledaš izvan sebe i poredi sebe sa nekim drugim. Kada upoređuješ, često želiš nešto drugačije od onoga što imaš ili što jesi.

Na primer, kada si na društvenim mrežama, šta radiš za to vreme?

- **upoređuješ sebe sa drugima;**
- **pokušavaš da budeš što lepša verzija sebe;**
- **kritikuješ sebe;**
- **kritikuješ druge;**
- **čezneš za odobravanjem putem lajkova, itd.**

Ili kad izađeš sa drugaricama, šta se događa?

- **Da li upoređuješ svoj izgled sa drugaricama ili drugim devojkama?**
- **Postoji li neka devojka ili žena kojoj se stvarno diviš ili ti se stvarno sviđa? Zašto? Da li je ono što ti se stvarno sviđa kod nje izgled ili ponašanje? Da li ponekad omalovažavaš sebe u odnosu na nju?**
- **Postoji li neko koga ne voliš i koga omalovažavaš da bi se ti bolje osećala?**

Umesto da upoređuješ, prosuđuješ i kritikuješ sebe ili druge, pokušaj da ceniš i prihvataš i sebe i druge i budite inspirisani jedni drugima!

Naravno, ljubav prema sebi se ne gradi preko noći, ali ceniti sebe je odlično za početak.

Možemo početi tako što ćemo izgraditi siguran prostor u sebi, pronaći delove koji nam se sviđaju, ceniti i voleti te delove.

Da li ti je lako da ceniš i slaviš samu sebe? Svoju lepotu, šarm, smeh, osmeh, način na koji se brineš o nekome, kako tvoje oči blistaju...?

Izazov divne sebe ... da svakog dana slaviš barem jednu stvar o sebi i uvidiš kako to postaje sve lakše i lakše dok ne budeš u stanju da slaviš barem 10 stvari o sebi na dan!

Uvažavanjem sebe i ljubavlju prema sebi stvaramo snažne temelje ne samo za divan život, već i divne odnose ♥ ... upravo onakve kakve zaslužuješ.

KOLIKO SI DIVNA?

Šta voliš kod sebe? Zaokruži sve što želiš i vežbaj da svaki dan dodaš još jednu stvar sa spiska!

Smisao za humor, osmeh, kreativnost, osetljivost, moja zadnjica, marljivost, nezavisnost, moja kosa, poštenje, moje oči, dobra sam drugarica, moj ten, obrve, sposobnost koncentracije, način na koji se smejem, poštovanje prema drugima, odanost, umem da slušam druge, originalnost, praktičnost, način na koji plešem, samopouzdanje, dobro sam organizovana, druželjubivost, odlučnost, sopstveni stil, moja snaga da izdržim teške trenutke, koliko se dobro osećam u svojoj koži, poštovana sam, motivisanost, to što vrednujem sebe, pravim zaista dobre izbore, način na koji brinem o drugima, moj stomak, moje noge, odlučnost, ambicioznost, iskrenost, ljubaznost, velikodušnost, sposobnost za vođstvo, sposobnost za timski rad, hrabrost, blesavost, maštovitost, skromnost, ozbiljnost, dobro kuvam, sportski tip, otvorenost, osećajnost, marljivost, pouzdanost, zahvalnost, mudrost, veselost, svoju pamet, to što verujem sebi, odnos prema životinjama, reagovanje na nepravdu, solidarnost sa drugim devojkama, moj mali prst na nozi :)

Imaš neku osobinu koja nije na ovom spisku? Zapiši one koje želiš da uključiš.

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Bilo da se radi o drugarici/drugu ili partneru/partnerki, koje osobine ceniš kod drugih osoba u tvom životu?

Njihov smisao za humor, osmeh, kreativnost, osetljivost, njihovu zadnjicu, marljivost, nezavisnost, njihovu kosu, poštenje, oči, dobre su drugarice/drugovi, njihov ten, obrve, sposobnost koncentracije, način na koji se smeju, poštovanje prema drugima, odanost, umeju da slušaju druge, originalnost, praktičnost, način na koji plešu, samopouzdanje, dobro su organizovani, druželjubivost, odlučnost, sopstveni stil, snagu da izdrže teške trenutke, koliko se dobro osećaju u svojoj koži, poštovani su, motivisanost, to što vrednuju sebe, prave zaista dobre izbore, način na koji brinu o drugima, njihov stomak, noge, odlučnost, ambicioznost, iskrenost, ljubaznost, velikodušnost, sposobnost za vođstvo, sposobnost za timski rad, hrabrost, blesavost, maštovitost, skromnost, ozbiljnost, dobro kuvaju, sportski tip, otvorenost, osećajnost, marljivost, pouzdanost, zahvalnost, mudrost, veselost, pamet, to što veruju u sebe, odnos prema životinjama, reagovanje na nepravdu, solidarnost sa drugim devojkama, njihov mali prst na nozi :)

Da li ima još nešto što voliš i poštuješ kod njih?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Imaj na umu da postoje unutrašnji svet i spoljni svet koji neprekidno utiču na tebe

Postoji UNUTRAŠNJI SVET, a to su tvoje misli i emocije, i SPOLJAŠNJI SVET, što čini sve što je u tvom okruženju, kao na primer osobe sa kojima dolaziš u kontakt, društvene mreže, filmovi, muzika, reklame, itd.

Na tvoj unutrašnji svet može da utiče spoljni svet, a da ti toga ni ne budeš svesna!

Staranje o našem unutrašnjem svetu kroz brigu o sebi pomaže nam da budemo manje pod uticajem spoljašnjeg sveta!

1 „Kada sam bila mala devojčica mislila sam da sam savršena i lepa, zatim sam počela da poredim sebe sa onim što sam videla oko sebe. Na primer, volela sam da se igram sa Barbikama, ali što sam bila starija, to sam više upoređivala svoje telo i, konkretno, svoju kosu, sa njihovom. Pa iako su mi svi uvek govorili koliko sam lepa i koliko su predivne moje tamne kovrdže, počela sam da mislim da sam manje vredna, jer nisam odgovarala slici svoje Barbike."

M.L., 15 godina

2 „Kada sam imala 10 godina često sam odlazila na plivanje i kad su počele da mi rastu dlake po telu, nisam imala problema s tim. Međutim, jednog dana je jedan dečak primetio da imam dlake ispod pazuha i rekao je da je to odvratno, pa sam se postidela toga i pomislila da sam ružna."

P.B., 16 godina

3 „Kada sam bila mala, uvek su me maltretirali zbog navodne debljine, pa sam jedan ceo letnji raspust provela skidajući kilograme, bildujući mišiće i pokušavajući da budem bolja, da bih bila prihvaćena."

A.D., 18 godina

4 „Sve svoje tinejdžerske godine provela sam skrivajući čelo kosom, jer sam ga se stidela, pošto mi je neko rekao da je ružno."

P.G., 20 godina

5 „Kada sam imala 14 godina, majka mi je rekla da imam jake noge, pa sam prestala da nosim šorts leti i uvek sam pokušavala da ih sakrijem."

I.P., 17 godina

Da li ti je jasno koliko spoljni svet može da utiče na naš unutrašnji svet?

Moć slika leži u tome da ljudi ponekad ne moraju ništa ni da kažu, imamo dovoljno slika oko sebe da se stalno upoređujemo i postajemo sopstvene cenzorke i kritičarke.

Sve vreme nam se nameću misli zbog kojih osećamo da nismo dovoljno dobre.

1 „Ponekad prelistavam Instagram i osećam se stvarno loše prema sebi i svoj život upoređujem sa onim što je tamo prikazano. Na primer, osećam da se svi zabavljaju, imaju mnogo prijatelja i zaista sjajne planove, a ja sam kod kuće sa roditeljima, sa nekolicinom prijatelja."

B.G., 15 godina

2 „Primetila sam da sam se, dok sam često gledala YouTube klipove, fokusirala na sva ta tela i zgodne žene i shvatila da je to zaista toksično za mene, pa sad više ne provodim toliko vremena na YT i odustala sam od nekih ljudi"

P.A., 18 godina

3 „Kad provodim mnogo vremena na Instagramu i gledam se u ogledalo, neprestano kritički posmatram sebe i provodim sate pokušavajući da napravim dobar selfi, pa se tek onda osećam bolje u odnosu na sebe."

R.A., 14 godina

Dakle, nemoj zatvarati oči pred svojom okolinom. Mi živimo usred okeana slika, ideala i uverenja kojima nas svakoga dana hrane!

Svaki put kada smo na Instagramu, Tik Toku, SnapChat-u ili bilo kom drugom od hiljada aplikacija za komunikaciju na društvenim medijima, ili gledamo film, reklame, i slično – sve to utiče na nas.

Ono što vidimo, šta osećamo, ono što pokupimo i registrujemo oblikuje nas i daje nam određene vibracije zbog kojih se osećamo na određeni način.

Svesno i nesvesno – sve se to neprekidno oseća i naše telo.

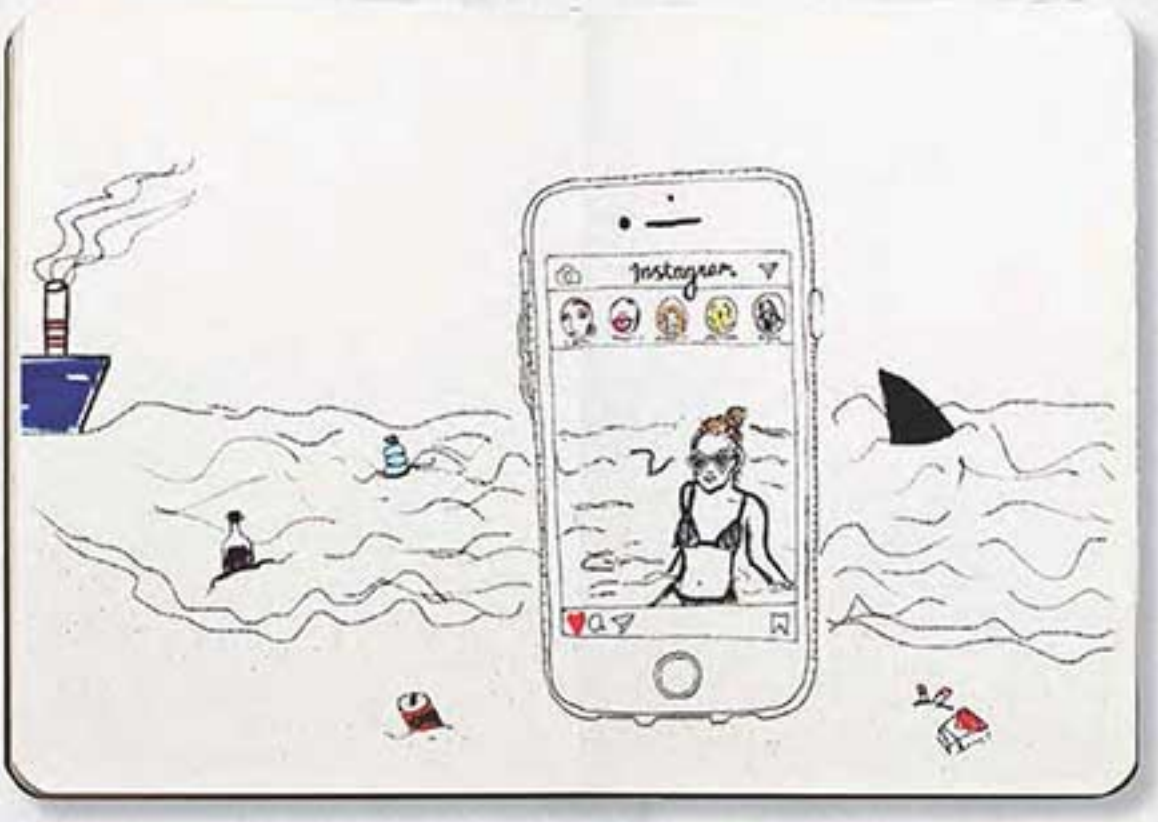
Naše telo je poput sunđera i upija i prilagođava se svemu što je oko nas.

Sve to nam šalje poruke i može pokrenuti emocije, samokritičnost, podstaći nas da sanjamo o tome kakav bi život mogao da bude, uči nas o tome šta ljubav treba da bude, itd.

Na naš unutrašnji svet sve vreme utiče spoljašnji svet!

Lažne vesti, lažne slike... Lažna ljubav? ❤ Lažan život?

Razmisli o sledećem: da li se sve što postaviš na društvene mreže odnosi na tebe kakva si zapravo?



Objavljujemo li sve što se događa u našem životu ili samo „dobre" delove toga, koje „vredi" prikazati? Filtriramo li ono što želimo da drugi vide?

Ako je tako, zašto bismo onda verovali svemu što vidimo i čitamo na tuđim profilima?

Pitamo li se da je ova fantastična osoba koju vidimo na mreži stvarna.

Da bismo mogli da plovimo kroz život na siguran i kvalitetan način, moramo se stalno propitivati da li je ono što gledamo, čitamo ili slušamo stvarno.

Sledeći put kad vidiš savršenu fotku sa savršenim parom na njoj i sa savršenim životom, imaj na umu da su društveni mediji samo okvir nečijeg života koji obično beleži njegove najbolje momente, ali da si izvan slike **ISTINSKA TI**, sa svim što te čini onim što jesi!

Uključi se

uspostavi vezu sa sobom!

Da li ponekad imaš osećaj da nas društvo i društvene mreže uče kako da postanemo neko drugi, tražeći našu sreću spolja i od drugih osoba, ne osećajući da jednostavno možemo biti ono što jesmo? Zbog toga se možemo osećati prazno i nepovezano sa samom sobom, pa neprestano žudimo za ljubavlju, vezivanjem i kontaktom.

Ako nam nedostaju samopoštovanje i ljubav prema sebi, možemo upasti u stalan ciklus traženja te ljubavi i vezivanja spolja. Ovaj proces može stvoriti veliki začarani krug u kome se vrtimo.

1 Osmišljavamo sopstveni život na osnovu onoga što vidimo oko sebe

ZATIM

2 Ubeđujemo sebe da je to zapravo ono što jesmo i prikazujemo se svetu u tom svetlu, iako to ne osećamo istinski

IAKO

3 Postujemo tu zamišljenu sebe na društvene mreže i dobijamo lajkove (ili ne dobijamo) i time se vrtimo u velikom začaranom krugu stalnog poređenja

I

4 Kakav god odgovor da dobijemo, zadovoljavamo se samo kratkotrajnim rezultatima i otpočinjemo proces ispočetka

ALI

Trenutno, društveni mediji su najčešća platforma za poređenje koja nam stvara utisak da nismo dovoljno vitke, dovoljno lepe, dovoljno kul, dovoljno otresite, dovoljno seksi, itd. To dovodi do toga da ne prihvatamo, potvrđujemo niti cenimo sebe zbog onoga što jesmo.

Nije ni čudo što se na kraju osećamo usamljeno, teskobno, malodušno, frustrirano, često smo ljubomorne, ljute, tužne i u celini loše se osećamo u sopstvenoj koži, jer to je ono što nam se stalno saopštava i što nas podstiče da se tako osećamo!

Ali to nam je na dohvat ruke! Neprestano čačkamo svoj telefon iščekujući nove lajkove ili smišljajući naredni post.

Ironično je da postajemo zavisne od medija i od ovog ciklusa i na kratko smo zadovoljne što ispunjava naše potrebe, ali pošto znamo da to ne funkcioniše tako, opet bivamo uhvaćeni u začarani krug.

Evo nekih iskustava:

T.P., 14 godina

„Uvek spavam sa uključenim televizorom, jer kad ga isključim osećam se teskobno i usamljeno i to me plaši, a ne volim da se tako osećam."

J.B., 19 godina

„Provesti veliki deo svog života na društvenim mrežama znači da možete biti izuzetno dobro povezani, ali i dalje se osećati usamljeno, posebno ako ne možete da se povežete sa naizgled 'savršenim' životima koje predstavljaju drugi ljudi".

N.G., 23 godine, influenser

„Imam 2 miliona pratilaca, ali nijednog prijatelja! Društveni mediji su učinili da budem usamljenik u stvarnom svetu. Mojih sedam godina slave na mreži nikada nisu odražavale popularnost u mom stvarnom životu. Niko ne govori o tome koliko je većina influensera tužna i usamljena. Usamljenost je ogromna, delimično i zato što se mnogi osećaju ugodnije na mreži nego u stvarnom svetu, što nam je i pomoglo da stvorimo svoju internetsku personu u prvom redu."

DIGITALNI DETOKS

Da li ste znali da nam je na raspolaganju preko 2,55 miliona aplikacija i da se za samo 60 sekundi dogodi približno

- **347.222** pretraga Instagrama
- **2,1** miliona snimaka
- **4,5** miliona pregleda video snimaka na YouTube-u
- **41,6** miliona poslatih poruka na aplikacijima WhatsApp i Messenger
- **4,8** miliona poslatih gifova

Iako društveni mediji i internet mogu biti odličan način za povezivanje i pronalaženje informacija, oni takođe mogu biti mesto na kome ima zloupotreba. Takođe mogu negativno uticati na naše mentalno zdravlje i blagostanje.

Znaci da ti je potreban digitalni detoks. Da li imaš bar jedan od sledećih simptoma?

- Neprestano gledaš u telefon i proveravaš poruke
- Ne možeš da spavaš bez gledanja na telefon
- Povećani nivo stresa
- Primećuješ da se osećaš depresivno, naglo menjaš raspoloženja ili više se ljutiš
- Mnogo se upoređuješ sa prijateljima ili slavnim ličnostima, itd.
- Stalno si u strahu da ćeš nešto propustiti... ako nisi na društvenim medijima, propuštaš šta se događa
- Nisi u stanju da se fokusiraš na nešto bez proveravanja telefona

Dobro, ako je tako, zašto ne probaš digitalni detoks? „Štaaaaa?!" kažeš ti. Digitalni detoks ne mora da bude ništa strašno i može biti zabavan. Zašto ne pokušaš nešto od ovoga...

- Isključi notifikacije za poruke i obaveštenja
- Vežbaj da ne odgovaraš odmah na svaku poruku ili obaveštenje
- Isključi telefon najmanje 1h pre nego što odeš u krevet
- Ujutru pusti da prođe najmanje 1h pre nego što pogledaš ili uključiš telefon
- Postavi sebi zadatak da nešto uradiš i dovršiš pre isteka vremena na ekranu
- Razmisli o tome gde želiš da budeš za pet godina
- Pošalji razglednicu ili pismo nekom koga poznaješ
- Napiši članak ili priču
- Ustanovi koju aplikaciju najviše koristiš i pokušaj da smanjiš količinu vremena koju provodiš na njoj u jednom danu

Ok, i ovo je poslednje: Da li znaš svakoga koga imaš u kontaktima i na profilima na društvenim mrežama? Možda si zaboravila na zahtev prijatelja ili na osobu koju si prihvatila pre 6 meseci ili godinu dana. Samo zato što smo prihvatili zahtev ili dodali nekoga u naše kontakte, to ne znači da oni moraju da ostanu tamo. Kao što prijatelji i ljudi dolaze u naš fizički život i iz njega odlaze (uz održavanje svih kvalitetnih odnosa) isto je i sa online aktivnostima. Pregledanje naloga i kontakata na društvenim mrežama i brisanje osoba koje ne poznaješ ili sa kojim ne razgovaraš takođe može stvoriti prostor za zdravija prijateljstva i odnose sa osobama sa kojima želiš da razgovaraš i da provodiš vreme.

POSMATRAJ SEBE

Probaj da posmatraš sebe i svoju okolinu tokom dana. Na taj način ćeš steći iskustvo o tome kako ljudi, mesta, grupe i situacije mogu postupati, mogu se doživljavati ili ponašati drugačije.

Posmatranje sebe znači osvestiti sopstvena osećanja i posmatrati svoje reakcije na različite situacije, iskustva i osobe.
Bićeš zapanjena koliko mnogo stvari možeš da osetiš prema i o drugoj osobi, čak i pre nego što on/ona nešto kaže!

Osećanja ti često mogu dati do znanja da li ti nešto odgovara ili ne.

Posmatranjem postaješ svesnija sebe, a takođe svesnija delova sebe na koje zaista utiču sve slike, verovanja i ideali koje stalno gledamo o tome kako „biti muškarac" ili kako „biti žena".

Preispitaj jednu stvar dnevno

Može li biti da nam se neprestalno govori kakvi da budemo, kako da se osećamo, kako da se ponašamo, a da to nikada ne dovedemo u pitanje? Razmisli o jednoj stvari koju su ti rekli da uradiš: da li je to ispravno učiniti? Da li razumeš zašto to radiš? Da li je dobro za tebe?

Na primer: Zašto si objavila svoj poslednji post? Ili pristala na nešto što tvoj drug/drugarica ili partner/partnerka od tebe traži? Zašto nosiš tu haljinu ili majicu? Zašto si napravila tu uvredljivu šalu? Zašto nisi rekla šta osećaš?

Potrebno je da treniramo sebe da bismo sve mogli da posmatramo kritičkim okom. To će nam omogućiti da budemo sigurne u svoje telo i u ono što osećamo.

Koliko dobro poznaješ sebe?

Da li ponekad...

- provedeš neko vreme sama;
- posmatraš svoja osećanja, misli, postupke, reči i namere;
- posmatraš kako tvoja okolina utiče na tebe;
- kažeš 'ne' za nešto što ti ne ide u prilog;
- radiš ono što voliš;
- kažeš 'ne' zlostavljanju;
- dišeš sopstvenim ritmom;
- prihvatiš sebe, učiš o sebi i sazrevaš;
- se s ljubavlju nasmeješ samoj sebi;
- voliš sebe;
- dozvoliš sebi da budeš osećajna ili možda čak manje osećajna?

DIGITALNO NASILJE

prema devojkama i ženama

Koliko je STVARNO?

Virtuelni svet postaje sve više stvaran, zar ne? Koristimo ga za komunikaciju i druženje sa društvom, postujemo o našem životu, gledamo šta ima novo u životima drugih, informišemo se, gledamo videe, ugledamo se na druge, zaljubljujemo se...

Prema tome, kako možemo reći da ono što se dešava u virtuelnom svetu nije stvarno ili da ne utiče na nas? Tehnologija i društvene mreže nam mogu biti korisni, ali mogu imati i negativne efekte. To što je nešto virtuelno, ne znači da nije stvarno! Svaki vid nasilja zloupotrebom tehnologije jeste digitalno nasilje. Nasilje se dešava na društvenim mrežama, aplikacijama za chat, platformama za igrice – tačnije bilo gde na internetu gde postoji neki vid komunikacije.

Digitalno nasilje mogu počiniti osobe koje poznajemo, naši partneri ili partnerke ili potpuno nepoznate osobe.

Ovaj vid nasilja, iako se dešava online, može prouzrokovati fizičku, psihičku, seksualnu ili ekonomsku povredu ljudima koji su tome izloženi.

Ono može započeti online, pa se nastaviti u fizičkom svetu, ili može biti nastavak nasilja koje se dešava offline.

KRIVLJENJE ŽRTVE – nema nejasnih granica!

Mnogi osuđuju žrtve digitalnog nasilja što su svojim ponašanje „dozvolile" da im se dogodi zlostavljanje.

„Nisu rekle 'ne'"...
„Ona je to tražila načinom na koji je bila odevena"...
„Nije trebalo da napraviš one fotke"

Tvoje je pravo da pristaneš na jednu stvar, ali ne i na drugu! Primera radi, možeš pristati da pošalješ svoje golišave fotografije nekome kome u koga imaš poverenja, ali to ne podrazumeva tvoj pristanak da se one dalje dele.

To je poznato pod terminom konkretan ili selektivan pristanak. Ovaj termin se lako razume u različitim situacijama. Na primer, dogovorila si se sa drugaricom da se vidite i popijete pivo, ali je ona u međuvremenu odlučila da ipak neće piti pivo, već sok.

Međutim, kada se radi o seksualnosti ili ljudskom telu, često se brkaju ograničenja u vezi sa saglasnošću i krivica se pripisuje žrtvi, a za nasilnike se pronalaze izgovori...

Na taj način dođe do zamagljivanja činjenica. Zbog toga nikada ne treba gubiti iz vida da je jedini odgovoran nasilnik!

Uvek imaj na umu da u pogledu pristanka, nema nejasnih granica!

Digitalno nasilje može poprimiti različite oblike

VERBALNO:
pretnje, ucene, uvrede, govor **mržnje**

GRAFIČKO:
neovlašćeno slikanje i snimanje, neovlašćeno objavljivanje fotografija i videa, fotomontaža fotografija i videa...

Koga najviše pogađa?

Iako digitalno nasilje pogađa i žene i muškarce, devojčice i dečake, podaci pokazuju da su **žene i devojke najčešće žrtve** ovog oblika nasilja i da su one izložene posebno teškim oblicima, kao što su proganjanje i seksualno uznemiravanje. Procenjuje se da je u Evropi **9 miliona devojaka doživelo neki oblik digitalnog nasilja do navršene 15. godine života**.

NE SME SE OLAKO SHVATITI!

Važno je razumeti da posledice digitalnog nasilja mogu biti jednako opasne kao i posledice nasilja u fizičkom svetu. Te posledice mogu biti različite – od straha, teskobe, gubitka koncentracije, pa do poremećaja sna, depresije, izolacije, pa i samoubistva.

Žrtva može prijaviti krivično delo pravosudnim organima. Žrtve se mogu direktno obratiti vebsajtovima da bi blokirale zlostavljače i skinuli sa interneta problematične sadržaje.

„Ipak, žrtve često prati strah da će se pojaviti novi post ili poruka i zabrinuto strepe od novog napada."

DEFINICIJE DIGITALNOG NASILJA

Digitalno nasilje

Digitalno nasilje je ponašanje u digitalnom prostoru usmereno protiv dobrobiti pojedinca/pojedinke ili grupe, koje im nanosi fizičku, seksualnu, psihološku, emocionalnu ili ekonomsku povredu. Na primer, cilj nasilja može biti kontrola nad drugima, ponižavanje drugih, navođenje nekoga na aktivnosti u koje on ili ona ne želi da se upušta.

Digitalno nasilje nad ženama i devojčicama[1]

„Iako digitalno nasilje može uticati i na žene i na muškarce, žene i devojke doživljavaju različite i traumatičnije oblike digitalnog nasilja. Postoje različiti oblici digitalnog nasilja nad ženama i devojčicama, koji uključuju, ali se ne ograničavaju na digitalno proganjanje, pornografiju (ili 'osvetničku pornografiju'), rodno zasnovane insinuacije, govor mržnje i uznemiravanje, sramoćenje, neželjenu pornografiju, iznuđivanje seksa, pretnje silovanjem i pretnje smrću i elektronski olakšanu trgovinu ljudima. Digitalno nasilje nije odvojena pojava od nasilja u fizičkom svetu, jer često sledi isti obrazac."

Istraživanje Agencije za osnovna prava (FRA) o nasilju nad ženama pokazalo je da je 20% mladih žena (18-29) u EU doživelo digitalno seksualno uznemiravanje od 15. godine života, a 77% žena koje su doživele digitalno uznemiravanje takođe su doživele bar neki oblik seksualnog ili / i fizičkog nasilja od strane partnera.[2]

Digitalno nasilje u partnerskim vezama[3]

„Digitalno nasilje prema devojkama i ženama u partnerskim vezama podrazumeva upotrebu tehnologije za slanje poruka ili aktivnosti na društvenim mrežama radi maltretiranja, uznemiravanja, praćenja ili zastrašivanja partnera/partnerke. Često je takvo ponašanje oblik verbalnog ili psihičkog zlostavljanja putem Interneta".

Digitalno seksualno nasilje[4]

„Ne postoji univerzalno prihvaćena definicija digitalnog seksualnog nasilja. Međutim, ono se može opisati kao korišćenje društvenih mreža i komunikacionih tehnologija za sledeće radnje usmerene protiv devojaka i žena:

- Seksualni komentari i predloge
- Pokušaji da se ugovori seksualni čin
- Neželjene seksualne radnje
- Seksualnu prisilu

Takođe može da se odnosi na širenje glasina online, šetovanje intimnih poruka, fotografija ili video materijala, lažno predstavljanje i još mnogo toga. Svi ovi oblici ponašanja imaju za cilj da nanesu povredu u sferi nečije seksualnosti, osećanja, samopoštovanje, ugled i mentalno zdravlje".

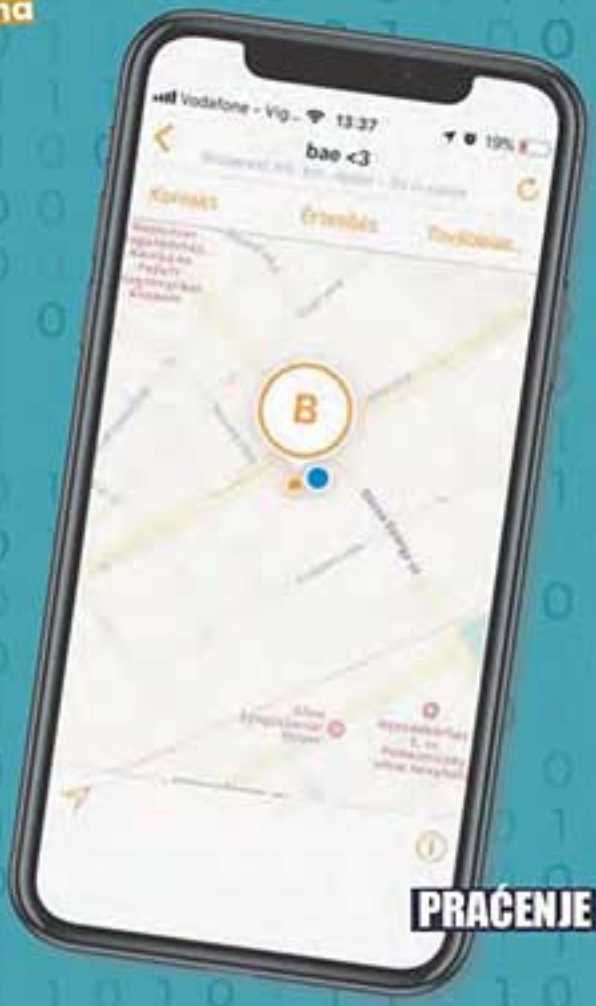
[1] Definition by https://eige.europa.eu/publications/cyber-violence-against-women-and-girls [2] FRA (2014) Violence against women: an EU-wide survey. European Union Agency for Fundmental Rights. Available https://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-main-results-report [3] Love is respect.org, What is Digital Abuse? https://www.loveisrespect.org/pdf/What_Is_Digital_Abuse.pdf [4] UOttawa, Sexual Violence: Support and Prevention https://www.uottawa.ca/sexual-violence-support-and-prevention/cybersexual-violence

KONTROLA KAO VID NASILJA!

Kako tehnologija podržava kontrolu?

Ovde su fotke sa različitim screenshot-ovima koji prikazuju primere kontrolišućeg ponašanja.

KONTROLISANJE OBJAVA



PRAĆENJE

ZAHTEV ZA LOZINKOM

PRAĆENJE

Pitale smo Siri: Kako se digitalno nasilje ispoljava u partnerskim vezama prema devojkama i ženama?

Ovo su njeni odgovori:

Uznemiravanje: upotreba tehnologije da bi se neko uporno kontaktirao, nervirao, plašio i /ili zastrašivao. Primer: *Neprekidno slanje poruka osobi i ljutnja ako on/ona ne odgovori istog trenutka. Poruka može da sadrži i uporno ponavljanje pitanja čime se on/ona bavi u tom trenutku i sa kim je.*

Proganjanje: preuzimanje kontrole nad nečijim digitalnim životom, korišćenje tehnologije za praćenje i nadziranje nečijih aktivnosti i ponašanja bilo u realno vreme ili unazad. Primer: *Prati gde se nalaziš u svakom trenutku, može da čita tvoje poruke ili da prisluškuje tvoje telefonske razgovore, itd.*

Hakovanje: korišćenje tehnologije da bi se na nedozvoljen način ili bez odobrenja pristupilo tuđim online nalozima radi korišćenja ili zloupotrebe informacija i podataka. Primer: *neko hakuje tvoj nalog na Internetu (na društvenim mrežama, bankovni račun, itd.) da bi pristupio ličnim informacijama i preuzeo podatke da bi ti naneo štetu.*

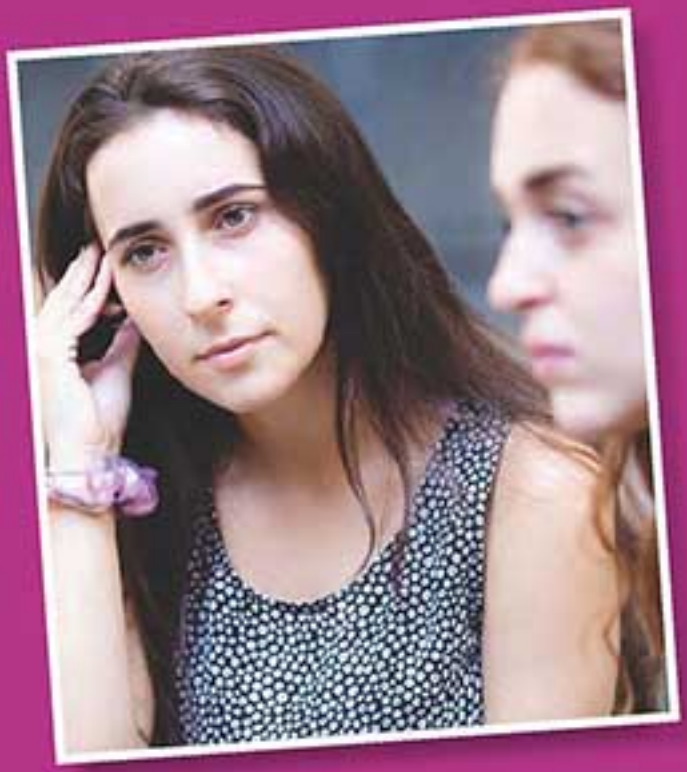
Lažni identitet: korišćenje tehnologije da bi se identifikovala žrtva ili neka druga osoba, da bi se pristupilo nečijim privatnim informacijama, osoba dovela u nepriliku ili osramotila. Primer: *otvoriti nalog na Instagramu sa nečijim identitetom i kačiti postove u njegovo/njeno ime.*

Regrutovanje: korišćenje tehnologije da bi se potencijalne žrtve namamile u nasilne, opasne situacije i podvrgle zlostavljanju. Primer: *poslati nekome poruku i njemu/ njoj zakazati sastanak na određenom mestu, gde će se dogoditi zlostavljanje.*

Osvetnička pornografija: neovlašćeno objavljivanje tuđih intimnih fotografija ili video materijala, sa ciljem da se ta osoba javno osramoti ili ponizi. Primer: *zatražiti od nekoga privatno njegove/njene golišave slike, a zatim ih javno deliti na online platformama.*

TEST!

Da li je digitalno nasilje prisutno u tvom partnerskom odnosu?



Sledi test putem koga možeš da proveriš da li je digitalno nasilje prisutno u tvojoj partnerskoj vezi.

Ukoliko trenutno nisi u vezi, možeš da se prisetiš prošlih veza ili svojih prijateljskih odnosa dok budeš popunjavala test.

DA	NE	
☐	☐	Da li je tvoj partner/partnerka ikada od tebe tražio/la neku od tvojih lozinki na Internetu?
☐	☐	Da li tvoj partner/partnerka često ima izlive ljubomore i zasipa te porukama kad god se s nekim sprijateljiš?
☐	☐	Da li ti se čini da u tvojoj vezi, kad god si sa prijateljima, umesto da sa njima provodiš kvalitetno vreme, stalno moraš da komuniciraš sa svojim partnerom/partnerkom putem telefona?
☐	☐	Da li te tvoj partner/partnerka često zove ili ti šalje poruke da bi saznao/la gde si i šta radiš?
☐	☐	Da li tvoj partner/partnerka čita tvoje lične poruke ili mejlove bez tvog znanja ili dozvole?
☐	☐	Da li te tvoj partner/partnerka potpuno bezrazložno optužuje da flertuješ ili ga/je varaš, kada se nalaziš sa svojim prijateljima?
☐	☐	Da li ti tvoj partner/partnerka preti da će okačiti online stvari koje si mu/joj privatno poslala?
☐	☐	Da li tvoj partner/partnerka od tebe traži da mu/joj pošalješ svoje slike kad se nalaziš sa nekim, da bi proverio/la kako si obučena?
☐	☐	Da li se tvoj partner/partnerka ljuti kada ne odgovoriš odmah na njegove/njene poruke?
☐	☐	Da li ti tvoj partner/partnerka šalje poruke da bi se opravdao/la za svoje uvredljive poruke rečima da se samo šalio/la s tobom?
☐	☐	Da li često imaš utisak da ti moraš da budeš online i da mu/joj saopštavaš gde se nalaziš, dok on/ona često nestane, bez ikakvog obaveštenja o tome šta trenutno radi?
☐	☐	Da li ti je partner/ partnerka ikada pretio/la fizičkom silom na online platformama ili u privatnim porukama?
☐	☐	Da li tvoj partner/partnerka ikada od tebe zahteva da koristiš aplikacije preko kojih može da vidi gde se nalaziš?
☐	☐	Da li si ikada osećala da nisi u stanju da se koncentrišeš na učenje, pošto se tvoj partner/ partnerka isfrustra kada ti učiš i ne odgovaraš na poruke?
☐	☐	Da li tvoj partner/partnerka ikada insistira da mu/joj pošalješ svoje slike intimnih delova tela?
☐	☐	Ako je došlo do prekida u vašoj vezi, da li ti tvoj partner/partnerka i dalje uporno šalje poruke, zanemarujući činjenicu da si ti zatražila malo prostora za sebe?

0 potvrdnih odgovora: Prema rezultatima testa, digitalno nasilje nije prisutno u vašoj vezi!

1–3 potvrdna odgovora: Ima stvari na koje bi trebalo da obratiš pažnju. Problemi se javljaju u svakoj vezi, ali vaša veza je dobra, pa bi trebalo da budete u stanju da razgovarate o problemima i da ih rešite.

3–4 potvrdna odgovora: Tvoj partner/partnerka se ponaša na načine koji mogu biti nasilni. Saznaj više o ranim znakovima nasilja u vezi, emocionalnom i verbalnom zlostavljanju kako bi imao bolju sliku o ovom problemu. Imaš neprikosnoveno pravo da prekineš vezu, a druga strana mora da poštuje tvoju odluku.

Više od 5 potvrdnih odgovora: Prema ovom testu, tvoj partner koristi nasilne mehanizme. Iskustvo pokazuje da zlostavljanje može vremenom da se pogorša: nasilnik sve više izoluje partnera/ partnerku, što znatno otežava prekid veze. Saznaj više o ovom problemu i pokušaj da pronađeš nekoga ko se razume u nasilne veze i može da te efikasno podrži.

Digitalno nasilje...

UPOZNAJ SVOG NEPRIJATELJA!

SAJBER SILEDŽIJSTVO I SAJBER PROGANJANJE SU KRIVIČNA DELA KOJA PODRAZUMEVAJU NOVČANE ILI ZATVORSKE KAZNE!

Sajber siledžija

Upotrebom tehnologije pokušava da uznemirava, ponižava ili vređa drugu osobu, uporno šalje zlonamerne poruke i širi tračeve kako bi je osramotio ili ponizio.

Najčešća meta su im vršnjakinje i vršnjaci iz okoline. Zato se često smatra oblikom VRŠNJAČKOG NASILJA.

Sajber siledžije najčešće to ponašanje pokazuju javno, na društvenim mrežama i aplikacijama za četovanje. Hrane se smehom i pozitivnim reakcijama okoline, to im daje vetar u leđa. Namera im je da isključe određenu osobu iz društva.

Sajber progonitelj

Upotrebom tehnologije prati, špijunira, uznemirava ili zloupotrebljava podatke druge osobe u određenom vremenskom periodu kako bi je zastrašio ili ucenjivao.

Najčešća meta su im devojke u koje su navodno „slepo zaljubljeni", bilo da su u vezi sa njom ili da nisu, a posebno ukoliko su nedavno raskinuli. Zato se često smatra „PRODUŽENIM" OBLIKOM NASILJA U PARTNERSKOM ODNOSU.

Sajber progonitelji najčešće počnu tako da se ponašaju u tinejdžerskom dobu, ali nasilje postaje opasnije nakon perioda srednje škole. Sajber progonitelji najčešće to ponašanje iskazuju daleko od očiju javnosti. Hrane se strahom žrtve i njenim kontrolisanjem.

Namera im je da osoba koju proganjaju bude u potpunosti pod njihovom kontrolom i usmerena na njih.

Oba oblika nasilja su postojala mnogo pre Interneta, ali danas tehnologija ide na ruku siledžiji i progonitelju da „unaprede" svoje nasilničko ponašanje da bi zastrašili ili osramotili svoje žrtve.

U današnje vreme, i siledžija i progonitelj retko kad vrše nasilje ne oslanjajući se na tehnologiju.

Najteža posledica po žrtvu sajber siledžije: SAMOUBISTVO.

Najteža posledica po žrtvu sajber progonitelja: UBISTVO.

NE ZALUĐUJ SE, DOKSING NIJE KUL!

Doksing se odnosi na pretraživanje na internetu u potrazi za privatnim informacija određene osobe, a zatim njihovo objavljivanje online da bi se javno razotkrila i osramotila ciljana osoba.

Ovo može uključiti objavljivanje telefonskih brojeva, kućne adrese i imena članova porodice. Pošto se informacija pojavi na Internetu, korisnici sa njom mogu uraditi šta god im padne napamet. Žrtve doksinga kažu da ih mnogi proganjanju online, napadaju u fizičkom svetu, a često im se krade identitet, zato što su njihovi lični podaci postali javno dostupni. Doksing je ponekad deo orkestriranog napada na neku osobu.

SEKSUALNO UZNEMIRAVANJE

Seksualno uznemiravanje online i offline je stvarnost mnogih žena, i mlađih i starijih. Digitalno seksualno uznemiravanje može biti u obliku komentara, video zapisa, fotografija i vizuala seksualne prirode usmerenih na omalovažavanje žena i stvaranje situacije poniženja i seksualizacije. Često se upotrebljavaju seksističko etiketiranje i uvredljive reči, kao i komentari na fizički izgled žena.

To može imati za posledicu da se žena ili devojka oseća ugroženo, iskorišćeno, pod prisilom, poniženo, uznemireno, seksualizovano ili diskriminisano.

Primeri digitalnog seksualnog uznemiravanja:

- Kada devojka prima seksualne pretnje, bude prisiljena da učestvuje u seksualnom ponašanju putem Interneta ili trpi ucene seksualnim sadržajem;
- Kada devojka biva targetirana ili sistematski isključena iz grupe ili zajednice, uz korišćenje seksualnog sadržaja koji ponižava, uznemirava ili diskriminiše;
- Kad devojka prima neželjene seksualne zahteve, komentare ili sadržaj (npr. slike penisa, tzv. dikpikovi).

SEKSTING – SLANJE NUDSA

Slanje i primanje golih fotki (nudsa) postaje sve popularnija aktivnost.

Mogli bismo reći da nema ničeg pogrešnog ili sramotnog u tome što želite da iskažete svoju seksualnost golišavim slikama, tačnije ne ako je ovo danas postalo uobičajeno i to svi rade.

Međutim, zapamtite da od društva učimo kako da izrazimo svoju seksualnost, ali postoje li drugi načini? Na mnogim platformama, poput medija, društvenih mreža, oglasa, muzičkih spotova, časopisa, pornića, itd. tela mladih žena i žena uopšte su izrazito seksualizovana.

Pošto svakodnevno viđamo takve slike, smatramo da je to normalno, pa bismo mogli da pomislimo da moramo da se ponašamo i da radimo isto.

Dakle, sledeći put kada poželiš da podeliš svoju golu sliku, ZASTANI i razmisli o tome. Zapamti da ti nisi samo telo, već celokupna osoba. Tvoja seksualnost je deo tvoje celokupne ličnosti, a ne samo obnaženi deo tvog tela.

Zapamti da NIKADA nisi dužna da pošalješ svoju golu sliku ili da učestvuješ u bilo kakvim neželjenim seksualnim aktivnostima. Ako se upuštaš u ma koju vrstu seksualne aktivnosti, radi to sa oprezom jer potencijalni rizici postoje. A čak i ako budeš izneverena – zapamti da to nije tvoja odgovornost!

Moglo bi ti biti zaista teško da doneseš odluku kada ti neko koga voliš ili do koga ti je stalo traži da mu/joj pošalješ svoju golu fotku, iako nisi baš sklona tome. To je zaista zastrašujuća situacija, jer ne želiš da izgubiš popularnost ili da ta osoba izgubi interesovanje za tebe. Ali zapamti da nikada ne bi trebalo da radiš nešto što ti nije prijatno.

Evo odličnog Insta posta o stvarima koje treba uzeti u obzir prilikom slanja golih slika:

Link ka Instagram postu:

https://www.google.com/url?q=https://www.instagram.com/p/CAbKmSdA47O/&sa=D&ust=1591885519882000&usg=AFQjCNF1fqL5vdUYKsnywXx3Cg--EcaYiA

TAKOĐE!

preporučujemo VIDEO:

https://twitter.com/SulaBatsu/status/1228421958255161344

NUDSI – kome ih šalješ?

- ako se radi o osobi koju poznaješ ili sa kojom si u vezi, imaj u vidu da bi se veza mogla završiti, a slike koje si podelila mogle bi se koristiti kao osvetnička pornografija.

- ako se radi o osobi koju poznaješ samo na mreži, ne možeš zaista znati ko je na drugoj strani i gde će tvoje slike završiti.

Zapamti da čim pritisneš dugme za slanje, nažalost, sve postaje van tvoje kontrole!

Ako fotke ipak budu zloupotrebljene, nekome pokazane ili javno objavljene – zapamti da to nije tvoja krivica! Odgovornost je uvek na onom ko je zloupotrebio vašu intimu, tvoju privatnost i poverenje!

Da li si znala?
U nekim zemljama se smatra nezakonitim ako osoba mlađa od 18 godina šalje ili prima gole fotke druge osobe mlađe od 18 godina!

DIKPIK – FOTKE PENISA

Nisu sve gole fotke koje se šalju obostrano željene. Širom sveta, pa i kod nas, dešava se novi trend slanja neželjenih nudsa – bilo poznatim ili nepoznatim osobama. To je slučaj i sa „dikpikovima" – fotkama penisa.

Mnogim ženama i devojkama koje su aktivne na društvenim mrežama bar je jednom poslata neželjena slika penisa!

Možeš reći „preživeću, nije to nešto strašno" ili „takvi su momci", ali svejedno to nije u redu. Društvo i porno kultura teraju devojke da poveruju da treba da prihvate seksualnu inicijativu usmerenu ka njima, jer će ih u protivnom smatrati frigidnim ili nepopularnim. Neki momci možda misle da ova vrsta komunikacije privlači pažnju devojaka, pa će im zato poslati slične gole fotke. Neki će se možda zanositi mišlju da neko gleda njihovo „umetničko delo". Međutim, slanje ovih slika je uvredljivo. Neke devojke koje ih primaju mogu se uplašiti i mada je nekima to smešno, po pravilu takav sadržaj nije dobrodošao i nije ok.

Pogledaj kreativne načine Milice Lepotice kako da odgovoriš na neželjeni dikpik u inboxu! Link ka YT videu: https://youtu.be/NuRO2ZcliYM

„OSVETNIČKA" PORNOGRAFIJA

Svako može da doživi „osvetničku pornografiju" ili iznuđivanje seksa. Nisi sama niti si uradila nešto pogrešno!

Osvetnička pornografija ('sexpreading') podrazumeva objavljivanje fotki i video materijala eksplicitno seksualnog sadržaja, bez saglasnosti osoba koje se na njima nalaze.

Osvetnička pornografija se često koristi kao sredstvo ucene (naročito prema devojkama i ženama) da bi pristale na neke seksualne radnje ili ostale u intimnoj vezi (sextortion – iznuđivanje seksa) – ili pak ima za cilj da se naškodi nečijem ugledu.

Temin osvetnička pornografija nije najsrećnije izabran, jer sugeriše da je žrtva uradila nešto čime je zaslužila odmazdu, i ustvari na taj način okrivljuje žrtvu. Čak i kada su slike ili snimci napravljeni uz njenu saglasnost – na primer, u kontekstu intimnog partnerskog odnosa – objavljivanje takvog materijala online bez saglasnosti (i znanja te osobe), a sa namerom da se žrtvi nanese šteta predstavlja krivično delo jer je izvršeno bez saglasnosti žrtve. To je **DIGITALNO SEKSUALNO ZLOSTAVLJANJE.**

Mada se najčešće dešava nakon raskida veze, „osvetnička" pornografija može se takođe javiti i u drugim vrstama veza (na primer sa osobom sa kojoj si samo u virtuelnom odnosu, ali niste 'zajedno'). Imaj na umu da sve što podeliš onlinemože biti iskorišćeno protiv tebe! A za to postoji šansa svaki put kad pošalješ poruku! **Nije tvoja krivica ako se to dogodi, ali je važno da zatražiš podršku!**

Video koji preporučujemo...

https://youtu.be/uogrwLI1upQ

Mere se preduzimaju protiv osvetničke pornografije. Sajtovi društvenih medija, kao npr. Fejsbuk počeli su da sprovode akcije radi otkrivanja i zaustavljanja osvetničke pornografije.

Takođe, pripremaju se zakoni kojima bi se ovakve slike i video zapisi tretirali kao krivična dela. Zatvaraju se sajtovi koji objavljuju osvetničku pornografiju i sve više jača svest i pokret za zaustavljanje širenja osvetničke pornografije.

PET STVARI KOJE JE DOBRO ZNATI AKO SI ŽRTVA „OSVETNIČKE" PORNOGRAFIJE

1. Ne radi ništa što sama ne želiš. Ne dozvoli da te bilo ko ubedi da treba da pošalješ svoje intimne slike i videe kome god, pa makar to bila osoba koja ti se dopada.

2. Ukoliko se tvoje privatne slike ili videi podele ili objave negde online – znaj da to nije tvoja krivica! Jedini krivac je osoba koja je to učinila bez tvoje saglasnosti.

3. Pronađi odraslu osobu od poverenja i ispričaj joj/mu šta se dešava. Tvoja najbolja drugarica ili starija sestra mogu ti pružiti podršku, ali u ovako ozbiljnim situacijama dobro je porazgovarati sa nekom odraslom osobom, na primer, sa roditeljima, nastavnicima ili nekim drugim, da bi mogli da ti pruže svu potrebnu podršku.

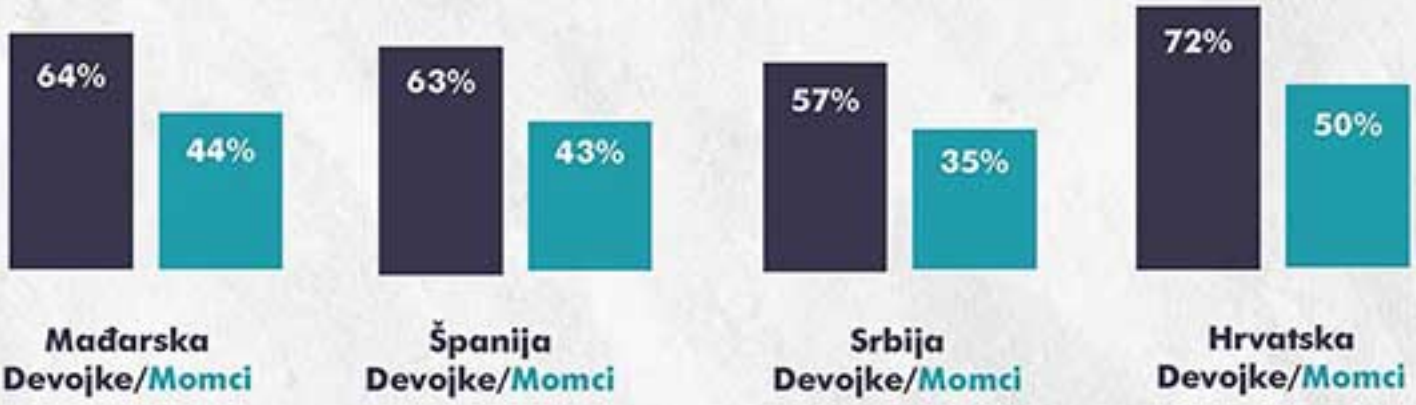
4. Razmisli o prijavi policiji. Devojke često osećaju sramotu u ovim situacijama, iako sramota nije tvoja! Čak i ako to osećaš, razmisli o prijavi jer je važno da ovakvi slučajevi zloupotrebe ostanu zabeleženi, a da odgovorna osoba bude kažnjena za to što ti je uradila.

5. Ukoliko je osećaj krivice i sramote mnogo jak, ukoliko si izložena uvredama i ismejavanju, ukoliko primećuješ da gubiš samopoštovanje i teško ti je da sve to nosiš u sebi – potraži podršku neke ženske organizacije koja može sa tobom porazgovarati ili te uputiti na nekoga ko razume kroz šta prolaziš. Nisi sama!

Brojke o digitalnom nasilju

U svim zemljama devojke su bile više izložene:

Onlajn komentarima sa seksualnom konotacijom



Ucenama seksualne prirode („objaviću ti fotke /snimak/podatke ako ne...")

Objavi, bez njihovog pristanka, fotografija/videa koje su poslale nekome privatno (osim u Hrvatskoj gde su ovome momci bili više izloženi)

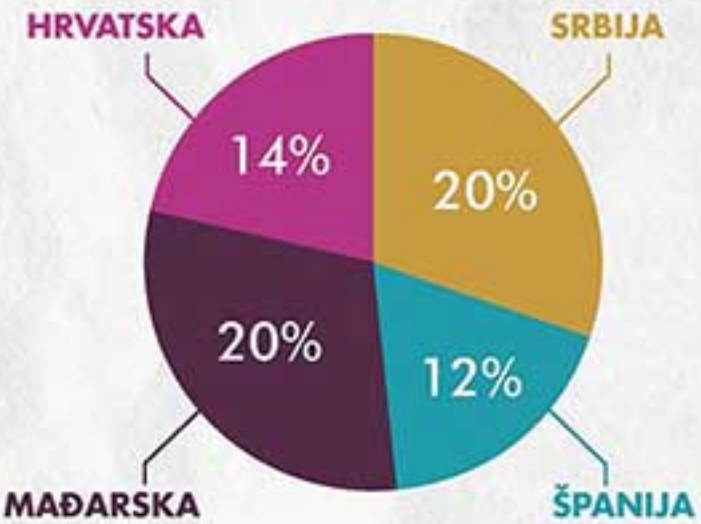
S druge strane, u svim zemljama momci su bili više izloženi:

Onlajn pretnjama po fizičku bezbednost putem četa/mejla/komentara

Pritisku da se gleda pornografija ili da se učestvuje u činovima inspirisanim pornografijom (osim u Španiji gde su tome jednako izloženi i devojke i momci)

Iskustvo seksualnog uznemiravanja u vidu prijema neželjene fotografije nečijih intimnih delova tela – nudsa.

Iskustvo slanja nudsa svom partneru/svojoj partnerki



TESTIRAJ!

svoju online bezbednost

Poznato nam je da Internet može biti opasno mesto. Pogledaj sledeće iskaze o online bezbednosti i razmisli da li još nešto možeš da uradiš da bi se zaštitila u online svetu.

LOZINKE & PROFILI

1. Moj telefon nije zaključan bilo kakvom lozinkom, PIB-om ili otiskom prsta. DA NE
2. Moj laptop/kompjuter nije zaključan bilo kakvom lozinkom. DA NE
3. Lozinka/lozinke koje koristim na svojim nalozima su veoma proste da bi ih lakše zapamtila. DA NE
4. Nemam dvostruki faktor provere svojih lozinki na mreži. DA NE
5. Sve svoje lozinke imam zapisane na istom papiru/dokumentu, da ih ne bih zaboravila. DA NE
6. Moje lozinke za različite naloge na mreži su svuda iste. DA NE
7. Moje lozinke su poznate još nekome osim mojim roditeljima (npr. dečku/devojci, drugarici/ drugu...). DA NE
8. Moji profili na društvenim mrežama su uglavnom otvoreni i javni. DA NE
9. Koristim svoje puno ime na profilima na društvenim mrežama. DA NE
10. Objavila sam svoju kućnu adresu negde na svojim društvenim mrežama. DA NE
11. Negde na profilima na društvenim mrežama sam objavila ime mog kućnog ljubimca ili datum rođenja, koje takođe koristim kao deo lozinke/lozinki. DA NE
12. Nisu mi uključene notifikacije za situacije da se neko nepoznat uloguje na moje društvene mreže. DA NE
13. Često koristim društvene mreže na javnim mestima. DA NE
14. Često se konektujem na besplatan Wi-Fi bez provere ko je njihov operater. DA NE

KOMUNIKACIJA & APLIKACIJE

1. Stupam u online komunikaciju sa osobama koje ne poznajem lično. DA NE
2. Ponekad podelim svoje lične podatke (puno ime, adresu, datum rođenja, itd.) sa osobama koje ne poznajem lično. DA NE
3. Objavljivala sam privatne fotke na nekim od svojih online naloga. DA NE
4. Slala sam svoje fotke (intimne ili ne) osobama koje ne poznajem u stvarnom svetu. DA NE
5. Susrela sam se u stvarnom svetu sa osobom koju sam upoznala online. DA NE
6. Uglavnom verujem osobama sa kojima komuniciram online. DA NE
7. Nisam sigurna kako da prijavim neprikladne ili uvredljive sadržaje na društvenim mrežama. DA NE
8. Ne umem da blokiram nečije poruke, mejlove ili pozive. DA NE
9. Kada skidam novu aplikaciju ili igricu, obično ne proveravam da li se preko nje može prići mojoj lokaciji, slikama, kontaktima ili kameri. DA NE
10. Ponekad objavim neki zlobni ili uvredljivi komentar o drugima na mreži. DA NE
11. Kada objavljujem fotke na kojima sam sa još nekim na mreži, obično ne tražim njihovu saglasnost za to. DA NE
12. Ponekad šerujem sa drugima fotke koje sam privatno dobila od svojih prijatelja. DA NE
13. Lagala sam o svojim godinama kada sam htela da pristupim stranicama za odrasle. DA NE
14. Otvarala sam linkove koje sam dobila od nepoznatih osoba putem mejla ili četa bez proveravanja izvora. DA NE

Sjajno, čestitamo što si popunila ovaj upitnik. Ukoliko si na bilo koje od ovih pitanja odgovorila sa DA, vrati se na pitanje i razmisli kako možeš da promeniš svoje ponašanje ili podešavanja da bi povećala svoju bezbednost!

Pročitaj naše savete i sugestije koji slede i podeli ovaj test sa svojim drugaricama i drugovima, kako bi bila sigurna da i oni vode računa o svojoj online bezbednosti.

LOZINKE su često najslabija tačka što se tiče online bezbednosti. Mnogi biraju jednostavne ili lozinke lake za pamćenje.

Ovde možeš proveriti koliko je bezbedna tvoja lozinka: https://howsecureismypassword.net/

Znamo da može biti stvarno teško smisliti različite složene reči i brojeve. Da li si razmišljala o korišćenju Password Manager-a? To su aplikacije koje se obično mogu besplatno skinuti, a bezbedno čuvaju sve tvoje naloge na društvenim mrežama, tako da je dovoljno da zapamtiš samo jednu lozinku!

DODATNI SAVET: Umesto da koristiš reč kao lozinku, sklopi rečenicu, kao npr: „1SuperzaštićenaKorisnica"

PROFILI Većina sajtova objavljuju savete u vezi sa bezbednošću svojih korisnika i korisnica. Koliko vremena provodiš na Insta? A da li si ikada pogledala ove stranice? Možda je vreme!

Facebook: https://www.facebook.com/safety
Instagram: https://help.instagram.com/667810236572057
Snapchat: https://support.snapchat.com/en-US/article/safety-tips-resources
Tik Tok: https://www.tiktok.com/safety/resources/online-safety
Youtube: https://www.youtube.com/about/policies/#community-guidelines
Twitter: https://about.twitter.com/en_us/safety/safety-tools.html

Ne zaboravi da čak i ako odlučiš da podeliš lične informacije, možeš kroz zaštitna podešavanja da odrediš ko to može da vidi.

DODATNI SAVET: Proveri svoj profil 'kao treća osoba' da bi videla šta drugi vide i čemu pristupaju, tako što ćeš se izlogovati iz svog naloga i pokušati da nađeš sebe online.

KOMUNIKACIJA I APLIKACIJE Veoma je važno zapamtiti da **ne moraš da prihvatiš** bilo kakve aktivnosti online koje bi imale za cilj zastrašivanje, plašenje, pretnje, zadirkivanje ili nanošenje povrede nekome. Kad god ti je loše zbog nečega što ti se događa online, uvek možeš da zatvoriš stranicu, blokiraš ili prijaviš osobu, ili da isključiš svoj uređaj. U redu je ne odgovarati. Ponekad je reakcija upravo ono što napadač ili trol traže, jer im to daje moć nad tobom.

DODATNI SAVET: Upoznaj se sa opcijama Block i Report – i ne štedi ih :)

Ako planiraš da se sretneš s nekim koga si uživo upoznala online, nikad ne idi sama prvi put i/li dogovori sastanak na javnom mestu.

Pazi na sarkazam i humor! Nešto što može biti smešno u ličnom kontaktu, može se pogrešno protumačiti online.

Budi ljubazna na mreži! Ponašaj se prema ljudima onako kako bi želela da se oni ponašaju prema tebi.

3 STVARI KOJE TREBA DA ZAPAMTIŠ O INTERNETU

1. Internet pamti zauvek
2. Nemoj objavljivati lične podatke online
3. Uvek imaj na umu svoju digitalnu bezbednost

Kada je u pitanju sigurnost na Internetu ponekad najveći rizik leži u nama samima.

Zamisli da izađemo na ulicu i počnemo da vičemo koja je naša adresa, broj telefona, kada smo kod kuće, a kada ne! Ako to ne bi radila, razmisli da li je pametno to raditi online.

Ovo nikako ne znači da treba da kriviš sebe ako se dogodi nešto loše – odgovornost za nasilje je uvek na nasilniku!

Dobro je da budeš oprezna i učiniš sve što je u tvojoj moći da osiguraš svoju bezbednost i ne ugrožavaš nikoga. Koristi Internet sa svim divnim mogućnostima koje ti pruža, ali znaj da Internet ima i svoju mračnu stranu. Budi mudra dok si online i uvek proveri da li možeš da učiniš nešto da poboljšaš svoju bezbednost.

Kao i sa mnogim drugim stvarima u životu, dobro je imati neke osnovne principe. Neki od osnovnih principa online su:

BUDI LJUBAZNA – NEMOJ GA ZLOUPOTREBLJAVATI – ZABAVLJAJ SE I UČI – VODI RAČUNA O BEZBEDNOSTI

U slučaju ma kakvih neželjenih iskustava, sad već znaš šta treba da radiš:

SCREENSHOTUJ – BLOKIRAJ – POTRAŽI PODRŠKU – PRIJAVI!

PODRŠKA POSTOJI

U slučaju da doživiš ili primetiš nasilje u digitalnom ili nekom drugom obliku, uvek imaš kome da se obratiš za pomoć. Jer virtuelno nasilje ima stvarne posledice.

Digitalno nasilje ima svoje specifičnosti jer se odvija putem tehnologije, ali predstavlja deo niza nasilja kojem su posebno izložene žene i devojke. Nasilje u online prostoru uvek je povezano sa nasiljem u fizičkom okruženju. Ono može početi u online prostoru, pa preći u realan svet, ili može biti nastavak nasilja koje je započeto u realnom svetu.

Važno je da uvidimo da POSLEDICE digitalnog nasilja mogu da budu jednako opasne kao i da se nasilje desilo u nekom drugom obliku. One mogu biti brojne – od osećaja straha, uznemirenosti, odsustva koncentracije, do nesanice, depresije, izolacije, pa čak i samoubistva.

Ukoliko imaš iskustvo nekog vida digitalnog nasilja ili samo imaš potrebu da sa nekim popričaš iako nisi sigurna da je to nasilje, znaj da podrška postoji!

ONLINE PRIJAVA nepoželjnog sadržaja na internetu:
https://pametnoibezbedno.gov.rs/prijava-nelegalnog-sadrzaja/

NACIONALNI KONTAKT Centar za bezbednost dece na internetu: 19833

PRIJAVA NA EMAIL: vtk@beograd.vtk.jt.rs

Prijava digitalnog nasilja Posebnom tužilaštvu za visokotehnološki kriminal.

U email prijavi obavezno navedite što više informacija o slučaju, uz eventualne priloge i dokaze (npr. screenshot prepiski) i ostavite svoje kontakt podatke (ime i prezime, broj telefona, email adresa)

SOS BROJ: 0800-100-007

Emotivna podrška ženama koje su doživele nasilje Autonomnog ženskog centra, svakog radnog dana od 10h do 20h (poziv je besplatan iz svih mreža)

Ne zaboravi da i u tvojoj okolini ima (odraslih) osoba kojima možeš verovati – mama, tata, nastavnica/nastavnik, neko od rodbine... Pronađi svoju osobu od poverenja i poveri joj se – (digitalno) nasilje može biti strašno, ali postaje manje strašno kada nekome pokloniš poverenje i prihvatiš pomoć!

POSMATRAČI I POSMATRAČICE

Da li si ikada bila izložena digitalnom nasilju? Ili si bila prisutna kada se to dešavalo drugima? Šta bi uradila u takvoj situaciji?

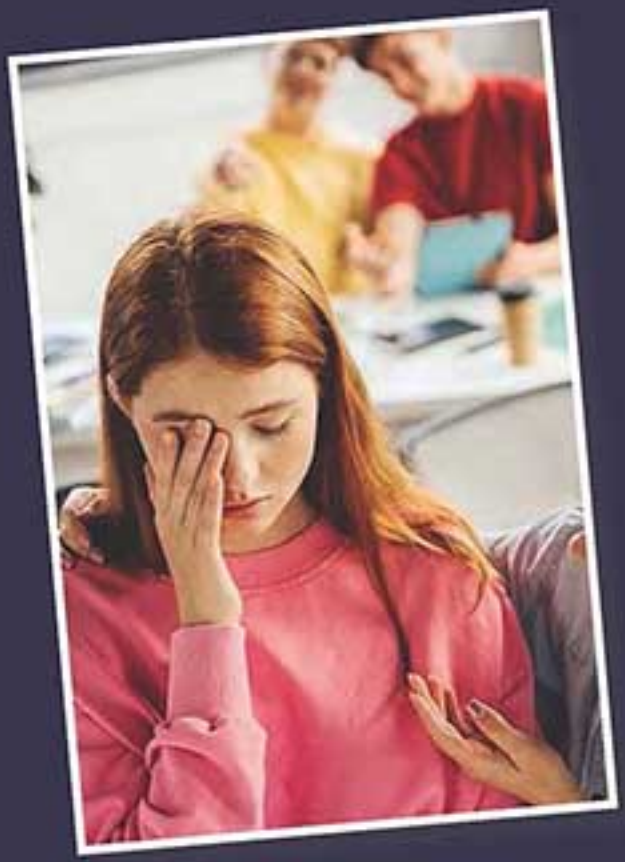
DEČKO4:
To nije okej, ali ja ne želim da komentarišem jer će se oni naljutiti na mene.

DEČKO5:
Nekoliko golih fotki... baš i nije nešto!

DEČKO6:
Slažem se! Da li znate da je ovo zapravo nasilje?! Trebalo bi da razgovaramo sa razrednom i tražimo pomoć.
DEČKO7:
Aca je moj prijatelj i ovo nije OK. Popričaću sa njim o tome.

DEVOJKA3:
Htela bih da uradim nešto, ali ne znam ni šta da uradim ni šta da kažem!
DEVOJKA4:
Samo pogledajte šta svi vi radite! Zašto se smejete ovome i komentarišete? Ovo nije u redu! Kako biste se osećali da se to vama desi?

ŠTA ZNAČI BITI POSMATRAČICA?



Posmatračica (ili posmatrač) je osoba koja je svesna, svedoči ili sumnja da neko trpi nasilje, bilo offline ili online, na primer, od strane svog dečka ili devojke, ili neki drugi vid maltretiranja, ali nije lično u to uključena.

Da li ćeš stajati po strani ili reagovati?

Sve mi smo stalno posmatračice. Svedokinje smo događaja koji se stalno oko nas odvijaju. Ponekad prepoznajemo događaje kao nešto što nije u redu, ili kao nasilne. Kad se to dogodi, donosimo odluku da nešto učinimo ili kažemo ili pak, da to jednostavno ignorišemo i pustimo. Posmatračica ima mogućnost da pozitivno utiče na situaciju. Osoba koja zna da ono što se dešava nije u redu i učini nešto po tom pitanju jeste osoba koja će dići svoj glas i učiniti nešto.

Ponekad ti se može učiniti da je teško usprotiviti se, kad to znači da se suprotstavljaš onome što tvoji prijatelji ili druge osobe misle ili rade. Važno je i razmotriti vlastitu sigurnost i biti u stanju da kritički razmišljaš o tome kada, gde i na koji način da reaguješ.

Kada niko ne reaguje, osoba koja doživljava nasilje može osećati da posmatrače nije briga ili da se slažu sa onim što se dešava. Međutim, čak i ako nisi odmah reagovala, kasnije se možeš obratiti osobi koja doživljava ili je doživela nasilje i pokazati joj/mu da ima podršku i da nije potpuno sama u toj situaciji. Tako će osoba koja je doživela nasilje znati da nije sama, da nije kriva zbog toga i da nikada ne bi trebalo osećati stid ili krivicu.

Postoje različiti oblici nasilja koje možeš doživeti tokom odrastanja, bilo kao žrtva, počinilac ili posmatračica.

Zašto ljudi ne reaguju?

Iako mnogi mogu videti agresivan ili seksistički post, malo osoba čini bilo šta u vezi s tim. Manja je verovatnoća da će pomoći ukoliko je više osoba prisutno, jer svi pretpostavljaju da će neko drugi učiniti nešto po tom pitanju. To je poznato kao efekat posmatrača. Komunikacija je ključna, jer mi ne znamo ko je svestan šta se dešava ili da li je iko išta učinio po tom pitanju. Ako niko ništa ne radi, skloni smo da postupimo isto. Ponekad nismo sigurni šta da radimo ili šta da kažemo. Da li ti je poznata situacija poput ove iz priče u slikama, kada zapravo ne znaš koja bi tvoja uloga mogla ili trebalo da bude?

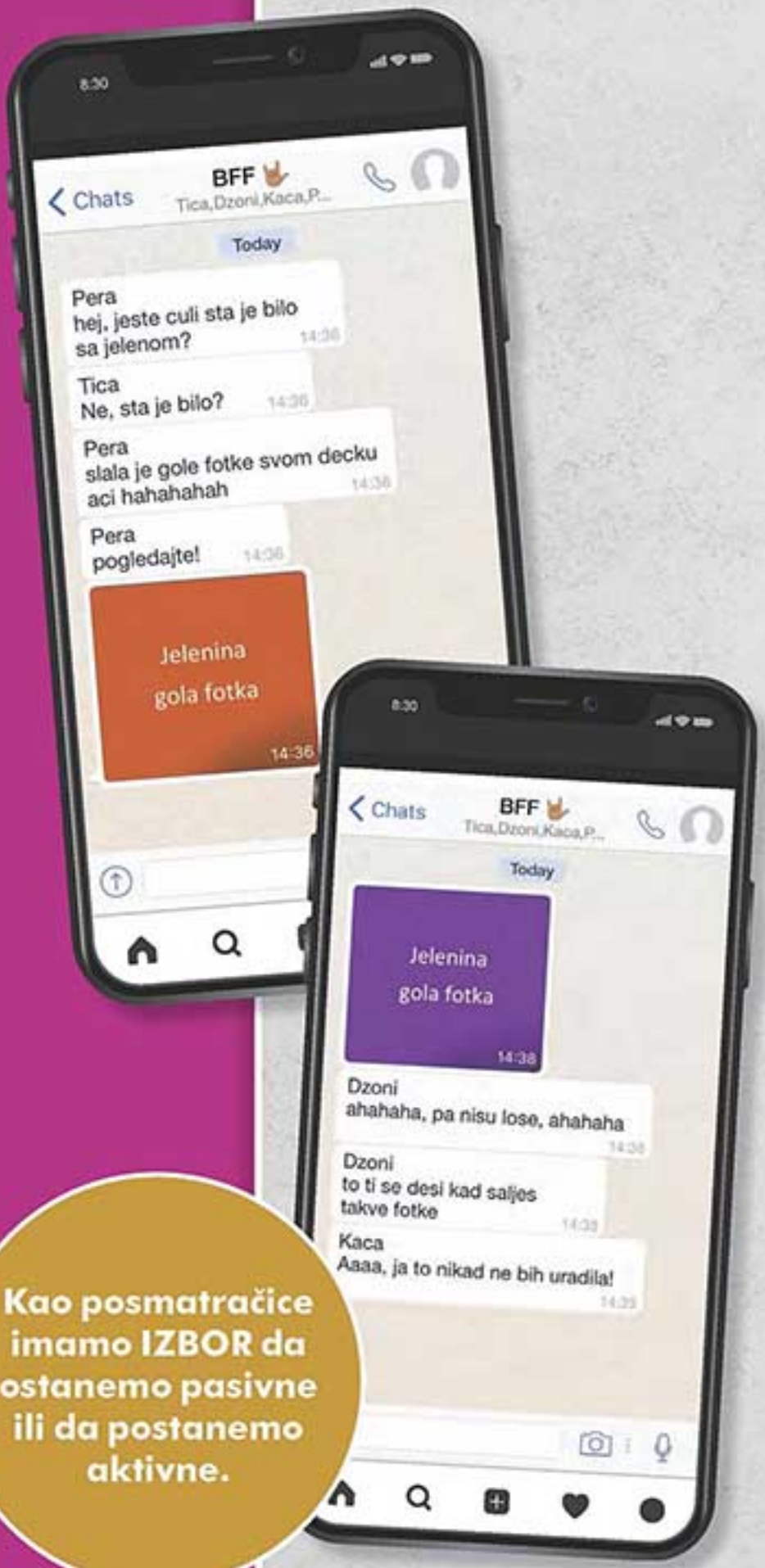
U nasilnoj situaciji posmatračice ili ne primete zlostavljanje, ne veruju da je njihova odgovornost da učine bilo šta u vezi s tim; ili ne veruju da imaju veštine da reaguju; ili se plaše da će upasti u nevolju zbog toga.

Evo nekih razloga zbog kojih posmatrači **ne reaguju** na nasilje:

- Ne prepoznaju da je potrebna pomoć
- Ne znaju kako da pomognu
- Plaše se da će i sami biti napadnuti ukoliko se pobune protiv toga
- Plaše se da će biti poljuljan njihov društveni status
- Nisu u prijateljskim odnosima sa žrtvom
- Nedostaje im znanja o događaju
- Veruju da će stvari samo pogoršati ako to kažu nekoj odrasloj osobi

Oni koji reaguju to čine zato što:

- Se druže sa žrtvom
- Su moralno svesni i poštuju druge
- Saosećaju sa žrtvom
- Duboko veruju da su zlostavljanje i nasilje nedozvoljeni vidovi ponašanja
- Znaju koliko je ozbiljno ili opasno takvo ponašanje



Kao posmatračice imamo IZBOR da ostanemo pasivne ili da postanemo aktivne.

Kao članica grupe, šta bi uradila?

1. Šerovala bih fotke sa drugaricama.

Da ☐ Ne ☐

2. Odgovorila bih „AHAHAHAHAHAH OMG"

Da ☐ Ne ☐

3. Odgovorila bih: „Slažem se sa Džonijem, ona je trebalo da zna da će se to desiti"

Da ☐ Ne ☐

4. Mislim da to sve nije ok, ali neću ništa napisati jer vidim da je svima ostalima ok i neću da ulazim u raspravu sa njima.

Da ☐ Ne ☐

5. Tražila bih da se obrišu sve fotke i da neko porazgovara sa Acom da mu kaže da je njegovo ponašanje neprihvatljivo.

Da ☐ Ne ☐

6. Pozvala bih Jelenu da joj kažem šta se desilo i da je pitam kako je.

Da ☐ Ne ☐

Kada smo pasivne, ostali mogu smatrati da prihvatamo ili odobravamo ono što se dogodilo. Ponekad, okolina nije samo pasivna, već se udruži sa počiniteljem svojom gestikulacijom, smehom, komentarima i radnjama i na taj način ga podržava. Biti aktivna znači zauzeti stav protiv nasilničkog čina!

Nemoj podržavati nasilje. Učini nešto da ga sprečiš!

Kako biti aktivna?

1. Okupi grupu i razgovaraj sa počiniteljem

2. Stani u odbranu žrtve

3. Dovedi u pitanje nasilničko ili zlostavljačko ponašanje

4. Kontaktiraj žrtvu privatno i izrazi svoju brigu i podršku

5. Digni glas i reci počinitelju da njegovi/njeni postupci nisu u redu

6. Ispričaj odraslој osobi od poverenja šta se događa

7. Prijavi policiji

Nisi siguran/sigurna šta da kažeš kao posmatrač? Evo nekih sugestija:

1. Zatraži pojašnjenje... Pitaj počinioca i/ili posmatrača: „Šta to radiš?", „Zbog čega to govoriš?", „Zašto ti je to smešno?", „Nije mi jasno šta si time hteo/htela da kažeš. Kako bi bilo da mi to objasniš?". Kada postavljaš pitanja nekoj osobi, on/ona počne da razmišlja o svom ponašanju. Uvek to čini na neagresivan način.

2. „Daj... lice žrtvi..." Približi situaciju počiniocu tako što ćeš reći da bi to mogli biti njegova /njena sestra, brat, drug ili drugarica, devojka ili momak, pa upitaj kako bi se osećao/la da je u pitanju neko do koga mu/joj je stalo. *** **Imaj na umu da to ne znači da smo zaslužile zaštitu samo ako smo nečije sestre itd. – Zaslužujemo zaštitu svakako – ovo je samo način da se počinilac zamisli nad svojim ponašanjem** ***

3. Nemoj optuživati počinioca ili posmatrača... Umesto da kažeš: „Ti si seksistički nastrojen/a i ovo je najgluplja stvar za koju sam ikada čula", čime drugu stranu dovodiš u odbrambeni stav, mogla bi da kažeš: „Ne slažem se sa tobom; verujem da niko ne zaslužuje ovakvo ophođenje".

4. Budi duhovita... Ovo može biti mač sa dve oštrice, da osoba ne bi pomislila da je ismejavaš. Međutim, ako efektno budeš koristila humor, možeš smanjiti tenziju čitave situacije. Ipak budi obazriva, da se ne zaneseš previše i tako podriješ poruku koju želiš da toj osobi preneseš.

5. Potraži druge koji dele tvoje mišljenje... Na primer, pitaj grupu: „Da li sam ja jedina kome ovo nije smešno?"

6. Zatraži ili ponudi pomoć... Ako prisustvuješ nekom nasilnom događaju, možda će biti potrebno da pozoveš policiju ili da zatražiš pomoć od osoba koje se zateknu u blizini. Nemoj intervenisati ako si sama i ako osećaš da bi to moglo biti opasno.

Isto tako, možeš da ponudiš pomoć žrtvi tako što ćeš razgovarati sa njim ili njom, i na taj način učiniti da se oseća sigurnije i podržano. Ukoliko smatraš da je situacija suviše opasna za bilo kakvu intervenciju, pribavi pomoć, a sa žrtvom razgovaraj kada situacija prođe.

7. Budi vidljiva... Daj počiniocu do znanja da si u blizini i da si svedokinja onoga što se događa.

8. Prijavi nasilje... Kada primetiš online zlostavljanje (govor mržnje, uvredljive komentare, filmove ili slike koje se zloupotrebljavaju ili su seksističke) ne oklevaj da to prijaviš. Većina društvenih mreža nudi opciju za prijavljivanje zloupotrebe.

I zapamti, na nasilje NIKADA ne treba odgovarati nasiljem!

SCENA 1

Kada nešto da li nešto

Nalaziš se na rođendanskoj zabavi, devojka pored tebe je mnogo popila, a jedna osoba je proganja pa ti misliš da on mogao da joj na neki način naškodi.

Šta te najviše brine?

To što je mnogo popila i nema mogućnost da se suprotstavi nasilniku.

Šta možeš da učiniš?

Situacija ne mora da bude jako opasna da bi ti donela odluku da se umešaš. Zapitaj se šta bi moglo da se desi osobama o kojima je reč.

- **Razmisli o tome da pitaš tu devojku da li joj je potrebna pomoć, započni razgovor sa njom.**
- **Nemoj otići. Ako ostaneš tu kao svedokinja, manja je verovatnoća da će potencijalni počinitelj preći u akciju.**
- **Ukoliko poznaješ potencijanog počinitelja, reci mu da je ostavi na miru.**
- **Najbitnije je pronaći saveznike kao npr. zajedničkog prijatelja/prijateljicu ili osobu čiji je rođendan. To može biti mnogo produktivnije nego da pokušaš da nešto uradiš sama.**

Šta dečaci i mladići mogu da učine da spreče seksualno nasilje?

- Nauči šta sve spada u seksualno uznemiravanje i nemoj se upuštati u takva ponašanja. Na ovom linku uradi test i saznaj da li si nekada, svesno ili nesvesno, uradio nešto slično. https://mogudanecu.rs/da-li-se-tvoje-ponasanje-moze-svrstati-u-seksualno-uznemiravanje
- Zaboravi na izreku da upornost pobeđuje kada je reč o devojkama, nemoj nikada ignorisati ako ti neka kaže 'ne'.
- Kada ti najbolji drug ispriča seksistički vic o bilo kakvom zlostavljanju devojaka, reci da ti to nije smešno.
- Ako drugarica/drug iz razreda pričaju o zlostavljanju neke druge osobe, digni glas protiv toga i ne odvraćaj pogled.
- Nauči da posmatraš ponašanje drugih i prepoznaš nasilnika.

Pažnja: Pornografija uglavnom prikazuje nasilje kao sastavni deo seksualnih odnosa, pa pomislimo da je to normalno ponašanje. Odbij da gledaš pornografiju i učiš o seksualnosti kroz nju – pitaj konkretnu devojku sa kojom si šta joj se sviđa i šta bi volela!

SCENA 2

Ana i Petar imaju po 16 godina. U početku njihove veze, Petar je insistirao da mu Ana dozvoli da je slika golu. Kada je Ana prekinula tu vezu, Petar nije to mogao da prihvati i stalno joj je slao poruke moleći je da mu se vrati.

Pošto Ana nije odgovarala, Petar je podelio Anine golišave slike sa svojim prijateljima na Instagramu. Zbog toga je Ana nedeljama bila na meti svojih vršnjaka, koji su je nazivali droljom i drugim ružnim rečima.

Anini bliski prijatelji su pokušali da je podrže i uteše privatno, ali niko nije imao hrabrosti da je brani na društvenim mrežama. Njeni školski drugovi su počeli da joj se smeju iza leđa i šire lažne priče o njoj. Maja je bila Anina jedina drugarica koja je rekla njenim drugovima iz razreda da prestanu sa komentarima i da zamisle kako bi se oni osećali kada bi neko objavio komentar o njima, njihovoj sestri ili devojci.

Da li si ikada prisustvovala nasilju ovakve vrste? Da li si nešto rekla ili uradila? Da li je iko drugi nešto učinio ili rekao?

Šta te najviše brine?

To što Ana doživljava digitalno zlostavljanje i maltretiranje.

Šta možeš da učiniš?

Ovo je nasilničko ponašanje koje može svako da doživi u bilo kom trenutku i može imati ozbiljne posledice. Zapitaj se šta možeš da uradiš da pomogneš Ani i prekineš ovo zlostavljanje.

- **Razgovaraj sa Anom i pitaj je na koji način možeš da je podržiš i da li želi da se u tu priču uključi i neka odrasla osoba**
- **Maja razgovara sa njenim drugovima iz razreda, to možeš i ti!**
- **Digni glas protiv nasilja na društvenim mrežama**
- **Reci svima da je to što joj se dešava nasilje**

Kako pomoći drugarici koja je izložena nasilju?

Gledati drugaricu (ili druga) kako podnosi nasilje često te ostavlja bespomoćnom, a želela bi da učiniš nešto više da im pomogneš. Inicirajući razgovor o nasilju, pokazuješ drugarici da ti je stalo i da nije sama.

- **Podseti drugaricu da joj veruješ.** Često se dešava da nasilje koje doživimo ljudi u našoj okolini ne uzimaju za ozbiljno i ne veruju žrtvi. Zato jasno reci drugarici da joj veruješ – ona računa na tebe!
- **Ne umanjuj ono što je preživela** – nemoj joj govoriti da to što se desilo „nije tako strašno" jer svaka osoba može na svoj način doživeti ono što joj se desilo.
- **Reci drugarici koja trpi nasilje da si zabrinuta za njenu bezbednost.** Jasno reci da znaš za nasilje i da se zbog toga brineš. Reci drugarici da ne zaslužuje da to trpi.
- **Budi iz nju i pitaj šta ti možeš da uradiš za nju.** Saslušaj je bez davanja saveta, osim ako ih od tebe traži. Stavi joj do znanja da si joj na raspolaganju ako si joj potrebna. Međutim, nemoj pitati za detalje onoga što joj se desilo i ne pokazuj radoznalost za detalje. Ona će sama reći ono što ona želi da ti znaš, onda kad bude spremna da govori o tome.
- **Nemoj vršiti pritisak na drugaricu da prekine svoju vezu**, i nemoj omalovažavati njenog partnera/partnerku, pošto bi to moglo da je odbije od tebe. Ona mora sama doneti odluku o raskidu, a do tada ti budi tu kao podrška.
- **Jasno reci da nasilje nije krivica žrtve.** Mnoge žrtve nasilja okrivljuju sebe. Osnaži je u uverenju da ona nije zaslužila to što joj se dogodilo. Nasilnik je kriv. Ponovi joj to više puta.
- **Pruži joj podršku i budi strpljiva.** Njoj će možda biti teško da govori o nasilju. Daj joj do znanja da si spremna da saslušaš ili pružiš podršku u svakom trenutku.
- **Odvoj svoja osećanja i potrebe od njenih osećanja i potreba.** Važno je da ne pokušaš da „preuzmeš stvar u svoje ruke". Dozvoli joj da ima kontrolu nad svojim životom.
- **Nemoj je osuđivati čak i ako donosi odluke sa kojima se ti ne slažeš.** Neko može raskidati i vraćati se nasilniku više puta pre nego što definitivno prekine vezu. Nemoj kritikovati svoju drugaricu zbog ovoga.
- **Podstakni drugaricu da razgovara sa drugima koji mogu da pruže pomoć i savete.** Ponudi joj svoju pomoć da razgovara sa porodicom, prijateljima, nastavnikom/stručnom osobom u školi ili joj ponudi podršku da pronađe stručnu pomoć ili grupu za podršku. Ukoliko tvoja drugarica odluči da ode u policiju, ponudi se da pođeš sa njom, ali vodi računa da ti ne budeš ta koja govori kada stignete tamo.
- **Nemoj se sukobljavati sa nasilnikom tokom nasilnog čina** pošto to može da bude opasno i za tebe i za tvoju drugaricu/tvog druga. Najbolje je da pozoveš policiju ili da zatražiš pomoć odrasle osobe u situacijama nasilja.
- **Imaj na umu da ne možeš 'spasiti' osobu koja doživljava nasilje.** Teško je gledati kako neko do koga ti je stalo biva povređen. Međutim, tvoja drugarica/tvoj drug mora doneti odluku šta želi da učini. Tvoja uloga je da joj/mu pružiš podršku čak i kada se premišlja.

Kako razgovarati sa drugom koji je nasilan?

U ovakvoj situaciji treba se pripremiti na to da će tvoj drug poricati da je učinio išta loše i da jednostavno neće pridavati preveliki značaj onome što se dogodilo. I nama kao drugaricama može biti teško da poverujemo da nam je drug nasilan. Razgovarati s drugom koji se ponaša nasilno nije jednostavno, ali svakako predstavlja čin pravog prijateljstva.

- Kada razgovaraš sa drugom čije je ponašanje bilo nasilno, može ti biti od pomoći sledeće:
- Nemoj se pretvarati da ne znaš šta se dešava.
- Budi određena u vezi sa onim što si videla i kako se osećaš u vezi sa tim.
- Reci svom drugu da to nije u redu i da nećeš dozvoliti da se tako nastavi.
- Pobrini se da tvoj drug shvati da je odgovoran za svoje ponašanje i njegove posledice, zato što je nasilje krivično delo.
- Nemoj prihvatati izgovore ili opravdanja od njega.
- Pomozi mu da potraži stručnu pomoć, da razgovaraju sa nastavnicima u školi ili sa školskim psihologom ili bilo kojom drugom odraslom osobom od poverenja.
- Ponudi pomoć svom drugu u traženju te pomoći.
- Reci svom drugu da si zabrinuta za njega i da ti je stalo do njega.
- Budi uzor za kvalitetne odnose tako što ćeš se prema njemu ophoditi sa uvažavanjem.

Zapamti: Samo od snage i volje osobe zavisi da li će uspeti da promeni svoje nasilno ponašanje.

Imaj na umu da svi mi igramo ulogu u građenju kulture poštovanja tako što ćemo reći NE nasilju!

Izvori i literatura

Sav sadržaj iz ove brošure inspirisan je mnogobrojnim materijalima. Neki materijali su direktno korišćeni, a neki su adaptirani kako bi odgovarali kontekstu i uzrastu. Dodatno, naš sjajan tim autorki je osmislio mnoge od njih!

- Quiz: Is it love or control? – Love: The good the bad and the ugly: http://lovegoodbadugly.com/quiz-is-it-love-or-control/
- Reaction or response: https://www.unimedliving.com/mental-health/understanding-mental-health/reaction-versus-response.html
- 'Needs': NANE Women's Rights Association, Associazione Artemisia, AMCV, NGO Women's Shelter, Women's Aid Federation of England (2008) 'The Power To Change. How to set up and run support groups for victims and survivors of domestic violence'
- 'I-message' and 'Broken record' are widely used tools for non-violent communication. We have used here our own version of it.
- Jealousy: https://www.joinonelove.org/learn/unhealthy-relationship-behaviors-series-jealousy/
- Cycle of violence: Marjaree Mason Center: https://mmcenter.org/stay-informed/cycle-violence
- The Power & Control Wheel: https://www.theduluthmodel.org/wheels/understanding-power-control-wheel/; https://www.loveisrespect.org/is-this-abuse/power-and-control-wheel/
- Forms of Violence: Gonzalez, P., Yanes A. (2013) Violencia contra las mujeres, quien calla otorga: Buenas prácticas en intervención socio-sanitaria desde una perspectiva de género y derechos humanos. Edición Digital: Sept 2013, Mendoza, Argentina.
- Love is setting boundaries: What are my Boundaries? – Love is Respect – National Domestic Violence Hotline: https://www.loveisrespect.org/content/what-are-my-boundaries/
- Checklist on healthy/unhealthy boundaries: Relationship Issues: Healthy versus Unhealthy Boundaries. Online Counselling College: https://onlinecounsellingcollege.tumblr.com/post/85411915362/relationship-issues-healthy-versus-unhealthy
- Consent: Simply YES or NO – Future Black Female: https://www.futureblackfemale.com/post/simply-yes-or-no; https://www.nytimes.com/interactive/2018/05/10/style/sexual-consent-college-campus.html
- Sexual coercion: Office on Women's Health – Sexual Coercion: https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/sexual-coercion; '#Listentoyourselfie: The Party' https://www.youtube.com/watch?v=_G8b7yZapkI
- Teen Equality Wheel: https://www.icfs.org/teen-dating/healthy-relationships/teen-equality-wheel-2/; https://www.theduluthmodel.org/?s=teen+equality
- Be a critical thinker: Colorado Coalition Against Sexual Assault. (2011). Sexual assault advocacy and crisis line training guide. Denver, CO: Author.; 10 Myths about Porn: www.reality-check.nu
- We get taught what love is: Gonzalez, P., Yanes A. (2013) Violencia contra las mujeres, quien calla otorga: Buenas prácticas

en intervención socio-sanitaria desde una perspectiva de género y derechos humanos. Edición Digital: Sept 2013, Mendoza, Argentina.

- What is Self-love, the inner and outer world, observing yourself all inspired by 'Tune-in, make the connection', Activ Living Australia: www.activlivving.com
- Cyber violence against women and girls: EIGE: https://eige.europa.eu/publications/cyber-violence-against-women-and-girls; FRA (2014) Violence against women: an EU-wide survey. European Union Agency for Fundamental Rights. Available: https://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-main-results-report
- Love is respect.org, What is Digital Abuse? https://www.loveisrespect.org/pdf/What_Is_Digital_Abuse.pdf ; Uottawa, Sexual Violence: Support and Prevention: https://www.uottawa.ca/sexual-violence-support-and-prevention/cybersexual-violence
- Doxxing: HerNetHerRights Report, European Women's Lobby, 2017
- Sending nudes: Moderna de Pueblo – https://www.instagram.com/modernacomics/; https://twitter.com/SulaBatsu/status/1228421958255161344
- Revenge porn: https://www.youtube.com/watch?v=s_O1FlEc1xk&feature=youtu.be
- Test your online safety: https://www.internetmatters.org/wp-content/uploads/2019/04/Internet-matters-Parent-Age-Guides-14.pdf; https://kidshealth.org/en/teens/internet-safety.html
- Tsirigoti, A., Petroulaki, K. & Ntinapogias, A. (2015). Master Package "GEAR against IPV".
- Booklet III: Teacher's Manual. (Rev. ed.). Athens: European Anti-Violence Network.
- Tsirigoti, A., Petroulaki, K., & Ntinapogias, A. (2015). Master Package "GEAR against IPV". Booklet IV: Students' Activities Book (Rev. ed.). Athens: European Anti-Violence Network.
- Fact Sheet: Bystanders are Essential to Bulling Prevention and Intervention Available at: https://www.stopbullying.gov/media/bystander-factsheetpdf
- Cyberbullying and the Bystander Research findings and insight report. (2000) Prepared by Child Health Promotion Research Centre, Edith Cowan University for the Australian Human Rights Commission. Available at: https://humanrights.gov.au/sites/default/files/document/publication/bystanders_results_insights_report.pdf
- Becoming an Upstander Available at: https://www.togetheragainstbullying.org/tab/changing-behavior/becoming-an-upstander/
- What is an Upstander vs Bystander? (2019) Generations Against Bullying Available at: https://gabnow.org/wordpress/wp-content/uploads/2019/03/Be-An-Upstander.pdf

MoguDaNEĆU.rs

LJUBAV NIJE NASILJE

autonomni ženski centar beograd

azc@azc.org.rs
www.womenngo.org.rs

© 2020 Fundación Privada INDERA, all rights

CIP – Каталогизација у публикацији Народна библиотека Србије, Београд
159.913-053.6(041) / 316.347-053.6(041) / 316.624-053.6:004.738.5(041)
/ ЈИ: мојте, немојте, волите себе / ауторке Рејчел Андраш ... [et al.] / превод
на српски језик Станислава Лазаревић / Београд: Аутономни женски центар, 2020 /
Београд: Радионица / 85 str. : ilustr. ; 30 cm / Prevod dela: Inu?ttsu: the most honest
magazine / Kor. nasl. – „...u okviru projekta 'Mogu da neću. Osnaživanje mladih,
posebno devojaka, da se suprostave digitalnom seksualnom i rodno zasnovanom
nasilju u partnerskim odnosima". Projekat zajednički realizuju organizacije
CESI u Hrvatskoj, NANE u Mađarskoj, AŽC u Srbiji i INDERA u Španiji." / Bečereničke
/ Priloži i autorkama i autorima pomoći u telefonu / Tiraž 400 / Bibliografija str.
84-85 / ISBN 978-86-87505-29-2 / 1. Андраш, Рејчел [аутор] / а) Интернет
однос – Омладина б) Насиље – Интернет / COBISS.SR-ID 24045577