

# PRIRUČNIK

IZ OBLASTI REPRODUKTIVNOG ZDRAVLJA I  
PRAVA I RODNE RAVNOPRAVNOSTI



# **PRIRUČNIK**

IZ OBLASTI REPRODUKTIVNOG ZDRAVLJA I  
PRAVA I RODNE RAVNOPRAVNOSTI

BEOGRAD, 2016

**Prevod i adaptacija:**  
Asocijacija za seksualno i reproduktivno zdravlje Srbije.

*Priručnik iz oblasti reproduktivnog zdravlja i prava i rodne ravnopravnosti* predstavljaju prevedeni i adaptirani priručnik *It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights (2010)*, koji je nastao u saradnji eksperata i ekspertkinja širom sveta iz oblasti ljudskih prava, rodne ravnopravnosti, reproduktivnog zdravlja i prava i seksualnog obrazovanja. Organizacije koje su učestvovalе u izradi priručnika su: Međunarodna federacija za planirano roditeljstvo, Inicijativa za osnaživanje devojaka i devojčica, Međunarodna koalicija za žensko zdravlje, CREA i Meftam.

Prevod i adaptaciju ovog priručnika uradila je Asocijacija za seksualno i reproduktivno zdravlje Srbije, zajedno sa Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH, Regional Project on Social Rights for Vulnerable Groups (SoRi).

# SADRŽAJ:

Prvih sedam poglavlja pružaju neophodne informacije za sveobuhvatni nastavni plan i program koji integriše pitanja roda, ljudskih prava, seksualnosti, seksualnog zdravlja i HIV-a. Poglavlja takođe sadrže tačke za razmišljanje koje ilustruju načine na koje može da se koristi ovaj materijal za stimulisanje veštine kritičkog razmišljanja. Ova pitanja takođe mogu pomoći edukatorima da razmišljaju o sadržaju u kreativne načine. Konačno, poglavlje 8 daje osnovne smernice i za učenje kroz projekte u oblasti javnog zagovaranja i postizanju društvenih promena.



## 1. SEKSUALNA PRAVA SU LJUDSKA PRAVA

Zašto oblast ljudskih prava treba da bude uključena u edukaciju o seksualnosti i prevenciji HIV-a? Ovo poglavlje objašnjava na koji način su seksualno zdravlje i emocionalno blagostanje povezani sa mogućnošću da se ostvare ljudska prava (na primer, prava na obrazovanje i slobodu izražavanja). Osnova ljudska prava utiču i na zaštitu sopstvenog tela, seksualnosti i zdravlja. Ovdje su, takođe, opisane akcije koje mladi ljudi mogu preduzeti kako bi promovisali poštovanje ovih prava. Poglavlje pokazuje kako mladi mogu zaštititi svoje, ali i seksualno i reproduktivno zdravlje i prava njihovih partnera.



## 2. ROD

Postizanje rodne ravnopravnosti je moralni imperativ i ključni razvojni cilj milenijuma. Ovo poglavlje omogućava nastavnicima, učenicima i učenicama da efikasno predstavljaju i preispitaju rodna pitanja. Ono pruža informacije kako rodne norme funkcionišu u društvu, porodičnim odnosima, u obrazovanju, u medijima i kako utiču na izloženost nasilju i sl. Poglavlje takođe objašnjava kako rodne uloge utiču na seksualnost i seksualno zdravlje. Ono pomaže dečacima i devojčicama da kritički razmišljaju o svojim stavovima po pitanju roda na smleniji način.



## 3. SEKSUALNOST

Iako ovo poglavlje sadrži osnovne biološke informacije o seksualnosti, ono, takođe, ističe društvena utemeljenja seksualnosti, ono, takođe, ističe uloge i rodne norme utiču na seksualne stavove, prakse, iskustva i zadovoljstvo. Takođe, razmatraju se neki od čestih problema u seksualnom životu ljudi, uključujući i izloženost prtljku da imaju neželjeni ili seks bez zaštite.



## 4. MEDULJUDSKI ODNOSI

Seksualno zdravlje i zadovoljstvo zavise od individualnih ili ličnih faktora, kao i širih društvenih uticaja. Ovo poglavlje ima za cilj da pomogne adolescentima da steknu više razumevanja i poverenja u odnosima. Konkretno, ono obezbeđuje sredstva koja mladima mogu pomoći da odražavaju i jačaju komunikaciju u svim vrstama odnosa. Poseban je fokus na načinima prevaziženja emocionalnih problema u intimnim i romantičnim vezama.



## 5. VEŠTINE KOMUNICIRANJA I DONOŠENJA ODLUKA

Ljudi koji razgovaraju sa svojim partnerima o seksualnim problemima imaju bolje odnose i bolje seksualno zdravlje. Većina mladih bi želela da nauči kako da razgovara o intimnim temama sa samopouzdanjem. Ipak, oni retko imaju priliku da nauče kako da vode ove osetljive razgovore. Ovo poglavlje se fokusira na jačanje veština komunikacije. Ono se, takođe, tiče načina komunikacije o seksualnosti, kontracepciji i HIV-u i sidi. Uključuje i deo o donošenju odluka.



## 6. TELO, PUBERTET I REPRODUKCIJA

Poznavanje sopstvenog tela osnažuje mlade da zaštite svoje zdravlje i uživaju u seksualnosti. Poglavlje 6 sadrži osnovne informacije koje su obično deo seksualnog obrazovanja u školama. Na primer, ono objašnjava šta se u pubertetu dešava sa telom. Međutim, ove teme se ovde obraduju u kontekstu društva i ljudskih prava, a ne u uskom "kliničkom" okviru.

75

## 7. SEKSUALNO I REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE

Ovo poglavlje podjeljeno je u dva dela. Glavne teme u prvom delu su polno prenosive infekcije, HIV i sida i infekcije reproduktivnih organa. Drugi deo pokriva kontracepciju i abortus. Preventivna zdravstvena zaštita je u fokusu ovog poglavlja.

89

## 8. ZAGOVARANJE SEKSUALNOG I REPRODUKTIVNOG ZDRAVLJA I PRAVA

Mnogi mladi ljudi mogu i žele da pomognu u promovisanju društvenih promena koje će dovesti do boljeg seksualnog zdravlja, promena koje će se zasnivati na pravdi i jednakosti za sve. Ovaj modul podstiče nastavnike i nastavnice, prvenstveno iz oblasti društvenih nauka i građanskog vaspitanja, da koriste metode učenja mladih koje promovišu angažovanje mladih u njihovim zajednicama, dopunjujući i produbljujući znanje stečeno u prethodnim poglavljima. Sa-znanje da mogu da izazovu i pozitivno utiču na promene u društvu, mladima pruža osećaj produktivnosti i zadovoljstva.

97

### DODATAK

- Abortus
- Anatomija i seksualno zadovoljstvo
- Kanceri reproduktivnih organa
- Ishrana, zdrava fizička aktivnost i zloupotreba supstanci
- Polno prenosive infekcije
- Infekcije reproduktivnih organa koje nisu dobijene seksualnim putem
- HIV virus humane (imuno-deficijencijel) i sida (sindrom stečene imuno-deficijencijel)
- Seks trafficking
- Sporazumi Ujedinjenih nacija
- Nasilje nad ženama i devojka, uključujući i seksualno nasilje



## - SEKSUALNA PRAVA SU LJUDSKA PRAVA

### Kako seksualno obrazovanje i edukacija o HIV-u unapređuju ljudska prava?

Da bi uživali u sigurnom i zadovoljavajućem seksualnom životu, mladi moraju da budu u mogućnosti da uživaju osnovna ljudska prava. Na primer, svi imamo pravo na dostojanstvo, telesnu sigurnost, i pristup zdravstvenim informacijama i uslugama. Tek kada ljudi uživaju ova prava, oni mogu stvarno i da biraju da li će ili neće imati seks, razgovarati o potrebi kondoma i kontracepciji, i tražiti usluge koje su im potrebne. Promocija seksualnih i reproduktivnih prava, takođe podstiče mlade da preuzmu odgovornost za zaštitu dobrobiti i prava drugih. Nažalost, hiljade miliona ljudi, posebno mladih, i dalje je izloženo zlostavljanju kao što je nasilan seks (što uvećava šansu da se inficiraju HIV-om ili neželjeno zatrudne), nasilju, dečjim brakovima, i stigmati u vezi sa njihovim seksualnim opredeljenjem. Kada su ljudska prava narušena, njihov kapacitet za sigurnu i zadovoljavajuću seksualnost je umanjen tokom čitavog života.

Znanje o ljudskim pravima omogućava mladima da steknu osećaj da vrede. Ovo poglavlje pruža osnovne uvide u seksualna i ljudska prava i istražuje njihovu vezu sa seksualnim iskustvima i zdravljem.

### SEKSUALNO ZDRAVLJE I DOBROBIT ZAHTEVAJU LJUDSKA PRAVA

Koncepti ljudskih prava i seksualnih prava međunarodno su prepoznati. Oni se primenjuju u svim delovima sveta, uključujući Afriku, obe Amerike, Evropu, arapski svet i Pacifik. Ipak, mnogi ne znaju šta ovi koncepti predstavljaju, ili kako oni utiču na živote. Možete se upoznati sa ovim temama čitajući ovo kratko poglavlje.

Budite svesni svojih predrasuda. Stalno preispitujte šta formira osnovne vaših mišljenja o drugim ljudima.

Zapamtite da se ljudska prava odnose na sve ljude. Ona se ne mogu oduzeti bilo kome. Ipak, ne mogu svi da ih uživaju.

Budite iskreni kada mislite/govorite o načinima na koje društvene institucije, klubovi, verske organizacije i druge grupe mogu da poocene prava ljudi ili da omogućće diskriminaciju.

Istražite i identifikujte primere kršenja ljudskih prava u Srbiji koji se tiču seksualnosti – na primer, prinudni brakovi, seksualno nasilje ili situacije ljudi koji žive sa HIV-om ili sidom.

## Kognitivni ciljevi ovog poglavlja:

Identifikuje 5 osnovnih ljudskih prava, uključujući dva iz oblasti seksualnih i reproduktivnih prava.

Razgovarajte o najmanje dve situacije u kojima osobe uživaju svoja seksualna i reproduktivna prava i dve u kojima su im uskraćena. Razgovarajte na koji način ove okolnosti utiču na njihovo seksualno ili reproduktivno zdravlje.

Opišite primer promene zakona koja utiče na seksualni i reproduktivni život.

Pomente osobu ili organizaciju kojima se mladi mogu obratiti ukoliko su im ugrožena seksualna prava.

## Afektivni ciljevi:

- Razumite važnost poštovanja ljudskih odnosa, uključujući romantične i seksualne odnose.

- Diskutujte o osećanjima u vezi sa nejednakostima među ljudima i koliko je to pravедno.

- Diskutujte o osećanjima i stavovima u vezi sa kršćenjem seksualnih i reproduktivnih prava koja su i mladima značajna i koje posledice ova kršenja imaju.

## Ciljevi u vezi sa veštinama:

- Razgovarajte o svojim idejama o jednakosti, diskriminaciji i drugim aspektima ljudskih prava.

## Kako se ophodimo jedni prema drugima: vrednosti i društvo

Možemo postaviti razna pitanja u vezi sa načinima kako se odnosimo jedni prema drugima. Ova pitanja se mogu primenjivati nezavisno od dela sveta u kojem živimo. Neka od pitanja:

### 1. Šta većina ljudi, uključujući i mlade, želi?

- Većina mladih želi kvalitetan život, što se ponekad naziva "blagostanje".
- Za većinu, blagostanje znači da imaju mogućnost da budu zdravi i srećni. Želimo da budemo sigurni i poštovani. Želimo da imamo mogućnosti da se razvijamo i učimo. Želimo da imamo značaj u svetu i ostvarimo svoje snove. Želimo da živimo zajedno u miru. Želimo sve ovo za sebe, naše porodice, naše zajednice.
- Seksualno zdravlje i blagostanje značajni su deo opšteg blagostanja.

### 2. Kako treba da živimo zajedno – sa našim porodicama, u zajednici i društvu – da bismo osigurali da svi imaju šansu za kvalitetan život?

3. Gde da naučimo kako da se ponašamo i odnosimo prema drugima? Gde da naučimo kako da budemo odgovorni jedni prema drugima?
  - Svi imamo neke predstave šta je dobro, a šta loše. Ove predstave uključuju vrednosti i stavove koji se tiču tela, seksualnosti i intimnih odnosa.

• Često mislimo da su naše vrednosti i verovanja "prirodna". Ipak, ove predstave su umnogome uslovljene našim porodicama, zajednicama, društvom.

- Stavovi naših porodica, zajednica i društva naživaju se "društvene norme".
- Društva usvajaju zakone koji uspostavljaju norme i definišu koja su ponašanja dozvoljena, a koja ne. One osobe ili grupe koje imaju najviše moći često imaju i najviše uticaja na definisanje društvenih normi i zakona. Neki zakoni, norme i individualne vrednosti tiču se i seksualnosti.
- Društvene norme se menjaju vremenom. Takođe, one se razlikuju u drugačijim kulturama, ali i unutar jedne kulture.
- Iako društvene norme utiču na nas, možemo da razvijemo nezavisne ideje o najpravедnijim na-

činima ponašanja i odnosina prema drugima. Možemo da usvojimo ideje iz raznih izvora, uključujući i naše uzore, knjige, i lične refleksije.

### 4. Neki etički principi u vezi sa ophodejnim prava drugima su šire prepoznati kao univerzalni. Ovi principi nazivaju se ljudska prava.

## Šta su "ljudska prava"

### 1. Svakom ljudskom biću pripadaju osnovna prava i zaštite.

Ova prava uključuju, ali nisu ograničena na:

- Jednakost ispred zakona;
- Pravo na hranu, vodu, smeštaj i odeću;
- Trećman sa poštovanjem i dostojanstvom;
- Život bez zlostavljanja;
- Sloboda izražavanja;
- Sloboda misli, savesti i veroispovesti;
- Pravo na pripadanje i učesće u društvu;
- Pravo na obrazovanje; i
- Pravo na zdravlje, uključujući pristup informacijama i uslugama zdravstvene zaštite.

### 2. Navedena ljudska prava su univerzalna, što znači da su primenjiva na sve, nezavisno od pola, godina, bračnog statusa, seksualnog identiteta ili opredeljenja, rodnog identiteta, etniciteta, nacionalnog ili društvenog porekla, političkih uverenja, državljanstva, veroispovesti, društvenog ili ekonomskog statusa, gde živimo, naših fizičkih ili mentalnih sposobnosti, ili zdravstvenog statusa. Ova prava nisu uslovnja i ne mogu biti oduzeta.

- Ljudska prava obuhvataju i ekonomska i socijalna prava, koja uključuju pravo na obrazovanje i zdravstvenu zaštitu. Ona takođe uključuju i specifična seksualna i reproduktivna prava.

3. Osnovna ljudska prava su ustanovljena u okviru globalne zajednice država – Ujedinjenih nacija. Definisana su internacionalnim sporazumima i formalno ratifikovana od strane većine država.

4. Deca takođe imaju svoja prava. Decija prava ustanovljena su međunarodnim aktima, uključujući Konvenciju o pravima deteta. Prava definisana ovom Konvencijom odnose se na osobe ispod 18 godina.

5. Iako bi svi trebalo da možemo da uživamo naša ljudska prava, to nije uvek slučaj.

6. Deo odgovornosti da se zaštite ljudska prava i obezbedi poštovanje i ostvarenje tih prava, nose države. U realnosti, ipak, među državama se razlikuje stepen posvećenosti ispunjavanju ove obaveze.

Na primer, neke države su usvojile zakone koji ograničavaju prava odraslih ljudi:

- Progllašavajući nezakonitim pravo na političko protestovanje;
  - Zabranjujući sindikalno udruživanje i organizovanje;
  - Kriminalizujući dobrovoljne istopolne odnose među odraslima;
  - Oprašajući ili lako kažnjavajući ubistva žena ili devojaka od strane njihovih partnera ili porodica, smatrajući da je njihov postupak pitanje "časti";
7. Individualni društveni ili ekonomski status, takođe, može da ograniči uživanje prava.
- Na primer, nacionalnost, pol, religija, godine, klasa, političke uverenja, seksualni identitet, HIV status, fizičke ili mentalne sposobnosti uglavnom utiču na mogućnosti osoba da:
- Se obrazuju i zarade dovoljno za život;
  - Imaju jednak i pravedan tretman pred zakonom;

- Žive bez nasilja;
- Se osećaju poštovano i dostojanstveno;
- Osećaju da mogu da ostvare sopstvene snove;
- Osećaju da mogu da postanu roditelji.

## 8. Svaka osoba ima odgovornost da poštuje prava drugih.

- Kada odrastamo učeci da svaku osobu poštu- jemo jednako, počinjemo da poštujemo ljudska prava.
- Često, ukoliko odrastamo učeci da negujemo negativne stavove prema određenim grupama ljudi, možemo biti nekorrektni prema njima i uskratiti im određena prava.
- Ponekad ljudi vezuju određene osobine za neku grupu. To se zove "stereotipizacija". Česti pri- meri stereotipizacije uključuju stavove da su momci prirodno bolji od devojaka u matematici i da su određene grupe lenje ili priljive. Stereo- tipi su po pravilu nečesti ili izrazito iskrivljeni. Stereotipi onemogućavaju da druge vidimo kao kompletno ličnosti i predstavljaju osnovu da se ophodimo nepravredno prema drugima.
- Neki ljudi mogu biti izloženi društvenom od- bacivanju zbog nekih ličnih osobina. Ovo ne- prihvatanje/odbacivanje, naziva se stigma. Na primer, negde razlog da budemo izloženi stig- matizaciji može biti naša telesna masa, seksu- alno ponašanje, verispovesi, zdrastveno sta- nje ili čak manjak sportskih veština.
- Kada su osobe tretirane nepravredno zbog pre- postavljelog (ili poznatog) identiteta, ovakvo ophodjenje naziva se "diskriminacija". Svi imaju pravo da žive slobodni od diskriminacije. Diskriminacija se inače dešava svuda, u poro- dičnim odnosima, u školi, na poslu, zajednici ili društvu generalno.
- Diskriminacija nije samo individualna, države i čitavi društveni sistemi (kao što je škola, verska zajednica ili tržište rada), takođe, diskriminišu.
- Bez obzira na naše lične stavove, svi imamo odgovornost da poštujemo ljudska prava.

## Seksualna i reproduktivna prava

1. Romantična i seksualna iskustva mogu pot- pasti pod pitanje ljudskih prava. Samo onda kada se naša osnovna prava poštuju (kao od strane države, tako i od strane drugih indi- vidua), mi možemo praviti mislene odluke u našim intimnim odnosima, seksu, roditeljstvu.

Na primer:

- Individue mogu odlučiti da li će, kada i s kim započeti romanu, ući u dužu vezu ili brak. Mogu da izbegnu da uđu u brak premladi ili protiv svoje volje. Neko može imati vezu sa par- tnerom/partnerkom istog pola.
- Mogu odlučiti da li će, kada i pod kojim uslovi- ma imati seks (bez seksualnog zlostavljanja ili primude). Mogu da insistiraju na kondomu kako bi sprečili prenošenje infekcija. Mogu da imaju seks sa nekim ko je istog pola.
- Mogu da odluče da li će i kada zatrudneti i ima- ti decu. Mogu da dobitu informacije o kontra- cepciji i savetovanje. Mogu da imaju bezbedan abortus. Mogu da usvoje dete bez obzira na svoji bračni status ili seksualni identitet/oprede- ljenje.
- **Kada se ljudska prava tiču seksualnosti ili reprodukcije, možemo ih zvati i "seksualna prava" ili "reproduktivna prava".**
- Seksualna i reproduktivna prava se donekle prepliću. Ipak, seksualna prava se generalno odnose na kontrolu osoba nad njihovim sek- sualnim aktivnostima i seksualnim zdravljem. Reprodukivna prava se uglavnom odnose na odluke u vezi sa plodnošću i reprodukcijom.
- Principi dobrovoljnosti među odraslima central- ni je za seksualna i reproduktivna prava. Pri- stup savetovanju i informacijama je, takođe, od suštinskog značaja.
- Mnoga od ovih prava utvrđena su međunarod- nim sporazumima.

## 3. Seksualna i reproduktivna prava odnose se i na mlade.

- Deca imaju prava da razvijaju pozitivan odnos prema svom telu i seksualnosti. Deca imaju pravo da ne budu izložena zlostavljanju i neprimenom dodirivanju.
- Mladoj deci treba pomoć pri donošenju odluka. Savetovanje i pomoć starijih mora biti u skladu sa najboljim interesom deteta.
- Kako dete raste i razvija sopstvene kapacitete, njihova prava i odgovornosti se umnožavaju.
- Mladi imaju pravo da dobitu informacije koje se odnose na zaštitu njihovog zdravlja, uključu- jući i njihovo seksualno i reproduktivno zdra- vlje.
- **4. U realnosti, ljudi se suočavaju sa brojnim preprekama u uživanju seksualnih i re- produktivnih prava. Posledice ovih prepreka često su jako ozbiljne.**
- Milioni ljudi su izloženi seksualnom nasilju (nasilje ili uvrede koje uključuju, ali nisu ograničene na prinudni seks pod pretnjom nasiljem).
- Seksualnom nasilju mogu biti izloženi svi, ne- zavisno od pola. Ipak, žene i devojke su nepro- portionalno više izložene ovoj vrsti nasilja.
- Osobe mogu pretrpeti seksualno nasilje u mno- gim okruženjima. Može se desiti unutar njho- ve kuće, ali i u okviru institucija kao što je za- tvor, izbeglički kampovi ili nebezbedno školsko okruženje.
- Stranaštvo često uvećava rizik mladih (a po- sebnno devojaka) da budu izloženi neželjenom seksu, zlostavljanju ili nesigurnom odnosu.
- Devojke koje žive u siromaštvu, izloženije su opasnosti da ranije ili neželjeno uđu u brak, ne- željeno zatrudne, imaju nebezbedan abortus ili budu žrtve trgovine ljudima (primudno iznemašanje ljudi u cilju seksualne eksploatacije).
- Neki partneri/partnerke odbijaju da koriste kon- dom.

- Neki ljudi su izloženi stigmatizaciji, stamu, stra- hu ili nasilju, jer se njihov seksualni identitet ili opredeljenje se ne uklapa u lokalne društvene norme. Na primer, individue koje se doživlja- vaju kao homoseksualne ili osobe drugaćijeg rodnog identiteta (transrodne osobe) mogu biti izložene ovakvom ponašanju ili osećanjima.
- Fizičko nasilje prema trudnim ženama posebno je često u nekim okruženjima.
- U nekim zemljama, većina ili mnoge devojčice i devojke primorane su na genitalno sakatačenje.
- Mnogi se suočavaju sa diskriminacijom kada pokušaju da dođu do neophodnih informacija ili usluga u vezi sa seksualnim zdravljem. Ovaj problem je posebno čest među mladim ljudima i onima koji žive sa HIV-om i sidom.

5. Nažalost, ekonomske i društvene prepre- ke i kršenja prava toliko su česti da se olako opravštaju, prevajaju ili se vide kao kulturno "normalni".

6. Kako bismo imali kontrolu i zaštitili sop- stvena tela, svi imamo potrebu da nam se obraćaju sa poštovanjem i dostojanstvom. Ovo je pravo svih ljudskih bića.

7. Svi zaslužuju priliku da uče o stvarima koje utiču na njihova osećanja i vezi sa seksom, seksualna iskustva i zdravlje. Posebno mla- di imaju koristi od dobijanja mogućnosti da misle i razgovaraju o ovim stvarima. Oni za- služuju mogućnost da razvijaju sposobnost da donose informisanepromišljene odluke. Svi treba da imaju pravo da utiču na sopstveni kvalitet života.

- Ova pitanja uključuju:
- Rodne norme i uloge;
  - Ljudska prava, posebno seksualna prava i re- produktivna prava.

# 1

## SEKSUALNA PRAVA SU LJUDSKA PRAVA

- Odgovornosti države i svih osoba da poštuju ova prava;
  - Ljudsko pravo i seksualnost (uključujući puerbetal i reprodukciju, intimnost i zadovoljstvo, načine prevencije i prekida neželjene trudnoće i informacije o HIV-u i sidu)
  - Razvijanje boljeg odnosa prema sopstvenom telu i razvoj sopstvenih normi; i
  - Jasnije naše sposobnosti da delamo za sebe, naše porodice i naše zajednice.
1. Učenje o našim pravima i sposobnost da ih upražnjavamo može imati značajne efekte na naše seksualno i reproduktivno zdravlje.
- ### Promocija ljudskih prava, uključujući seksualna i reproduktivna prava
1. **Mnogim ljudima su jako važne pravrednosti i osnovna ljudska prava.**
  2. **Možemo promovisati pravrednost i ljudska prava, uključujući seksualna i reproduktivna prava, uključujući seksualna i reproduktivna prava, možemo da se založimo za druga/drugaricu iz škole prema kojoj se nepravredno postupa.**
    - Možemo braniti druga/drugaricu koji su ismevani, jer su prepoznati kao homoseksualne osobe, ili devovjku koja je izbačena iz škole jer je trudna, ili nastavnika koji je izložen diskriminaciji jer živi sa HIV-om ili sidom.
    - Možemo da pomognemo drugima da shvate da imaju mogućnosti ili izbore u životu drugacije od onih koji su im predstavljeni.
    - Možemo podržati nekog ko je izložen pritisku da mora da se venča ili da se pridruži bandi.
    - Možemo pronaći osobe od poverenja (ili organizacije) koje mogu da nam pomognu ukoliko smo izloženi diskriminaciji.
  3. **Takode, možemo da promovišemo pravrednost i ljudska prava u našoj zajednici, uključujući seksualna i reproduktivna prava. Ponekad to možemo samni, ponekad možemo u okviru neke organizacije.**
    - Možemo da idemo zajedno sa prijateljem kod nadležnih u školi, policiji, bolnici ili drugoj ustanovi.
    - Možemo da razgovaramo sa ljudima koje poznajemo o ljudskim pravima i pitanjima koja su nam važna.
    - Možemo da pitamo lokalnog lidera da govori o stvarima kao što je nasilje u porodici.
    - Možemo da se pobrinemo da svi u zajednici, uključujući i nas same, znamo o ljudskim pravima i razumiju da su svi u zajednici važni.
  4. **Možemo se pridružiti organizacijama ili grupama koje se bore za seksualna i reproduktivna prava koristeći razne pristupe.** Na primer: protesti protiv zločina iz mržnje, teatri srednjoškolska sa fokusom na život sa HIV-om ili sidom, osnivanje grupe unutar zajednice koja prati i interviše u slučajevima porodičnog nasilja.
  5. **Organizacije takode zagovaraju za usvajanje i poštovanje zakona koji štite ljudska prava, uključujući seksualna i reproduktivna prava, posebno onih koji su marginalizovani i najvulnerabilniji u društvu.**

Primeri takvih aktivnosti:

    - Osigurati pravo na glasanje svakog građanina i građanke;
    - Staviti van snage zakone koji dozvoljavaju dečiji rad, a boriti se za one koji štite prava radnika;
    - Zaštititi članove zajednice od policijske brutalnosti;
    - Kriminalizovati „zločine iz mržnje“ (pretnje i nasilje zasnovano na ličnim karakteristikama ili identitetu);

# 1

## SEKSUALNA PRAVA SU LJUDSKA PRAVA

- Osigurati pristup javnim mestima svim ljudima, uključujući i osobe sa invaliditetom;
  - Kaznjavajuci nasilje nad ženama (u i van braka);
  - Osigurati prava žena unutar braka;
  - Osigurati prava udovaca/udovica na pravo nasledstva;
  - Zabrani dečije brakove;
  - Kriminalizovati trgovinu ljudima;
  - Zaštiti pravo svih da osnuju građanske zajednice, brakove ili porodice, bez obzira da lisu istog ili drugog pola.
- ### 6. Neke organizacije rade u cilju uticajna na ljudska prava na globalnom nivou.
- Na primer:
- Traže proširenje liste ljudskih prava prepoznatih od strane Ujedinjenih nacija
  - Koriste internet kako bi proširili peticije protiv kršenja ljudskih prava

7. **Adolescenti mogu da, a to zaista i rade, mogu u kreiranju i sprovođenju promena – uključujući i promene u sopstvenom životu.**

Mladi širom sveta na mnogo načina mogu da delaju u vezi sa pitanjima/pojavama koje su im važne:

- Mogu da edukuju druge, u porodici i zajednici;
- Mogu da promovišu zakone i prakse za koje veruju da su pravedne;
- Mogu da kreiraju plan i implementiraju određeni program;
- Mogu da podstaknu prijatelje da se pridruže kampanji.

### Osnovni koncepti o individuumima, zajednicama, vrednostima i pravima

**Zajednice:** grupe ljudi koji mogu da imaju određene zajedničke karakteristike, kao što su, na primer: verovanja, potrebe, svakodnevno ili radno okruženje, ili identitet. Postoje najrazličitije vrste zajednica. Kao pripadnici/priпадnice određenih zajednica, imamo kako prava, tako i odgovornost u postupanju sa drugima.

**Diskriminacija:** nepošteno ili nejednako postupanje prema ljudima, zasnovano na njihovom izgledu, ponašanju ili (pretpostavljenom ili realnom) identitetu.

**Rod:** razlike u društvenim ulogama muškaraca i žena koje su očekivane u društvu i porodici. Rod nije isto što i biološka razlika među polovima. Osobe često osećaju razliku u moći u okviru porodica ili društva koja se zasniva na rodu.

**Ljudska prava:** osnovna zaštita i prava svih ljudskih bića. Ova prava su neotuđiva, što znači da nikome ne mogu biti oduzeta. Neka od tih prava su: pravo na hranu i smeštaj, edukaciju, zdravstvenu zaštitu, građansku participaciju i izraz, jednakost pred zakonom, dostojanstven tretman i sa poštovanjem. Mogućnost da u potpunosti uživamo ljudska prava, utiče, bukvalno, na svaki aspekt naših života.

Države imaju dužnost da poštuju, zaštite i omoguće uživanje ovih prava. Mnoge države su usvojile razna dokumenta iz ovih razloga. Građani, s druge strane, imaju pravo da zahtevaju od država da prihvate ove obaveze i odgovornosti. Oni, takode, imaju pravo da se staju na stranu vlade zaista i ispunjavaju ove obaveze.

# 1

## SEKSUALNA PRAVA SU LJUDSKA PRAVA

**Identitet:** način na koji ljudi misle o sebi, opisuju sebe drugima. Način na koji opazano nečiju pojavu ili ponašanje, ne mora nužno da se podudara sa načinom na koji ta osoba samu sebe, odnosno, svoj identitet, doživljava. Ljudi imaju više aspekata sopstvenog identiteta. Na primer, osoba se može identifikovati kao dečak, kao Hindu, kao učenik. Identitet može proizaći iz pripadanja određenoj zajednici. Način na koji ljudi sebe identifikuju može se menjati vremenom. ("Identitet" se, takođe, može odnositi na formalno prepoznavanje pojedinca/ pojedinke od strane države – na primer, posedovanje imena, datuma rođenja ili nacionalnosti.)

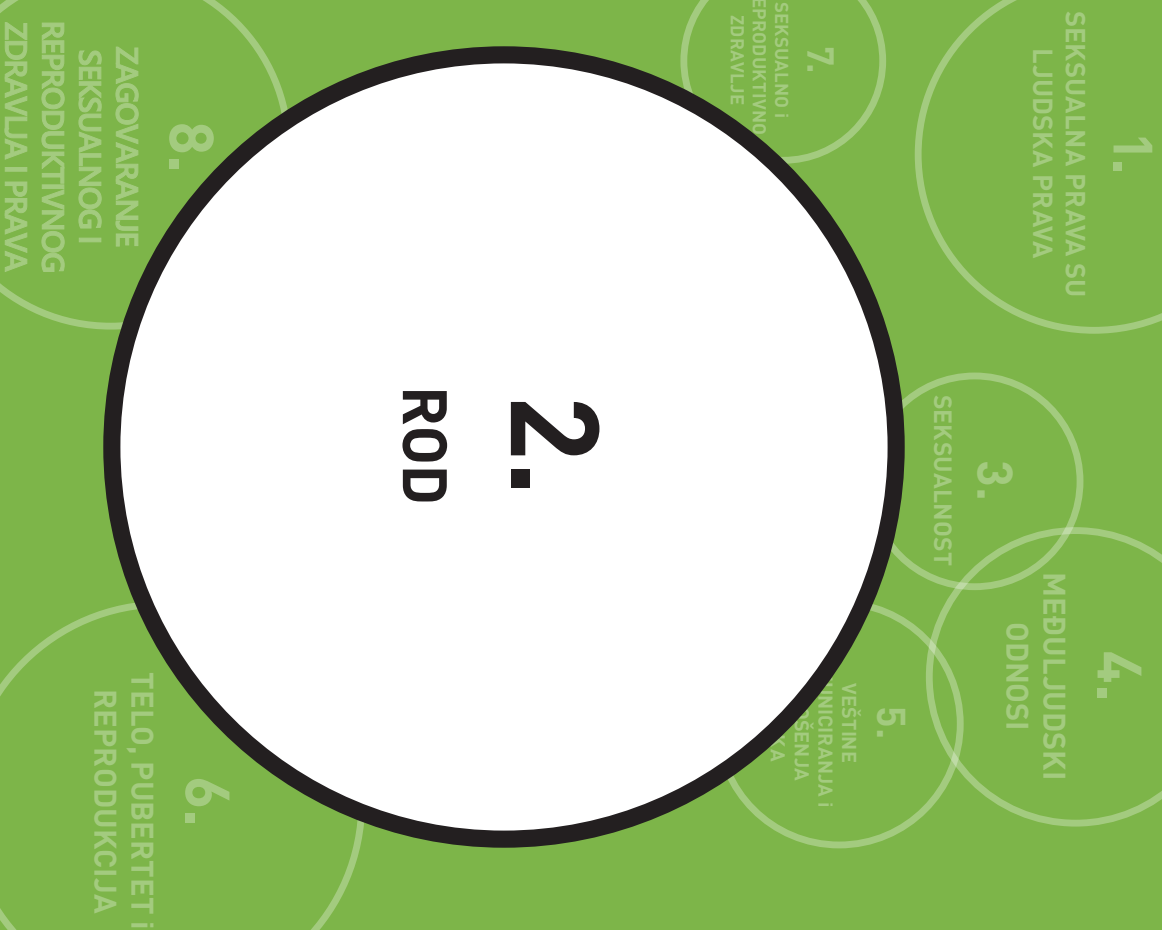
**Društvene norme:** očekivanja od ljudi kako treba da se ponašaju ili misle. Odrastajući, ljudi počinju da prihvataju preovladujuće norme kao "prirodne" ili "normalne". Zapravo, većina normi se razlikuje od mesta do mesta, a menjaju se i tokom vremena. Preovladujuće norme često vrše pritisak na pojedinca da ispunji društvena očekivanja. One utiču na stavove i ponašanje ljudi. Ljudi koji misle i delaju različito od normi, mogu da budu doživljeni pre kao inferiorni nego kao nezavisni.

**Stereotipi:** generalizacije ili pretpostavke u vezi sa individua i zajednicama koje se baziraju na njihovom identitetu ili ponašanju. Na primer, ide-ja da su devojke loše u matematci predstavlja ste-reotip. Ovakve generalizacije često su potpuno neosnovane, a neteklo i potpuno izmišljene. Ste-reotipi mogu voditi ka stigmatizaciji, diskriminaciji i drugim štetnim i opasnim posledicama.

**Stigma:** česte društvene osude, zasnovane na ličnim karakteristikama pojedinaca/pojedinki. Ona se često može odnositi i na osobu čija verovanja ili delanja nisu u skladu sa društvenim normama. Na primer, negde su osobe stigmati-

zovane zbog izgleda, seksualnog ponašanja, verispovesti ili zdravstvenog statusa.

**Vrednosti:** skup vrednosti koje određuju šta će ljudi doživeti kao dobro, a šta kao loše. Vrednosti se razlikuju među pojedincima, porodicama, kulturama. Neke vrednosti su prihvaćene univerzalno, kao karakteristike etičkog ponašanja.



## - ROD

### Definisanje roda

**R**odne uloge i rodne norme utiču na ljudske živote uključujući i njihov seksualni život. Rodne uloge su naučene. One nisu utodne ili "prirodne".

U svakom društvu ljudi imaju različite stavove u vezi sa rodnim ulogama i rodnom ravnopravnošću. Dostizanje rodne ravnopravnosti je ključni cilj u svetu.

Jednakost između žena i muškaraca je pitanje ljudskih prava. Dostizanje rodne ravnopravnosti je takođe ključno u borbi protiv HIV-a i sife, prevencije dečjih brakova, neželjenih trudnoća. Rodna ravnopravnost podržuje razvoj zdravih i prosperitetnih zajednica i društava.

### Ciljevi ovog poglavlja:

#### Kognitivni:

- Napravite razliku između roda i pola.
- Dajte primer na koji način se muške i ženske uloge menjaju.
- Razgovarajte o tome kako rodna nejednakost utiče na mogućnosti, uključujući pristup obrazovanju, javnoj sferi, uslugama zdravstvene zaštite, građanskoj participaciji i zaposlenju.
- Dajte tri primera kako deca uče o svojim rodnim ulogama od porodica i zajednica.

- Razgovarajte o tome kako institucije (brak, porodica, mediji, religija, škola) jačaju rodne norme.
- Razgovarajte kako rodne norme utiču na dečije brakove i nasilje (uključujući i seksualno nasilje).
- Objasnite kako konvencionalne rodne uloge mogu da povećaju verovatnoću da žene i devojke dobiju polno prenosive infekcije ili neželjeno zatrudne.

#### Afektivni:

- Razmislite kako rodne uloge umanjuju kvalitet života, podjednako i dečaka i devojčica.
- Diskutujte o rodnim ulogama koje ste preispitali ili biste voleli da promenite.
- Razgovarajte o uverenjima o partnerskom nasilju ili seksualnom nasilju.
- Opišite na koji način rodna socijalizacija može uticati na osećanje sigurnosti i samopoštovanja.

### Rodni identitet

Po rođenju, novorođenčće se definiše kao žensko ili muško na osnovu polnog organa. Bebe čije genitalije nisu tačno određene kao muške ili ženske nazivaju se hermafrodit.

Skoro sva deca ponajviše se na način koji se ne poklapa sa stereotipima koji se vezuju za pitanja roda. Na primer, mnoge devojčice uživaju u sportu, matemati, ali se i dalje osećaju kao de-

vojčice. Mnogi dečaci uživaju u razvijanju interpersonalnih veza, u umetnosti i osećaju se oslobodeni od konstantnog pritiska da budu uspešni i hrabri, ali se i dalje osećaju kao dečaci.

## Rodne norme i rodne uloge učvršćene tokom detinjstva i adolescencije

### 1. Očekivane rodne uloge pojavljuju se u mnogim aspektima porodičnog života.

Na primer, žene i muškarci imaju tipično različite odgovornosti i uloge u pogledu nege dece. U detinjstvu, deca počinju da apsorbiraju rodne norme.

### 2. Pojedine porodice tretiraju devojčice i dečake po drugače.

Na primer, i sinovi i ćerke su jednako ohrabreni i dozvoljeno im je da budu uspešni u javnoj sferi, da izražavaju osećanje ranjivosti, da podjednako dele kućne obaveze.

### 3. Pojedine porodice ne tretiraju dečake i devojčice po jednako.

Na primer, neke porodice obrazuju samo dečake. U pojedinim društvima, žene se posmatraju kao “imovina” svojih muževa. U ovakvim situacijama porodice manje investiraju u edukaciju devojčica za koje se zna da će se, kada odrastu, udati i napustiti porodicu.

Dečaci se obeshtrabuju da plaću, pokazuju emocije ili ranjivost, dok se, na primer, devojčice obeshtrabuju da se bave “grubim” sportovima.

### 4. Ljudi, uključujući roditelje, pojačavaju rodno određena očekivanja kroz jezik.

5. Kada se mladi približavaju adolescenciji, oni osećaju pritisak da se ponašaju u skladu sa kulturno determinisanim rodnim ulogama.

### 6. Uprkos kulturnim varijacijama, mnoge devojčice i dečaci dele slična iskustva.

Štam sveta dečaci uživaju više nezavisnosti i slobode izvan kuće nego devojčice, i imaju više mogućnosti za učešće u javnom životu. Dečaci takođe često pate zbog pritiska okoline da dokažu svoju heteroseksualnost i muškost. Devojčice, takođe, trpe pritisak da se usklade sa normama “ženstvenosti”.

### 7. Rigidne rodne norme određuju kako se ljudi odnose jedni prema drugima i doprinose suicidalnosti, nasilju i mnogim drugim socijalnim problemima.

Na primer, ljudi koji se ne uklapaju u dominantne rodne norme mogu biti predmet zadirivanja, izolovani ili ugroženi.

### 8. Uprkos socijalnim normama, mladi ljudi teže da “budu ono što jesu” i da realizuju svoj potencijal kao ljudska bića. Oni veruju u rodnu jednakost i različitost.

### 9. Štam sveta rodne norme se menjaju. Mladi koji rade na postizanju jednakosti i pravde pomažu stvaranju promene.

## Rod i obrazovanje

Pravo na obrazovanje je univerzalno pravo. U mnogim zemljama dečaci i devojčice dostupno kvalitetnije obrazovanje, nego devojčicama.

Pristup obrazovanju je krucijalan za dostizanje rodne ravnopravnosti. Ipak, u mnogim sredinama postoje tendencije jačanja nejednakih rodnih

uloga i izbora. Edukativni materijali takođe pojačavaju nejednake uloge i izbore.

Štam sveta, ljudi rade na promovisanju rodnu jednakosti u obrazovanju i proširenju pristupa obrazovanju za sve. Danas, mnogo mladih se školuje i njihovo školovanje traje mnogo duže nego ranije. Istorijski gledano obrazovanje je jedno od najvećih zadovoljstava čovečanstva. Obrazovanje je ključno za sticanje veština kod mladih kako bi promašli smislen posao i suočili se sa izazovima promena i globalizacije u svetu.

## Rodni stereotipi u medijima

I dečije priče i mediji imaju jednako snažan i širok spektar uticaja na rodne norme i očekivanja mladih. Mediji obuhvataju i radio i televiziju i filmove, novine, časopise, internet i reklamiranje.

Medijske slike i poruke mogu promovisati i prikazati vrednosti jednakosti, poštovanja i dostojanstva – ili nepoštovanje i nejednakosti.

Dečije priče i mediji često pojačavaju rodnu neravnopravnost i nepoštovanje. Neki od načina pojačavanja uključuju:

- Predstavljanje ženskih i muških stereotipnih uloga (na primer, muškarci se prikazuju kao heroji, a žene kao žrtve);
- Predstavljanje žena i devojaka na seksualizovani način;
- Rezervisanje vidljivijih pozicija u informativnom programu i na filmu za muškarce.

Štam sveta, mladi stvaraju svoje medije i govore priče o sopstvenim životima. Mnoge grupe promovišu podizanje svesti o porukama u popularnim medijima.

## Kako rod utiče na pokretljivost, socijalnu povezanost i bezbednost javnog prostora?

Sloboda kretanja i sigurnost u zajednici su veoma važne. One pomažu ljudima da dobiju pristup informacijama, uslugama i radnim mestima, kao i da formiraju mreže socijalne podrške. Biti u poziciji društvene povezanosti izvan svoje kuće, prijatno je i pomaže u širenju sopstvenih pogleda na svet. Izolacija dovodi do toga da se pojedinci često osećaju depresivno.

U mnogim zajednicama, rodne norme ograničavaju mogućnost “slobodnog kretanja”. Na primer, adolescentkinjama je dozvoljeno mnogo manje slobode nego dečacima, u smislu izlaska iz kuće i kretanja u njihovoj zajednici. U nekim sredinama žene koje izlaze iz svojih domova same, rizikuju da budu označene kao “loše” i često mogu naići na seksualno uznemiravanje i nasilje.

Uprkos društvenim tabuima, mladi odbijaju da budu izolovani. Gde god mogu, oni stvaraju sigurno okruženje da upoznaju jedni druge.

## Kako rod utiče na građansku i političku participaciju?

Iako svako ima pravo da utiče u javnom životu, nisu svi jednako u mogućnosti da ostvare ovo pravo. Pripadnici pojedinih grupa često se suočavaju sa preprekama za učešće u društvu. Ovo može uključiti žene i devojke, siromašne, osobe sa invaliditetom, osobe koje otvoreno žive u istoplnim zajednicama, starije ljude, pripadnike i pripadnice nacionalnih manjina. Na primer, čak ni u mestima gde su žene na visokoj funkciji, većina žena i dalje može pretrpeti ozbiljne rod-

## 2 ROD

ne nepravnoopravnosti i ograničenu mogućnost da učestvuje u društvu.

Iako je značajan jaz između polova u društvu i dalje rasprostranjen, u građanskom i političkom životu u nekim mestima žene prevazilaze postojeće prepreke. Uprkos izazovima sa kojima se suočavaju, žene lideri su vidljive u zajednici na lokalnom, nacionalnom i svetskom nivou.

### Rod, rad i ekonomski resursi: unutar i van kuće

Svako, i muškarac i žena, sposoban je da vodi brigu o deci, obavlja kućne poslove i radi plaćene poslove van kuće. Ipak, prema većini parametara, postoje razlike u zavisnosti od pola u izloženosti ekonomskim pritiscima i mogućnostima (uključujući i pristup novcu).

### Rod i brak

Neki ljudi formiraju dugoročne, čak i doživotne odnose u kojima žive zajedno. To se zove vanbraćna zajednica. Ljudi imaju različite razloge za formiranje takvih odnosa. Na primer, vole se, to ih čini srećnim, žele druženje, ekonomsku sigurnost, žele da imaju decu.

Neki ljudi žive u bračnim zajednicama iz više razloga. Pojedinci žele da formalizuju svoje veze u formi braka pred zakonom ili religijom.

Neki ljudi u dugoročnim vezama biraju da ne stupe u bračne odnose. Ljudi imaju različite razloge da se ne venčaju. Ti razlozi mogu biti: lični izbor, finansijski razlozi, nemogućnost sklapanja braka između osoba istog pola i slično.

Brak je kompleksna i duboko ustanovljena i ukorenjena socijalna institucija.

Pojedini društveni pokreti promovišu rodnu ravnopravnost i jednakost i po pitanju braka. To uključuje pokrete za legalizaciju istopolnih brakova, kampanje protiv ranih dečijih brakova, pravne reforme koje omogućavaju razvod braka jednako dostupan za žene i muškarce, kriminalizaciju bračnog nasilja, uključujući i silovanje.

### Rod i religija

Religija nosi širok spektar predstava o rodu i seksualnosti. Ove predstave se mogu menjati tokom vremena. Stavovi takođe variraju u zavisnosti od religije.

Mnogi se ne slažu uvek sa svojim verskim ličnim i stvarima vezanim za rodna pitanja i seksualnost. U svakom slučaju, religija utiče na verovanja i ponašanja mnogih.

Religija i verski lideri mogu da utiču na rodne norme (i seksualnost) na različite načine. Pojedine religijske tradicije su egalitarne po pitanju roda. Druge su patrijalne (bazirane na sistemu moći muškaraca). Religije se razlikuju u stepenu u kojem utiču ili pokušavaju da utiču na rodne norme, seksualnost i plodnost. Religijski tekstovi mogu biti interpretirani selektivno tako da opravdaju ili opovrgnu određene prakse. Pojedini verski lideri podržavaju informacije o pristupu kontracepciji, upotrebi kondoma, seksu i edukaciji.

Pojedini verski lideri podržavaju jednaka prava za sve ljude u pogledu seksualnog identiteta. Druge religije osporavaju homoseksualnost i prava ljudi da budu homoseksualci.

## ROD 2

Ženama se obično ne daje mogućnost da učestvuju jednako sa muškarcima u verskom životu.

Širok svetla, uključujući i mnoge verske lidere, radi se na promovisanju vrednosti ljudskih prava i rodne ravnopravnosti u zajednicama.

### Rod i telesna autonomija

Svako zaslužuje da ima osnovnu kontrolu nad sopstvenim telom. To uključuje slobodu od nasilja, seksualnog zlostavljanja i od pritiska da se uključe u nasilje nad drugima. Kontrola nad sopstvenim telom odnosi se na odlučivanje da li i kada će neko imati seks, da li i kada će da zatrudni, da li će nastaviti trudnoću.

Takva kontrola promovise poverenje, sigurnost, zdravlje, zadovoljstvo i mogućnost za istraživanje sopstvenog identiteta. Nažalost, i dečaci i devojčice mogu oseliti da drugi ljudi imaju fizičku i seksualnu kontrolu i moć nad njima. Osećaj da smo izgubili kontrolu nad sopstvenim telom može biti duboko uznemiravajuć, čak i traumatičan. Kontrola nad sopstvenim telom zavisi od porodičnih vrednosti, od društvenih i verskih normi i institucija, ali i od zakona.

Skoro svugde žene doživljavaju strože propise i kontrolu nad svojim telima, nego muškarci. U nekim mestima, devojčice su podvrgnute ekstremnoj kontroli tela. Na primer, u slučajevima ženskog genitalnog sakćenja, ranih i prisilnih brakova. Muškarci su takođe često pod pritiskom da se uključe u štetne prakse. U nekim prilikama dečaci prolaze kroz tradicionalne, često opasne obrade kako bi dobili status odraslog muškarca. To su, na primer, obrezivanje u nehigijenskim uslovima, seksualni rad i slično.

Porodice, zajednice, religijske zajednice i vlade često kažnjavaju ponašanje (pa i seksualno pona-

šanje) koje nije u skladu sa očekivanjima u vezi sa rodnim ulogama.

Širok svetla, mnogi roditelji i deca brane pravo mladih na telesnu autonomiju i dostojanstvo. Mnoge organizacije, takođe, rade u pravcu tog cilja, na edukaciji zajednica i zalaganju za zakonske promene.

Telo svake osobe pripada njoj/njemu. Niko nema pravo da ga zloupotrebi ili povredi na bilo koji način.

### Rod i nasilje

Svako želi da se oseća slobodnim od nasilja. Većina nas oseća se bolje ako ne vrši nasilje nad drugima.

Učestalost nasilja ozbiljno varira u zavisnosti od mesta i tokom vremena.

Ljudi više različite vrste nasilja, uključujući fizičku silu, pretnju, zastravljanje i psihičko zlostavljanje. Takvo nasilje može vršiti pojedinačne grupe, institucija ili država.

Žene su mnogo češće nego muškarci žrtve nasilja.

Mladici su posebno osetljivi da postanu žrtve nasilja van kuće, u ratnom ili civilnom sukobu, u zatvoru, u bandama.

Žene su često žrtve interpersonalnog nasilja, često u kući.

Ljudi koji se percipiraju kao osobe koje nisu u skladu sa konvencionalnim rodnim normama mogu biti predmet interpersonalnog nasilja.

Nasilje nad ženama ili devojčicama ili protiv pojedinaца koji ne odgovaraju dominantnim rodnim normama naziva se rodno zasnovano nasilje.



## - SEKSUALNOST

**S**eksualnost može biti izvor velikog zadovoljstva i životnog ispunjenja. Seksualna aktivnost je samo jedan aspekt seksualnosti. Ljudi doživljavaju seksualnost kroz osjećaje, emocije, identitet i međusobne odnose sa drugima. Kulturne norme, lična iskustva i hormoni, sveukupno utiču na naš doživljaj seksualnosti.

Predavači i predavačice mogu da pomognu mladima da razumeju pitanja u vezi sa seksualnošću i u kakvoj je međuzavisnosti sa zdravljem i blagostanjem pojedinca. Nastavnici i nastavnice ne treba da zaborave da se osvrnu na pozitivne aspekte seksualnosti, uključujući i koncept međusobnog poštovanja.

Nesumnjivo, mnogi mladi su ambivalentni kad su u pitanju njihove želje i zbuñjeni po pitanjima želja partnera/partnerke.

Vrednosni sistem predavača i predavačica ni na koji način ne bi smeo da utiče na predavanje o seksualnosti. Oni bi trebalo da ostanu neutralni i izbeganu da na bilo koji način prenose lične vrednosti na učenike i učenice.

Trebalo bi, takođe, koristiti termine koji nisu uvredljivi, posebno kada govorite o privlačnosti istopolnih osoba, seksualno aktivnim devojkicama, i mladima koji se ne uklapaju u konvencionalne rodne norme.

Temе koje se tiču seksualnosti, na primer, seksualno zlostavljanje i sida mogu prouzrokovati uznemiravajuća i jaka osećanja. Učenici ne smeju biti pod pritiskom da otkrivaju informacije koje se odnose na njihova lična seksualna iskustva. Predavači moraju da im pruže odgovarajuću podršku i da poštuju njihovu privatnost. Moraju biti svesni pravnih normi koje se odnose na otkrivanje informacija ili zloupotrebu maloletnika.

### Ciljevi ovog poglavlja

#### Kognitivni:

- Prodiskutuje o najmanje tri razloga zbog kojih pojedinci žele da imaju seks i o najmanje tri razloga zbog kojih pojedinci imaju seks iako ga ne žele.
- Definišite pojmove poštovanja, uzajamnosti, i uživanja u odnosu na seksualne odnose.
- Definišite i prodiskutuje najmanje tri seksualna prava, uključujući i pravo na odbijanje seksualnog odnosa pod bilo kojim okolnostima.
- Objasnite najmanje dva načina na koja društvene norme i pravila utiču na stavove i doživljaj pojedinaca o seksualnosti.
- Prodiskutuje o društvenim normama koje se tiču različitih obrazaca seksualnog izražavanja i kako se ti ustanovljeni obrasci, tj. standardi menjaju, odnosno, koliko su se već promenili.

- Definišite koncepti dobrovoljnog pristanka ili zloupotrebe kada su u pitanju seksualni odnosi. Identifikujte delove tela koji učestvuju u seksualnom zadovoljenju ljudi.

#### Afektivni:

- Osvrnite se na načine kako se mogu promovirati i štititi pozitivni i odgovorni osećaji spolne seksualnosti. Osvrnite se na njihova osećanja, emocije i iskustva učenika u odlučivanju po pitanju seksualnih odnosa.
- Definišite i iznesite stavove o različitim standardima seksualnog ponašanja koji važe za muškarce i žene.
- Razgovarajte o njihovim stavovima o seksualnoj raznolikosti.

## O seksualnosti

### 1. Seksualnost je deo života. Doživljava se kroz misli, osećanja i seksualne aktivnosti.

- Seksualnost može da se izrazi samostalno ili u interakciji sa drugima.
- Seksualnost obuhvata želje i aktivnosti koje uključuju osobe drugog pola, istog pola ili oba pola.
- Neke osobe uživaju u seksualnim aktivnostima tokom čitavog života. Ipak, u nekim periodima života, većina ljudi nema nikakvu ili imaju vrlo slabo izraženu seksualnu želju.
- U različitim periodima života većina ljudi doživljava različite emocije koje se tiču njihove seksualnosti. Osećamo uzbuđenje, zbunjenost, nelagodnost, sreću i mnoga druga osećanja. Pojedina osećanja mogu nekad biti intenzivna, a nekad blaga.

### 2. Razvijanje osećaja samouverenosti i opuštenosti u odnosu na našu seksualnost je deo procesa odrastanja. Na razvoj ovih osećanja utiču pojedinci, porodica i društveni faktori i iskustva.

### 3. Seksualnost - izražena samostalno ili u međusobnoj saglasnosti i osećanju uzajamnog poštovanja sa partnerom - može biti izvor zadovoljstva i životne ispunjenosti. Može da pojača osećaj sreće, blagostanja, zdravlja i boljeg kvaliteta života pojedinca. Takođe, doprinosi većoj intimnosti i jačanju poverenja među partnerima.

## Seksualna prava

*Ljudska prava žena obuhvataju njihovo pravo da kontrolišu i slobodno i odgovorno odlučuju o svojoj seksualnosti, uključujući tu i pravo na seksualno i reproduktivno zdravlje, bez prinude, diskriminacije i nasilja. Ravnopravni odnosi između žena i muškaraca... uključujući i puno poštovanje integriteta osobe, zahtevaju međusobno poštovanje, razumevanje i deljive odgovornosti za seksualno ponašanje (Plan 96, Pekinske deklaracije i Platforma za akciju, 1995)*

### 1. Svi ljudi bi trebalo da budu u mogućnosti da uživaju u svojoj seksualnosti.

### 2. Ključni element seksualnog iskustva je da je ono dobrovoljno i željeno od oba partnera.

- Dobrovoljni pristanak na seks podrazumeva slobodu odlučivanja i volju za učešćem u seksualnom odnosu sa drugom osobom.
- Zbog toga što ljudi mogu imati suprotstavljena i konfuzna osećanja u pogledu želje, odnosno, da li žele da imaju seks ili ne, ili da li se osećaju slobodnim da odbiju neželjeni seksualni odnos, dobijanje dobrovoljnog pristanka na seksualni odnos može biti vrlo komplikovano.
- Kako ljudi sazrevaju, tako se razvijaju i njihove sposobnosti da jasno izraze volju da li žele seksualni odnos ili ne.

### 3. Neki aspekti seksualnosti zapravo se tiču ljudskih prava, a često se nazivaju i seksualnim pravima.

Seksualna prava su bazirana na međunarodnim ugovorima i konvencijama. Ona obuhvataju pravo:

- na izbor partnera i uspostavljanje seksualnog odnosa na osnovu slobode izbora i saglasnosti oba partnera;
- da se kaže da ili ne seksualnom odnosu;
- da se izrazi seksualnost, uključujući i pravo na traženje zadovoljstva u kontekstu saglasnosti;
- da se uživa u sopstvenom telu, bez seksualnog nasilja ili eksploatacije;
- da se dobiju potpune i prave informacije, adekvatno obrazovanje i dobiju usluge u vezi sa pitanjima ostvarivanja seksualnih prava; i
- da se osoba zaštiti od neželjene trudnoće i infekcija, uključujući i HIV.

### 4. Ljudi su, takođe, odgovorni za pitanja sopstvene seksualnosti.

Na primer, odgovornost po pitanju sopstvene seksualnosti uključuje:

- obezbeđivanje dobrovoljnog pristanka na seksualni odnos; i
- zaštitu sopstvenog zdravlja i zdravlja partnera.

## Seksualnost i društvo

Očekivanje društva i pravne norme utiču na naša saznanja i razmišljanja o seksualnosti. Na primer:

- Koliko se otvoreno priča o našem telu, doživljaju seksa i seksualnim zadovoljstvima na našim starijim časovima o seksualnosti, u porodici, u društvu?
- Da li postojeće politike obezbeđuju punoletnim devojčicama pristup sigurnim uslugama prekida neželjene trudnoće - abortus?

• Sa koliko poštovanja se većina ljudi odnosi prema osobama homoseksualne orijentacije?

- Kako se tretiraju osobe sa invaliditetom, naročito u pogledu ostvarivanja seksualnih prava i želja?
- Kako se tretiraju osobe koje žive sa HIV-om i sidom?
- Kako porodica i društvo tretira žene, žrtve seksualnog nasilja?

#### 1. Svi ljudi treba da budu u mogućnosti da u odrasлом dobu uživaju u seksualnom životu koji je bezbedan i ispunjavajući, i koji karakteriše dostojanstvo, jednakost, odgovornost i međusobno poštovanje.

2. Sposobnost pojedinca da razvije siguran i ispunjavajući seksualni život zavisi od porodice, neposrednog okruženja i društva u kome odrasta. Socijalna pravila, pa čak i pravne norme koje se odnose na seksualnost, mogu doprineti ili jačanju ili podirivanju osećanja sopstvene vrednosti, dostojanstva, zdravlja i osećaja pripadnosti i blagostanja pojedinca.

### 3. Pohodanje nastave i ostanak u školi i kvalitet školovanja mogu uticati seksualno iskusno i zdravlje.

- U mnogim okruženjima, za mlade devojke je najbolje da nastave sa školovanjem tj. da ne napuste školu, jer na taj način najbolje mogu zaštititi svoje seksualno i reproduktivno zdravlje.
- U nekim sredinama, devojke koje ostanu u drugom stanju moraju da napuste školu.
- Mnoge škole promovišu rodnu ravnopravnost i osnaživanje devojaka. Ipak, mnoge od njih su izložene seksualnom uznemiravanju (pa čak i prinudi) u školi ili na putu do škole. Mladi koji su percipirani kao homoseksualne ili transrodne osobe su, takođe, izloženi nasilju. Sve više, odrasli formiraju grupe za podršku, koje se u pojedina sredinama zovu "homoseksualne-heteroseksualne" alijanse".

- Svi mladi ljudi imaju pravo na dobijanje informacija o seksualnom i reproduktivnom zdravlju i pravima.<sup>1</sup> Sve veći broj škola pokušava da obezbedi smisljeno seksualno obrazovanje kako bi omogućilo svojim studentima da imaju siguran i odgovoran sex i da izbegnu HIV infekcije. Neki mladi ljudi dobijaju pečivne informacije o seksualnosti, rodu, ljudskim pravima od strane njihovih familija, neposrednog okruženja i medija.

- Brojni međunarodni ugovori zadužuju Vlade da obezbede mladim obrazovanje koje će im omogućiti da samostalno odlučuju, preuzimaju odgovornost za sopstveno zdravlje i da obezbede međusobno poštovanje po pitanjima koja se tiču njihove seksualnosti i reprodukcije, posebno pritom vodeći računa o promociji rodne ravnopravnosti (Član 107.a, 107.e, 281.e *Čerovita svetska konferencija o ženama i Platforma za akciju*, 1995; Član 13.1 and 28.1, *Konvencija o pravima deteta*, 1989; Član 26.1, *Univerzalne deklaracije o ljudskim pravima*, 1948).

**4. Mediji, uključujući knjige, televiziju, filmove i muzičke video spotove, kreiraju predstave koje utiču na naše stavove, osećanja i očekivanja po pitanju naše seksualnosti.**

#### Teme za razgovor:

- Kakve utiske i ideje o seksualnosti stičemo gledajući filmove, televiziju i muzičke video spotove?
- Koliki se broj ljudi uklapa u imidž seksualne privlačnosti koja se promovise u medijima?
- Kako mediji utiču na naše ponašanje u međusobnim odnosima?
- Kako filmovi predstavljaju ljude koje imaju seksa osobama istog pola?
- Kako se ljudi osećaju kad se njihov izgled i identitet veoma razlikuju od onih koje prikazuju mediji?
- Koliko mediji održavaju različitosti koje postoje u društvu?
- Ove predstave mogu da promovisu pozitivne i

tačne predstave o seksualnosti. Često, međutim, oni šalju sasvim suprotne poruke.

- Kada je u pitanju seks, ne postoji progresivno gledanje ili ponašanje, ukoliko postoji saglasnost partnera, jer seksualne različitosti postoje svuda.

**5. Svim ljudima bi trebalo omogućiti da učestvuju, bez diskriminacije, u političkom, profesionalnom i građanskom životu. Seksualne norme to ne bi trebalo da sprečavaju.**

- Nažalost, neki ljudi se suočavaju sa diskriminacijom, poniženjima, i gubitkom posla samo zato što ne slede preovladajuće seksualne norme. Na primer, neko ko ima partnera istog pola, neudata žena koja vodi aktivan seksualni život i ima više partnera, ili neko ko živi sa sidom, može biti izložen takvom odnosu.
- Takva diskriminacija predstavlja kršenje ljudskih prava koja su definisana u mnogim dokumentima o ljudskim pravima.

**6. Širom sveta, mladi rastu u okruženjima koja imaju različita poimanja i različite pravne norme koje se odnose na seksualne odnose i brak.**

- Većina, iako ne svi, želi da ima seksualne odnose i da živi u bračnoj zajednici.
- U pojedinim društvima, postoji široka i rastuća podrška istopolnim odnosima, uključujući i pravo na sklapanje istopolnih brakova ili pravo priznatih zajednica. U mnogim društvima takva podrška i mogućnost ne postoji.
- Osobe koje žive sa HIV-om ili sidom suočavaju se sa strahom od mogućnosti i diskriminacijom u pogledu sklapanja braka, iako milioni takvih parova uspešno žive u brakovima u kojima je HIV realnost.
- U nekim društvima, pravo još uvek dozvoljava, odnosno ne prepoznaje, slovanje u bračnoj zajednici (seks u braku bez dobrovoljnog pristanka drugog partnera).

**7. Religije i religijski velikodostojnici imaju različite stavove po pitanju seksualnosti i mogu želiti da utiču na donošenje odgovarajućih normi i politika koje se odnose na seksualnost i pitanja seksualnih prava.**

Te norme i politike uključuju, na primer, pitanja koja se tiču:

- seksualnog obrazovanja,
- seksualne apstinencije i nevinosti,
- kontracepcije i abortusa,
- homoseksualnosti,
- genitalnog sakćenja, i
- braka.

**8. Kulturni obrasci i lokalni zakoni koji se tiču seksualnosti nisu statični. Oni se menjaju tokom vremena i razlikuju se u različitim sredinama.**

**9. Pojedinici su u stalnoj interakciji sa društvom i mnogi mladi ljudi donose nezavisne stavove o pitanjima seksualnosti i seksualnim pravima u društvima u kojima žive. Mladi treba da se ponose sobom i moraju biti svesni da su od velike važnosti za društvo u kome žive.**

**Seksualne norme se menjaju u zavisnosti od rodnih uloga: "dvostruki standardi" za seksualno ponašanje:**

1. Decima se često dopušta, a često se i nagovraja, da budu seksualno aktivni, dokle god su njihove seksualne želje usmerene prema devojčicama.

Na primer:

- Neki dečaci se podstiču, a ponekad i sami žele, da odlože početak svog seksualno aktivnog života.

ta. Često osećaju da su pod pritiskom da dokažu "muškost" ranim započinjanjem seksualnih aktivnosti, kroz ponavljanje, često vrlo agresivnih, seksualnih odnosa sa osobama drugog pola.

- Preuzimanje rizika (uključujući i seksualne) se obično očekuje od dečaka i muškaraca u mnogim okruženjima.

**2. Devojičice se, naprotiv, odgovaraju a nekad i kažnjavaju zbog vođenja aktivnog seksualnog života.**

- U većini društava devojičicama se upućuju konzervativne poruke po pitanju seksa. Mnoge se uče da ne bi trebalo da budu seksualno aktivne pre braka. Nasuprot tome, od njih se očekuje da budu seksualno privlačne drugom polu i da dokažu svoju plodnost.
- Devojičice se često uče da budu pokorne u odnosu na svoje mladiće, muževe, i muškarce uopšte.

**3. Odradena očekivanja se postavljaju i u odnosu na dečake i u odnosu na devojičice.**

- Ljudi čiji se izgled ili ponašanje razlikuje od društveno uspostavljenih normi mogu biti izloženi uznemiravanju ili zastravanju. Dečaci i muškarci čije se ponašanje percipira kao feminizirano, često su izloženi omalovažavanju i sutrovosti.
- Mnogi ljudi osećaju da su pod pritiskom širom društvene zajednice da promene svoj izgled ili telo kako bi se uskladili sa postavljenim kulturnim idealima seksualne privlačnosti. Obično su devojičice više izložene ovim društvenim pritiscima nego dečaci.

**4. Seksualne norme često održavaju i osnažuju usku grupu i neinformisane stavove o seksualnosti drugih. Na primer, takvi stavovi se mogu imati i u odnosu prema starijima, stromasnim, pripadnicima određene etničke grupe ili rase, osobama sa invaliditetom, ili onima koje privlače osobe istog pola.**

5. Svako od nas može samostalno da odlučí o tome koliko se saglasavamo sa lokalnim normama koje se odnose na seksualnost. Ako nismo saglasni sa određenim normama i očekivanjima, treba da razmislimo da li ćemo živeti u skladu sa sopstvenim uverenjima ili ćemo usaglasiti svoje stavove sa postavljenim normama.

## Temе za razmišljanje

Doživljaj seksualnosti je različit za pripadnike različitog pola u pojedinim društvima ili društvenim grupama. Na primer:

- Kako je starija žena u društvu percipirana u pogledu njene seksualnosti?
- Da li se muškarci u određenoj etničkoj grupi etiketiraju kao vrlo seksualno potentni ili aseksualni?
- Osoba za koju se pretpostavlja da je homoseksualna može biti izložena stigmi. Da li je ona manje stigmatizovana ukoliko je bogata?
- Zašto su devojčice sa mentalnim invaliditetom više izložene riziku od seksualne zloporabe od drugih devojčica?
- Pomislite na osobu koju znate i kojoj se divite, a koja živi u skladu sa sopstvenim uverenjima i vrednostima, iako se ona razlikuju od uverenja i vrednosti većine u okruženju. Da li mislite da ta osoba zbog toga mnogo trpi? Zašto joj se divite?

## Seksualna želja

1. Postoje mnogi načini ispoljavanja seksualne želje (čežnje za seksualnom ekspresijom ili osećanjem seksualne privlačnosti). Ne postoji “normalan” način izražavanja seksualne želje.

- U sušni svaka osoba oseća seksualnu želju, ponekad velikog intenziteta. Ljudi mogu da osećaju želju za drugim osobom (istog pola,

drugog pola, ili oba pola). Ili mogu da oseće neodređenu želju koja nije nužno usmerena prema drugoj osobi.

- U intimnim odnosima, jedna osoba može imati snažniju seksualnu želju od druge.
- Nivo seksualne želje može da se menja u kratkim vremenskim periodima ili tokom životnog veka pojedinca. Pojedinci mogu da osećaju seksualnu želju do kraja života, iako fizički odgovor na takvu izraženu želju može da varira sa godinama.

Ljudi osećaju seksualnu želju u odnosu na različite seksualne stimulanse, a ona je uslovljena sveukupnim uticajem ličnih preferenci, životnim iskustvom i kulturnim normama.

2. Raznorodni socijalni, emotivni i fizički činioci oblikuju ljudske želje u pogledu izražavanja seksualnosti. Ovi činioci su često isprepletani i međusobno povezani.

- Neki činioci se tiču tela, kao što su nivoi hormona, uticaj alkohola, određenih droga, umora ili bolesti.
  - Neki činioci se tiču emocija, kao što su osećaji da ste poštovani ili da vas razumeju u odnosu ili da ste bili izloženi seksualnom zlostavljanju.
  - Socijalno okruženje takođe utiče na način izražavanja seksualne želje. Na primer:
    - Nedostatak privatnosti ili osećaj neroveze ili stidljivosti mogu otežati ispoljavanje seksualne želje.
    - Rodne norme utiču da se neki dečaci osećaju kao da treba da žele da imaju seksualni odnos i kada to nije slučaj. U suprotnosti sa tim, devojčice, osobe sa invaliditetom, i osobe koje privlači isti pol mogu biti učeni da ispoljavaju seksualne želje koje nešto što je ispravno.
3. Ljudi često ne prepoznaju seksualnu želju ili privlačnost i pogrešno je tumače drugim emotivnim ili fizičkim doživljajima.

- Seksualna želja nije isto što i ljubav, iako se često sa njom povezuje. Osoba može da doživi seksualnu želju i kada nekog voli i kada to nije slučaj. Na primer, osoba može da oseti seksualnu želju prema nekome iako ga/je jedva pozna.

Seksualna želja nije isto što i fizička seksualna reakcija. Na primer, dečak ili čovek može imati erekciju bez seksualne želje. Ili može osetiti seksualnu želju bez erekcije.

- Seksualna želja nije isto što i seksualna aktivnost. Osoba koja oseća seksualnu želju može da bira da li će reagovati u skladu sa tim ili ne. Seksualna aktivnost može, ali ne mora nužno da proiztekne iz seksualne želje. Upravljanje seksualnih aktivnosti ne mora nužno da pojača seksualnu želju.

4. Za mnoge, seksualne fantazije mogu da kreiraju ili pojačaju seksualnu želju.

- Razmišljanje o seksualnom činu je prirodno, i nije nešto čega se treba stideti.
- Maštanje-fantaziranje o seksualnom aktu ne znači nužno da želite i da imate seksualni odnos. Ne znači da osoba koja zamislija seksualni čin želi i da tu svoju fantaziju-maštanje realizuje.

## Seksualna raznolikost

1. Pre svega, mi smo svi ljudska bića. Svi imamo sličnosti i razlike u poređenu sa drugima u našoj porodici, školi, na radnom mestu, u društvu. Na primer, postoji velika raznolikost u pogledu našeg izgleda i načina razmišljanja, u pogledu naših talenata i naše seksualnosti. Ova raznolikost ljudskih iskustava postoji svugde.

2. Različito ljudskih seksualnih želja, ponašanja i identiteta se definiše kao seksualna raznolikost.

3. Ljudi mogu iskustiti osećaj ljubavi, privlačnosti, i seksualne želje prema drugom polu, istom polu, ili u odnosu na oba pola. Ove varijacije su uvek postojale kroz istoriju, u svim društvima bez obzira na to da li je društvo prihvatilo privlačnost pojedinca prema istom polu.

- Termin heteroseksualnost se koristi da opiše ljude koje privlače ljudi drugog pola. Termin homoseksualnost se koristi da opiše ljude koje privlače ljudi istog pola. U nekim društvima ovi termini su poželjni i prihvatljivi, dok se u drugim koriste drugi termini.
- Kao i sve druge, transrodne osobe (osobe čiji se rodni identitet razlikuje od pola koji im je pripisan pri rođenju) mogu da privuku osobe istog pola, drugog pola ili oba pola.

Ljudi mogu, ali ne moraju, da se odrede kao heteroseksualne, homoseksualne (gej ili lezbijke), biseksualne (koje privlače ljudi istog i drugog pola).

- Ljudi mogu biti označeni seksualnim identitetima koje ni sami ne priznaju (ne percipiraju) za sebe. Mnogi ne žele da budu označeni ili kategorisani u odnosu na sopstvenu seksualnost ili seksualni identitet, nezavisno od njihove seksualne želje.
- Nedovoljno se razume šta uslovljava seksualnu želju pojedinca prema istom, drugom, ili oba pola. Ove želje se ne mogu promentiti uticajem religije, terapije, medicinskim intervencijama, iako se i seksualne želje, ponašanje i identitet mogu menjati u različitim vremenskim periodima i u različitim situacijama.

4. Ljudi koji su heteroseksualni, homoseksualni, biseksualni, ili transrodni se mogu naći u svakoj porodici, društvu, religiji, ili profesiji.

*Napomena po pitanju metodologije:* Privlačnost prema istom ili drugom polu se može nazvati seksualnom orijentacijom, seksualnim identitetom, ili nekim drugim terminom. Ovaj

dokument koristi termin seksualni identitet ili seksualna raznolikost da označi širok dijapazon seksualnih izražavanja i privlačnosti. Osobe koje privlače druge osobe istog pola takode koriste različite termine da bi se odredili; neki više vole termin homoseksualna osoba, dok drugi više koriste gej i lezbejka. Ili neki drugi termin. U različitim društvima različiti termini se smatraju prihvatljivim i neuvredljivim.

**5. Sloboda izbora partnera zasnovana na međusobnoj saglasnosti za stupanje u seksualni odnos je pitanje ljudskih prava i sloboda.**

**6. U svakom društvu, odnos pojedinaca prema seksualnoj raznolikosti i homoseksualnosti je različit.**

Neki ljudi se osećaju komotno po ovom pitanju i slave seksualnu raznolikost. Drugi se plaše ili čak mrze homoseksualne osobe. Treći imaju pomešana osećanja. Strah ili averzija prema homoseksualcima se naziva homofobija.

Ljudska osećanja u velikoj meri odražavaju lokalne norme i pravila ponašanja. Ovakve norme variraju od strme i diskriminacije (na primer, odbijanje da se nekomе obezbedi smeštaj ili zaposlenje), odbijanja (na primer, zatrkavanje); tolerancije; prihvatanja; poštovanja; i, konačno, vrednovanja i prihvatanja različitosti.

**7. Nazalost, odbijanje, stigema i diskriminacija ljudi koje privlače ili koji se upuštaju u seksualne odnose sa osobama istog pola ili u partnerske veze, rasprostranjene su. Njihovo stigmatizovanje i diskriminacija im nanosi štetu i krši njihova osnovna ljudska prava.**

Ismevanje nekoga zbog toga što ga privlače druge osobe istog pola može da izazove osećaj izolovanosti i osamljenosti kod te osobe.

U društvima u kojima je homoseksualnost stigmatizovana, osobe koje privlače druge osobe

istog pola imaju poteškoća i plaše se da priznaju sopstvene seksualne naklonosti i da budu otvoreni prema drugima.

Poneki se čak javno deklariraju kao heteroseksualni, tako u većini slučajeva (ili isključivo) osećaju seksualnu naklonost prema osobama istog pola.

Dečaci koji se ne ponašaju "dovoljno muževno" mogu biti zastraseni i naterani da se ponašaju na način koji im ne prija.

## Teme za razmišljanje

- Da li se pojedinci koji se smatraju homoseksualnim osobama suočavaju sa diskriminatornim postupanjem kada traže posao ili kuću za stanovanje?

- Zašto homoseksualne osobe u nekim društvima više pate od depresije i imaju veću stopu samoubistava, nego u drugim društvima? Kako bi se bilo ko od nas osećao da ga društvo izoluje zato što je to što jeste?

- Zašto mislite da se dešava da se osoba koju privlače osobe istog pola, javno deklarirše kao homoseksualna osoba i čak sklapa brak sa osobom drugog pola?

- Navedite neke razloge zbog kojih dečak može da maltretira ili zastrešuje drugog dečaka zbog toga što nije dovoljno muževan? Na koji način takvo ponašanje narušava dostojanstvo osobe koja je maltretirana?

**8. Svi ljudi bi trebalo da budu u mogućnosti da učestvuju u političkom, profesionalnom i građanskom životu bez diskriminacije. Seksualne norme ne bi smele da predstavljaju prepreke svakovoj participaciji.**

**9. Postepeno prihvatanje seksualne raznolikosti se dešava u mnogim delovima sveta.**

Milioni ljudi, i homoseksualnih i heteroseksualnih, angažuju se da omogući svima uživanje prava na slobodan izbor seksualnog partnera,

na uspostavljajnje odnosa zasnovanih na međusobnom dobrovoljnom pristanku.

U srednjim školama širom sveta, studenti formiraju "gej-strajč" ("gay-straight") saveze da bi se suprotstavili homofobiji i da bi druge učili o seksualnoj raznolikosti.

Mnoge ustanove koje se bave ljudskim i građanskim pravima, kao i zdravstvene ustanove su donele deklaracije koje se tiču prava ovih osoba. Deklaracijama podržavaju pravo na slobodan izbor seksualnog partnera i formiranje odnosa zasnovanih na međusobnom pristanku.

U nekim slučajevima mediji takode pomažu da se kreira promena društvenih stavova i zakona o seksualnoj raznolikosti.

Čak i u konzervativnim sredinama gde su seksualni odnosi i veze između osoba istog pola bile tabu tema, ljudi pronalaze načina za kreiranje prostora za diskusiju o ovim temama na saosećajna način koji poštuje i uvažava različitost.

**10. Diskriminacija osoba zasnovana na njihovom seksualnom identitetu, seksualnoj želji i upuštanju u seksualne odnose koji su zasnovani na međusobnom dobrovoljnom pristanku partnera predstavlja kršenje ljudskih prava.**

## Anatomija i seksualno zadovoljstvo

1. Naš mozak je bitno uključen u seksualni doživljaj i osećaj zadovoljenja. On reaguje na uticaj hormona i procesira emocije. Neki ljudi bi rekli da je mozak najvažniji polni organ.

2. Svaki deo tela može da reaguje na seksualni stimulans. Na primer, neke osobe mogu da osećaju seksualno zadovoljstvo ako im se dodiruje lice, stomak, bradavice, usni, noge, ili bilo koji drugi deo tela. Svaka osoba različito reaguje na dodir i različito reaguje u zavisnosti od situacije u kojoj se nalazi.

**3. Određeni delovi tela koji doprinose seksualnom zadovoljenju su specifični za muškarce odnosno žene:**

Kod dečaka i muškaraca, oni uključuju penis, testise, mošnice i prostatu.

Kod devojčica i žena, oni uključuju klitoris, vulvu, vaginu i grudi.

Klitoris (ne vagina) je kod žena polni organ koji najviše reaguje na seksualni stimulans. Većina osoba ženskog pola doživljava orgazam (seksualni vrhunac) koji je rezultat stimulisanja klitorisa (pre nego penetracijom penisa u vaginu). Na sreću, mnogi ljudi ne znaju ovu važnu činjenicu.

**4. Način na koji telo zapravo reaguje na seksualne stimulanse uključuje različite fiziološke procese.**

Na primer:

Ubrzava se rad srca.  
Krv naire u polne organe, a kod muškaraca to može da izazove erekciju.

Telo luči sekrete. Kod žena se vlazi vagina, a kod muškaraca penis može da izbaci par kapljica pre izbacivanja sperme prilikom svršavanja, koje nisu iste vrste kao sperma.

Kako telo reaguje na seksualne stimulanse se razlikuje u zavisnosti od situacije i od osoba koje su u pitanju.

## Teme za razmišljanje

Mozak utiče na mnoge funkcije koje su povezane sa seksom. Na koji način mozak (ti, svesti) utiče na lični doživljaj seksualnog iskustva ili zadovoljstva?

Ponekad nešto što u jednoj situaciji doživljava mo na seksualni ili erotični način, možemo doživeti na potpuno drugačiji način, kao nestimu-

lativno ili čak kao neprijatno, u drugoj situaciji. Kako to objašnjavate?

## Seksualno izražavanje i uživanje

1. Emocionalno i fizičko uživanje su važni elementi našeg seksualnog blagostanja. Organizacije koje se bave javnim zdravljem i organizacije koje se bave ljudskim pravima svakodnevno donose brojne deklaracije kojima štite i promoviraju prava svakog građana i građanke na slobodno seksualno izražavanje. Ova prava obuhvaćaju pravo ta se traži zadovoljenje individualnih seksualnih potreba u bezbednim okvirima i na osnovu međusobnog dobrovoljnog pristanka učesnika, koji razumju suštinu pristanka na seksualni odnos.

2. Šta predstavlja seksualni užitak, razlikuje se od osobe do osobe.

- Ljudi mogu da osete seksualni užitak samoodirivanjem ili putem zajedničkog iskustva dodirivanja koje dele sa nekom osobom istog ili različitog pola. Neke osobe mogu da dožive seksualni užitak i bez ikakvog fizičkog dodira.
- Izvori seksualnog užitka mogu da budu fantazije, reči, gledanje filmova, maženje, ljubljenje ili kontakti koji se ostvaruju putem genitalija.
- Da bi se uživalo u seksu, mora se znati šta vam prija odnosno šta prija osobi sa kojom imate seksualni odnos.

3. Dodirivanje ili maženje samog sebe (posebno sopstvenih polnih organa) radi postizanja seksualnog zadovoljenja se zove masturbacija.

- Masturbacija je dobar način da ljudi upoznaju svoja tela i svoju seksualnost.
- Većina ljudi tokom čitavog života masturbiraju, čak i kada imaju partnere ili su ventani.
- Masturbacija je bezbedna i nije ni fizički ni psihčki štetna.

4. Seksualno uzbuđenje može dostići vrhunac ili klimaks, koji se zove orgazam. Uz osećaj euforije, obično uključuje nekontrolisane kontrakcije i opuštanje mišića i izlivanje sekreta (ejakulacije semena kod muškaraca i vaginalnog lubrikanta kod žena)

- Mnoge žene dostižu orgazam samo kroz stimulaciju klitorisa. U okviru učenja o sopstvenom telu, devojčice bi trebalo da se upoznaju i sa funkcijom klitorisa.
- Osećaj zadovoljstva koje nas ispunjava dostizanjem orgazma je delimično rezultat povećanja nivoa izlučenog hormona endorfina. To je hemijska supstanca koja se proizvodi u našem mozgu, a koja smanjuje osećaj bola i doprinosi da se osećamo bolje.
- Ljudi mogu da dožive orgazam i bez seksualnog odnosa i da imaju seksualni odnos bez dostizanja orgazma.
- Osećaj prisilca da se nužno mora dostići orgazam, umanjuje seksualno zadovoljstvo i može doprineti da se seksualni vrhunac vrlo teško ili gotovo nikako ne dostiže.
- Žene koje su bile podvrgnute genitalnom sakrtačenju i dalje mogu doživljavati seksualno zadovoljstvo.

5. U idealnom slučaju, oba partnera u seksualnom odnosu brinu o tome da njihov partner jednako uživa u zajedničkom seksualnom odnosu. I pored toga, postoji mogućnost da su i muškarac i žena naučeni da muškarac ima veće pravo da traži seksualno uživanje nego žena (posebno ukoliko govornimo o heteroseksualnom muškarcu).

6. Dokle god je seksualna aktivnost preduzeta na osnovu međusobnog dobrovoljnog, smislenog pristanka, i nije štetna, ne postoji bolji način da se uživa u seksu.

7. Većina ljudi želi da i njihov partner u seksualnom odnosu iskusi seksualno zadovoljstvo. Bez odgovarajućih informacija o sopstvenom telu i telu partnera, mnogi ljudi, ipak, nisu sigurni kako da to moguće. Na primer, ne moraju znati informacije o ulozi klitorisa. Ili se ne osećaju prijatno da govore o tome šta im najviše prija u seksualnom odnosu.

## Teme za razmišljanje:

- U poređite stavove društva o ženskoj nevinosti u odnosu na mušku nevinost?
- Kako se tretiraju dečaci koji imaju više od jednog seksualnog partnera? Kako se tretiraju devojčice koje imaju više od jednog seksualnog partnera?
- Kakve poruke šalje edukacija o uzdržavanju od seksa pre braka, sklapanju ranih dečijih brakova, i prakti ženskog genitalnog sakrtačenja, u odnosu na pitanjak oja se telu seksualnog užitka partnera?
- Da li mislite da većina mladića shvata na koji način većina devojaka dostiže orgazam (više stimulisanjem klitorisa, nego samim seksualnim činom)?

## Seksualno ponašanje

1. Nezavisno od svog seksualnog identiteta, pripadnosti određenom rodu, ili fizičkih sposobnosti, ljudi mogu da izraze i osete sopstvenu seksualnost kroz različite seksualne prakse. Nijedna nije bolja ili gora od druge, sve dok se partneri poštuju, ne povređuju, i potpuno su saglasni sa takvim načinom izražavanja.

2. Deca su veoma radoznala po pitanju sopstvenih tela i reprodukcije/rađanja.

- Većina dodiruje sopstvene polne organe jer im to prija, i to se zove masturbacija. Deca ne ma-

sturbiraju sa namerom.

- Iako je masturbacija bezbedna, u nekim društvima i religijama se ona smatra ili čak stigmatizuje. To rezultira nesigurnošću roditelja u pogledu reagovanja na takvu praksu njihove dece.
- Kako deca postaju svesnija sopstvenih tela, tako mogu da ispituju i istražuju sopstvenu seksualnost sa prijateljima bilo kog pola.

3. Seksualno ponašanje prilično varira.

U nastavku slede opisi nekih uobičajenih seksualnih ponašanja:

- Masturbacija (samozadovoljavanje) ostaje uobičajena praksa tokom čitavog života većine ljudi. Masturbacija je bezbedna i nije ni fizički ni psihički štetna.
- Maženje, ljubljenje i deljenje erotskih fantazija, stimulisanje polnih organa partnera jednom rukom, i međusobno prijatanje i trljanje tela jedno o drugo su prakse koje mogu dovesti do orgazma i koje ne podrazumevaju penetraciju.
- Oralni seks je seks u kome je partnerov polni organ stimulisan oralnim putem - podrazumeva kontakt usana i polnih organa partnera.
- Snosiči je seksualna aktivnost koji podrazumeva penetraciju - prodiranje penisa u vaginu ili anus. Drugi oblici seksa sa penetracijom mogu da uključuje i prstie ili neki objekat.
- Ljudi mogu da dele intimno seksualno iskustvo bez međusobnog dodirivanja. Prakse bez penetracije i razne telesne tehnosti ne nose iste zdravstvene rizike kao što je to slučaj sa snosičjem ili oralnim seksom.

## Razlozi za stupanje/nestupanje u seksualne odnose

1. **Ljudi stupaju u seksualne odnose iz mnogih, raznorodnih razloga, slično kao što to rade u vezi sa drugim aktivnostima. U nekom trenutku mogu istovremeno imati i više razloga za to.**

- Razlozi koji motivišu ljude da imaju ili nemaju seksualne odnose su često uslovljeni godinama, polom, ekonomskim razlozima, statusom njihove veze, ili drugim okolnostima.

- Ljudi često imaju suprotstavljena osećanja o seksu tj. mogu istovremeno i želiti i ne želiti seksualni odnos.

- Ipak, ima onih, uključujući i mlade ljude, koji imaju čvrst stav o tome da li žele seks i jasnu sliku razloga zbog kojih ga žele. Često, međutim, naročito mladi, mogu biti zbunjeni u vezi sa ovim pitanjima.

2. **Ljudi mogu želiti seks zbog jasno izražene seksualne želje.**

Na primer:

- Da bi pružili zadovoljstvo ili ga sami doživeli,
- Da bi istražili sopstvenu seksualnost i osećanja,
- Da bi osetili intimnost, povezanost i ljubav.

3. **Ljudi ponekad žele seksualni odnos iz primarno drugačijih razloga, kao sredstvo za ostvarenje drugih ciljeva. Čak i kada postoji saglasnost oba partnera i preduslovi za bezbedan seks, pojedinaac se odlučuje za stupanje u seksualni odnos u različitim razloga, da bi zadovoljili neku drugu potrebu ili društvenu obavezu.**

Na primer:

- Da bi "zadobili" ili "održali" nečiju ljubav,
- Da bi izbegli sukob ili moguće nasilje,

- Da bi dostigli viši socijalni status,

- Da bi dokazali svoju muškost ili žensivenost,

- Da bi eksperimentisali ili zadovoljili radoznalost,

- Da bi osporili autoritet odraslih,

- Da bi demonstrirali moć nad drugim,

- Da bi ostvarili materijalnu korist, bilo novčanu bilo u robu, ili da bi dobili hranu i obezbedili bazično preživljavanje,

- Da bi ispunili očekivanja u vezi bračnih obavez, i
- Da bi dobili decu.

4. **Pojedinci mogu imati bilo koji uobičajeni ili prihvatljiv razlog za neprihvatanje seksualnog odnosa.**

Na primer:

- Jednostavno to ne žele, iako nemaju neki poseban razlog.
- Osećaju da su premladi za stupanje u seksualne odnose.

- Osećaju da odnos nije dostigao fazu u kojoj bi trebalo da stipe u seksualni odnos sa partnerom. Mogu osećati da partner još uvek nije posvećen vezi, da nisu zaljubljeni ili da možda ne žele da stipe u brak sa tom osobom i da ne treba da imaju odnos sa njom.

- Ne osećaju se dovoljno opušteno ili intimno u odnosu sa partnerom da bi imali seks ili ne osećaju poverenje u njihovom međusobnom odnosu. Mogu takođe osećati da nisu dovoljno poštovani ili da osećanja nisu uzajamna.

- Ne osećaju se komotno u datoj situaciji da bi stupili u seksualni odnos.

- Dečaci naročito mogu biti zabrinuti u vezi sa njihovim seksualnim "učinkom". Mogu brinuti da li će održati erekciju ili će svršiti prebrzo.

- Takođe, brinu da li će devojka ostati u drugom stanju.

- Brinu o HIV-u ili drugim seksualno prenosivim

bolestima ili da li će preneti neku takvu infekciju svom partneru.

- Brinu o posledicama koje seksualni odnos sa određeniim partnerom može imati na njihov socijalni status.

- Ponekad je stupanje u seksualni odnos u određenoj situaciji u suprotnosti sa njihovim vrednostima i usvojenim moralnim normama.

- Nekad im religija, roditelji ili društvo hamreće uzdržavanje od seksualnih aktivnosti pre stupanja u brak.

- Nekad se plaše da reaguju na osnovu sopstvenog osećanja privlačnosti prema pripadniku/ci istog pola.

- Ne žele da stipe u seksualni odnos zato što je seks postao rutina i dosadan u odnosu u kome se nalaze ili nisu uživali u ranijim seksualnim odnosima koje su imali.

- Ne osećaju se dobro, umorni su, zabrinuti, uzemireni ili ljuti.

5. **Ljudi ponekad imaju seksualni odnos zato što su na njega materni ili prisiljeni protivno njihovoj volji. Takvi akti zloupotrebe se uobičajeno nazivaju silovanjem, seksualnim nasiljem, seksualnom prinudom, seksualnim uzemiravanjem. Oni predstavljaju kršenje ljudskih prava, ni pod kojim uslovima ne mogu biti opravdani, žrtva nikada nije kriva za to što joj se desilo.**

- Ljudi oba pola mogu biti prisiljeni na neželjeni seks. Ipak, žene i devojčice su takvim aktima nasilja izložene češće od muškaraca i dečaka.

- Mlade osobe, uključujući i mladu decu, su takođe podneležljive žrtve seksualnih prinuda.

6. **Ponekad je teško uočiti tanku liniju koja graniči željeni, dobrovoljni seks, i seks na koji je osoba prisiljena. Često se ova granica prelazi tokom kontinuiteta jednog odnosa.**

Razmislite o sledećim situacijama - okolnostima:

- Kada želja jednog partnera da odgovori na potrebe drugog partnera postane neželjena dužnost ili obaveza;

- Kada osoba ne zna kako da čvrsto iznese sopstvene želje i potrebe, ili kada oseća da nema pravo da kaže ne, ili

- Kada se osoba boji da će odbijanje seksualnog odnosa dovesti do, po nju, ozbiljnih posledica: nasilja (da će biti pretučena ili silovana), gubitka odnosa, ili gubitka posla.

- Ponekad je seks dobrovoljan ali neželjen.

## Teme za razmišljanje:

- U kojim situacijama osoba može pristati na seks, iako to ne želi?

- Šta mislite koji su najbolji razlozi za stupanje u seksualni odnos? Koji su neprihvatljivi razlozi?
- Koliko je lako ustanoviti da li partner zaista želi seks?

## Pristajanje i prisiljavanje na seks

1. **Pristanak znači da smo se saglasili da nešto uradimo. Kada je u pitanju seks to znači da smo se saglasili da stupimo u seksualni odnos. Svi ljudi imaju pravo da odluče da li žele da imaju seks ili ne žele. Svi ljudi imaju obavezu da poštuju pravo njihovog partnera na ovakvu odluku.**

2. **Seksualna prinuda nastaje kada pojedinaac prisili (ili pokuša da prisili) drugu osobu na seksualnu aktivnost protivno njegovoj/njenoj volji. U situacijama u kojima vlada prisila, osoba može biti fizički prisiljena na seks, ili se može plašiti društvenih ili fizičkih posledica ukoliko ga odbije.**

- Svakom može biti primuden na neželjenu seksualnu aktivnost. Najčešće su, ipak, žrtve prinude žene i devojčice.

- Ljudi se mogu prinuditi na seksualni odnos na različite načine: emocionalnom manipulacijom, prevaram, fizičkom silom ili pretnjama, zastrešivanjem, i ekonomskim podsticajima, neki su od načina.
  - Prisila na seks i silovanje se može desiti bilo gde (kod kuće, u porodici, u intimnim partnerskim odnosima, kao i u okruženjima koja se inače smatraju bezbednim, kao što su škole i crkve).
  - U odeljenim, sprečičnim okolnostima preovladaju prinudni seksualni odnosi: za vreme rata, u kampovima za izbeglice, kod seksualnih radnika/ca i u situacijama seksualne eksploatacije ili ropstva.
  - Dodirivanje tuđeg tela bez njegovog/njenog pristanaka takođe se može smatrati vrstom prisile. Ako te neko dodiruje na način koji čini da se osećaš neprijatno, imaš pravo da od njega/nje tražiš da prestane sa takvim ponašanjem.
- 3. Nezavisno od situacije u kojoj je nastala, seksualna prinuda može proizvesti ozbiljne posledice.**
- Seksualna prinuda može dovesti do emocionalnih problema, kao što su osećaj nesigurnosti, izolovanosti i teške depresije. Takođe, može rezultirati fizičkom povredom.
  - Prisilni seks češće dovodi do neželjenih trudnoća, HIV infekcije ili drugih polno prenosivih infekcija.
- 4. Mnoge ljude zbuñuje pitanje pristanaka na seksualne odnose. Žele da razumeju gde su granice prihvatljivog ili neprihvatljivog ponašanja koje se upražnjava radi dobijanja pristanaka na seksualni odnos.**
- Imate pravo da se u bilo kom trenutku predomislite po pitanju šta smatrate prihvatljivim ili neprihvatljivim, i da jasno izrazite volju o tome da li želite seks ili ne, ukoliko smatrate da vas druga osoba ne razume baš najbolje ili vas ne

poštuje. Možete da odustanete od seksualnog odnosa čak i u trenutku kada ste ga započeli.

- Pristanak na jedan akt seksualnog ponašanja ili iskustava, ne znači da ste se saglasili sa svakim drugim aktom seksualnog ponašanja ili iskustva. Osoba koja se u jednom trenutku sa tim saglasila ima pravo da odustane od istih ili sličnih iskustava ubuduće.
  - Zato što su naučeni da slušaju odrasle, dečaci i devojčice ponekad misle da treba da pristanu na seks ako im to odrasla osoba traži. Devojčice čak misle da moraju da pristanu na takav seks nezavisno od njihovih sopstvenih želja, zato što su često vasprištavane da usvoje inferiornu položaj u odnosu na muškarce i dečake. Takve situacije ne predstavljaju davanje informisane, suštinske saglasnosti za seksualni odnos na osnovu slobodne volje.
  - Ponekad je teško izraziti sopstvenu volju ako vas neko dodiruje na način koji čini da se osećate neprijatno. Ako vam je teško da o tome progovorite, porazgovarajte o tome sa odraslom osobom od poverenja.
- 5. Mnogi činioci utiču na sposobnost pojedinca da da pristanak na seksualni odnos na smislen i jasan način. U tom smislu, na primer, vrlo su važni zrelost pojedinca, svest o sopstvenim pravima i postojanje kontrole nad osnovnim životnim okolnostima pojedinca. Sposobnost da se otvoreno i u potpunosti porazgovara o zaštiti od seksualno prenosivih infekcija i neželjenoj trudnoći, predstavlja sastavni deo davanja informisane saglasnosti.**
- 6. Prodaja seksualnih usluga se može realizovati na osnovu informisane saglasnosti, ali to i ne mora biti slučaj.**
- Neki ljudi se bave prodajom seksualnih usluga, zato što to žele. Drugi, zato što ne mogu da obezbede sebi minimalne životne uslove na drugi način, ili zato što su prisiljeni da se time bave prevaram ili drugom vrstom prinude.

- Neki ljudi se bore za pravo da mogu da pružaju seksualne usluge koje će naplaćivati, a koje će koristiti odrasle osobe koje na takvu vrstu seksa svojevremeno pristaju, i suprotstavljaju se stigmatizaciji pravnim posledicama koje su povezane sa obavljanjem ove vrste posla.

**6. Seksualna prisila uvek predstavlja kršenje ljudskih prava, bez obzira gde se, kada i na koji način dešava. U mnogim zemljama, edukatori mogu da obezbede listu SOS telefona i servisa podrške mladima koji su iskusili prisilni seks.**

### Teme za razmišljanje:

- Šta je potrebno da bi pristanak na seks bio informisan, slobodan i svestan?
- Koliki je nivo emocionalne zrelosti, samosvesti i snage potreban da bi se donela informisana odluka u vezi sa pristankom/nepristankom na seks?
- Da li ljudi shvataju da imaju pravo da odbiju seksualnu aktivnost ili seks?
- Zašto je nekim ljudima potrebno dodatno vreme da smisle šta žele i da izraze svoja osećanja?
- Da li je mladima lako da izraze svoje seksualne želje i da obezbede da i njihovi partneri učine isto?
- Koliko je smislen i informisan pristanak na seks ukoliko osoba koja ga daje ne zna za HIV status njegov-njegovog partnera?
- Neki ljudi – uključujući i mlade – ulaze u seksualne odnose da bi primali novac ili poklone. Da li je u tim slučajevima njihov pristanak smislen i validan?
- Koliko droga i alkohol umanjuju sposobnost pojedinca da rasuduje i donosi razumne odluke po pitanju seksa?

### Seksualni odnosi zasnovani na međusobnom poštovanju i odgovornosti

**1. Tokom čitavog života, različiti faktori doprinose uzajamno ispunjivijim, odgovornim i bezbednim seksualnim iskustvima.**

Ovi faktori obuhvataju:

- Saznanje da Vi i Vaš partner imate ista prava, i da međusobno saradujete da biste obezbedili uzajamno poštovanje, podeljenu odgovornost i saglasnost za seksualnu aktivnost;
  - Međusobno ravnopravno tretiranje i lično uvažavanje;
  - Osećaj slobodnog međusobnog komuniciranja o tome šta ko želi ili ne želi, poštujući pravo partnera da ne radi ništa u vezi sa čim se ne oseća komotno ili bezbedno;
  - Otvoren i pošten međusobni odnos;
  - Osećaj međusobne intimnosti;
  - Osećaj da neko brine o Vama;
  - Koristićenje bezbednog i efikasnog načina da zaštitite sebe ili svog partnera od neželjene trudnoće ili seksualno prenosivih bolesti, uključujući i HIV;
  - Uložan trud da biste sebe i/ili svog partnera zaštitili od nepotrebnog emocionalnog povređivanja;
  - Samosvest o sopstvenim željama i granicama koje ne želite da predate ni Vi ni Vaš partner; i
  - Sposobnost da pružite uživanje i da sami uživajte.
- 2. Svi možemo da naučimo da tražimo i razvijamo međusobno poštovanje i uvažavanje, podeljenu odgovornost i zadovoljstvo u našim seksualnim odnosima.**

## Zabrinutost za kvalitet seksa koji pružate

### 1. Mnogi u nekom trenutku svog života brinu da li oni kao seksualni partneri funkcionišu na zadovoljavajući način.

- Mnogi zbog toga u nekom trenutku počinju da brinu da li kao seksualni partneri funkcionišu na način na koji bi trebalo i od njih se očekuje. Najveći broj briga u vezi sa kvalitetom seksa koji možete da obezbedite u nekom trenutku, zavisi od ličnih osećanja i situacije. Na primer, ljudi brinu zbog nekih delova svog tela, njihovoj privlačnosti, ili o sposobnosti da pruže zadovoljstvo. Mogu već imati prethodno negativno ili uznemiravajuće seksualno iskustvo. Mogu gajiti negativna osećanja prema svom partneru. Mogu brinuti o seksualno prenosivim bolestima, sidi, ili mogućnosti neželjene trudnoće, ili pak mogu biti ometani u seksualnoj aktivnosti usled nedostatka privlačnosti. Možda ni ne znaju da je normalno da kvalitet seksa varira ili možda nisu voljni ili sposobni da izraze svoje seksualne potrebe.
- Ređe, problem normalnog funkcionisanja u seksu može biti izazvan fizičkim razlozima kao što su bolest, alkohol, droga ili lekovi.

### 2. Odrasli problemi i brige u vezi sa seksom su vrlo česti među muškarcima i dečacima.

- Oni uključuju:
  - Nemogućnost postizanja ili održavanja erekcije za normalni seksualni čin. Skoro svaki muškarac iskusi ovaj problem tokom života;
  - Ejakulaciju koja je prerana ili osećaj da se ne može kontrolisati;
  - Nemogućnost postizanja orgazma ili potrebno duže vreme za njegovo dostizanje od onog koje se želi; i
  - Nemogućnost da se partner u pomogne da postigne orgazam.

### 3. Izvesne brige ili problemi koji se tiču seksa su prilično česti među mladim devojkama ili devojčicama.

- Oni uključuju:
  - Nemogućnost dostizanja orgazma ili je za njegovo dostizanje potrebno duže vreme od onog koje se želi;
  - Nemogućnost da se odgovori na odgovarajući način na seksualnu stimulaciju; i
  - Doživljaj konstantnog bola za vreme seksualnog odnosa (može biti uzrokovan infekcijom).

### 4. Mnogi ljudi, nezavisno od svog pola i rod-nog identiteta u određenim periodima svog života doživljavaju nedostatak interesa za seks. To može biti razlog za brigu za par koji nema isti interes i nivo želje za seksualnom aktivnošću.

### 5. Otvoren i pošten razgovor sa partnerom o tome može ponovo uspostaviti osećaj opuštenosti i uživanja u seksu. Ako ove brige ne nestanu i nastave da budu sastavni deo seksualnog života partnera, razgovor o tome sa savetnikom od poverenja može biti od pomoći.

## Seksualno blagostanje i javno zagovaranje

### 1. Svako treba da ima mogućnost da razvije sopstveni kapacitet za siguran, međusobno saglasan seks u kome će obe strane uživati, u onom periodu života u kome je spreman za to.

### 2. Možemo zagovarati zdravlje, zadovoljstvo i međusobno poštovanje u sopstvenim seksualnim odnosima.

### Promocija zdravih odnosa koji su zasnovani na poštovanju, uključuje, na primer:

- Učenje da poštuemo naše seksualne partnere i da izražavamo sopstvene seksualne potrebe, za šta su potrebne i veštine i iskustvo; i
  - Izražavanje sopstvenih osećanja kako bismo obezbedili da nam seksualni odnosi budu zdravi, puni uživanja i razumevanja partnera.
- ### 3. Štim sveta, zagovornici seksualnog i reproduktivnog zdravlja i prava – nevladine organizacije, grupe građana, pružaoци zdravstvenih usluga, mladi lid. - promovišu veće poštovanje, uzajamnost i obezbeđivanje informisane saglasnosti za seksualne odnose.

### Promene koje zagovaraju uključuju:

- Bolje seksualno obrazovanje;
- Promocija rodne ravnopravnosti;
- Eliminisanje zakona koji inkriminišu seks među odnasilima, kao što je seks među pripadnicima istog pola, a na osnovu njihove saglasnosti;
- Priznavanje seksualnih prava osobama sa invaliditetom; i
- Unapređene i dostupne usluge koje se tiču seksualnog i reproduktivnog zdravlja, kao što su kontraceptivna sredstva, siguran i legalan abortus, kao i testiranje, savetovanje i tretman osoba obolelih od HIV-a uz obezbeđenje poverljivosti podataka i privatnosti pojedinca.

## Osnovni koncepti seksualnosti

Sljedeća kratka objašnjenja imaju za cilj da razjasne termine koji se odnose na seksualnost. Ovi termini se koriste u čitavom dokumentu. Širok sveta edukatori sopstvenom kreativnošću i senzibilitetom doprinose prilagodavanju ovih konceptata sopstvenim kulturama i političkim kontekstima.

**Biseksualnost:** seksualna privlačnost, želja i aktivnost u odnosu na pripadnike oba pola.

**Heteroseksualnost:** seksualna privlačnost, želja i aktivnost u odnosu na pripadnike drugog pola.

**Homoseksualnost:** seksualna privlačnost, želja i aktivnost u odnosu na pripadnike istog pola. U nekim okruženjima, privlačnost istog ili drugog pola se zove seksualna orijentacija ili se koristi neki drugi termin. Ovaj dokument koristi seksualni identitet ili seksualnu raznovrsnost da bi ukazao na širok dijapazon seksualnih ekspresija, uključujući i privlačnost prema osobama istog ili drugog pola.

**Seksualni odnos:** seksualni odnos često podrazumeva penetraciju penisa u vaginu. Oralni seks podrazumeva kontakt usana i polnih organa partnera. Analni seks porazumeva penetraciju penisa u partnerov analni otvor.

**Interseksualna osoba:** osoba rođena sa hromozomima, polnim organima i seksualnim karakteristikama koje ne pripadaju isključivo ni samo muškarcu ni samo ženi (tj. sa nedefinisanim izričito ženskim ili muškim setom polnih organa).

**Seksualna i reproduktivna prava:** ljudska prava koja se odnose na seksualni i reproduktivni život i zdravlje. Na primer, ona uključuju pravo pojedinca da odluči sa kim će, kada i pod kojim uslovima imati seksualni odnos; pravo na abortus; pravo na zaštitu telesnog integriteta; pravo na zaštitu od seksualnog nasilja ili prisiljavanja na seksualni odnos.

**Seksualna želja:** žudnja za seksualnom ekspresijom ili osećaj seksualne privlačnosti.

**Seksualna raznovrsnost:** predstavlja brojne varijacije ljudskih seksualnih želja, identiteta ili ponašanja.

**Seksualna sposobnost:** psihofizička seksualna sposobnost koja je sastavni deo naše seksualnosti.

# 3

## SEKSUALNOST

**Seksualni identitet:** samoodređenje pojedinca u svetu različitih aspekata sopstvene seksualnosti. Može da uključuje njihove seksualne preferencije i afinitete. Može takođe da uključuje vrste odnosa koje pojedinac želi da gradi. Seksualni identitet pojedinca ne mora biti identičan sa njegovim/njenim seksualnim željama ili seksualnim ponašanjima.

**Seksualne norme:** društveni standardi koji oblikuju naše razumevanje stvarnosti, naše stavove i iskustva koja su povezana sa našom seksualnošću.

**Seksualno blagostanje:** osećaj seksualne dobrobiti koji je povezan sa našom seksualnošću i seksualnim životom.

**Seksualnost:** Seksualnost je sveukupnost seksualnih iskustava pojedinca kao seksualnog bića i način njegovog/njenog seksualnog izražavanja. Mnogi faktori doprinose seksualnom ponašanju pojedinaca, njihovim seksualnim odnosima, identitetu, željama i stavovima. Jedan faktor je svakako biološki, posebno po pitanju seksualnih hormona. Drugi faktor je ličnost i stečeno iskustvo. Sledeći je kultura, koja utiče na stavove pojedinaca, njihova očekivanja i doživljavanje seksualnosti. Kulturne norme takođe utiču na politike i zakone koji regulišu seksualnost. Svi ovi faktori su u međusobnoj interakciji tokom našeg života i zajedno utiču na našu seksualnost.

# 4. MEDULJUDSKI ODNOSI

2.  
ROD

8.  
ZAGOVARANJE  
SEKSUALNOG I  
REPRODUKTIVNOG  
ZDRAVLJA I PRAVA

6.  
TELO, PUBERTET  
I  
REPRODUKCIJA

7.  
SEKSUALNO I  
REPRODUKTIVNO  
ZDRAVLJE

3.  
SEKSUALNO  
ODREĐENJE

5.  
VEŠTINE  
KOMUNICIRANJA I  
DONOŠENJA  
ODLUKA

1.  
SEKSUALNA PRAVA SU  
LJUDSKA PRAVA

## - MEDULJUDSKI ODNOSI

**K**ada razmišljamo o našim interpersonalnim odnosima, većina nas misli o individualnim ličnostima ili iskustvu. Naši odnosi su, međutim, i pod utjecajem društva. Na primer, razlike u stepenu moći među ljudima, medijski načini prikazivanja odnosa, kao i drugi faktori, značajno utiču na lične stavove o odnosima. Tokom adolescencije, mladi mogu iskusiti drugačija, često vrlo intenzivna, osećanja, kako aspekti njihovih odnosa prolaze kroz velike promene.

Ovo poglavlje istražuje drugačije oblike odnosa koje ljudi imaju, uključujući romantične i/ili seksualne odnose. Ono podstiče mlade da misle o kvalitetu koji traže u intimnim ličnim odnosima u svom životu.

### Interpersonalni odnosi

Iako međuljudska interakcija podrazumeva najbolja i najgora iskustva, brižni odnosi omogućavaju životni smisao, odnosno, predstavljaju smisao života.

Odnos između nastavnika i učenika takođe predstavlja jednu vrstu interpersonalnog odnosa. Iako nastavnici poseduju i određeni autoritet, osnovni principi poštovanja i dostojanstva primenjuju se i u ovom odnosu.

### Ciljevi poglavlja:

#### Kognitivni:

- Opisati osnovno pravo da se formiraju odnosi i pravo da se odnose prema nama sa poštovanjem i dostojanstvom.
- Opisati različite vrste odnosa i porodičnih struktura.
- Opisati dva lična i dva društvena ili kulturna faktora koja mogu doprineti ili sprečiti zadovoljavajuće i odnose sa obostranim poštovanjem.
- Diskutovati o temama o kojima je poželjno da postoji sposobnost da se razgovara opušteno i zrelo, kako bi se osigurao bezbedan, sa poštovanjem i pristankom, seksualni odnos.
- Diskutovati o najmanje dva ključna izazova koja mladi mogu imati u odnosima.

#### Afektivni:

- Osvrnuti se na razliku između ljubavi i zaljubljenosti, sa primerima iz života učenika.
- Osvrnuti se na prirodu odnosa učenika i vrstu odnosa kakvu bi želeli da imaju.
- Osvrnuti se iskreno na nivo njihove zrelosti i prijatnosti da razgovaraju sa svojim partnerom u vezi sa intimnim iskustvom kakvo žele, bezbednošću sa poštovanjem i uživanjem.
- Uvažiti značaj svesti o tuđim pravima i obavezama, posedovanja komunikacionih veština.

posvedovanja lične i profesionalne podrške u prevazlaženju ili završetku problematične veze.

- Prepoznati šta misle učenici da su njihovi izvori snage i slabosti i kako unose ove percepcije u odnose koje imaju.

## Uvod u interpersonalne odnose

### 1. Međuljudski odnosi su socijalne veze, udruženosti, povezanosti dve ili više osoba.

- Za većinu ljudi, interpersonalni odnosi predstavljaju značajan deo lične sreće.
- Ljudski odnosi mogu ispuniti razne emocionalne, društvene, fizičke, intelektualne i ekonomske potrebe.
- Kultura oblikuje način na koji vidimo svet i odnose u njemu. Ljudski odnosi se menjaju kada se kultura menja.

### 2. Svaka osoba, u bilo kojem društvu, nalazi se u mnogo različitih odnosa.

- Oni uključuju odnose sa članovima porodice, prijateljima, kolegama, komšijama, poznanicima, momcima i devojicama, nastavnicima, drugim učenicima itd.
- Međuljudski odnosi mogu biti najrazličitijeg kvaliteta. Na primer, različite odnose može karakterisati manje ili više otvorenosti, poverenja, komunikacije, intimnosti, deljenja, snage, poštovanja, naklonosti i osećanja.
- Odnosi mogu, ali ne moraju, da se zasnivaju na nečemu zajedničkom. Na primer, osobe u nekom odnosu mogu biti komšije, iz istog odeljenja, kolege, članovi istog kluba ili korisnici iste društvene meže.
- Ljudi iskazuju svoja osećanja prema drugima na mnogo različitih načina.

### 3. Ljudi započinju mnogo odnosa tokom svog života, a neke od njih i prekidaju. Ponekad, odnosi mogu biti štetni za jednu ili obe

osobe. Ljudi nikad nisu u obavezni da ostanu u odnosu

## Odnosi u životu

1. Ljudi mogu imati brojne lične odnose, uključujući ljubavne, tokom svoj života. Za mnoge, prvi značajni odnosi su oni formirani u okviru porodice. Deca u roditeljima ili drugim odraslim od poverenja, vide bezuslovnu ljubav.

- Porodice mogu biti različite. Članovi porodice mogu, ali ne moraju biti u krvnom srodstvu, odnosno, biološkoj vezi.
  - Familije obično podrazumevaju i druge rođake, pored onih ih najviše familije, i mogu uključivati i osobe koje nisu u biološkoj vezi.
  - Mnoge porodice imaju jedno ili više usvojene dece.
  - Članovi porodice mogu živeti u istoj kući, a mogu biti i razdvojeni, bilo da je to izbor ili zbog okolnosti. Neke od najčešćih okolnosti zbog kojih porodice žive razdvojeno su: posao, migracije, vojna služba ili zatvor. Ove okolnosti mogu biti periodične ili trajne.
  - U porodicama sa decom, deca mogu živeti sa oba roditelja (bilo muško-ženskim ili istopolnim odnosima), sa jednim roditeljem, sa članovima šire porodice ili sa odraslim strateljima.
  - Neka deca odrastaju bez sigurne zaštite odraslih na koju mogu da se oslone, ali mogu biti negovani od strane starije dece.
2. Kao i drugi odnosi, i porodični odnosi se menjaju.
- Na primer:
- U mnogim delovima sveta, više žena danas zauzima mesto "glave porodice", nego ranije.
  - U mnogim mestima, društveni stavovi o očinstvu se menjaju. Posledično, mnogo više očeva

danas gradi bliske odnose sa svojim decom i učestvuje u nezi deteta. Ovo je posebno zastupljeno tamo gde žene imaju formalni posao.

- U mestima gde je mnogo ljudi umrlo od posledica side, rana ili drugih uzroka, mnoga siročad živi sa rođacima ili u domovima.
  - Kulturno postaju sve prihvatljiviji stavovi o drugačijim porodicama, brojni istopolni parovi žive otvoreno i imaju decu. Ovi roditelji mogu imati decu iz prethodnih brakova, mogu da usvoje ili da koriste neke od reproduktivnih tehnologija kao što je veštačka oplodna ili surrogat materinstvo.
3. Prijateljstvo je jedno od najvažnijih interpersonalnih odnosa.

## Kako naši odnosi mogu da donose više zadovoljstva i poštovanja?

1. Svi želimo odnose koji su donose zadovoljstvo i međusobno poštovanje.
2. Neki lični kvaliteti mogu pomoći u ostvarenju odnosa koji ispunjavaju i zasnivaju se na obostranom poštovanju:
  - Samopoštovanje, svest i prihvatanje sopstvenih osećanja i vrednosti;
  - Osetljivost za osećanja drugih i poštovanje njihovog dostojanstva i prava;
  - Deljenje očekivanja;
  - Iskrenost i autentičnost;
  - Dobre komunikacione sposobnosti;
  - "Uzimanje i davanje"
  - Davanje važnosti, provodjenje vremena sa i obratanje pažnje na drugog i obrnuto.
3. Šire društvo može, takođe, promovisati pozitivne odnose. Ipak, društvena nejednakost može umanjiti međusobno poštovanje i osećaj prijatnosti u odnosima.

- Roditelji, religijske vode i mediji, mogu učiti mlade da poštuju druge kao sebi ravnne – bez obzira na rasu, veroispovest, etničku pripadnost, rod, ekonomski status, fizičke sposobnosti, HIV status ili druge kategorije.
- Škole i organizacije u zajednici mogu povezati mlade različitog porekla kako ne bi odrastali izolovano i odvojeno od drugih i drugačijih ljudi.

- Škole i porodice mogu naučiti mlade da primete nejednakosti i da razumeju kako nejednaki odnosi moći umanjiti mogućnosti zadovoljavajućih odnosa i međusobnog poštovanja.

## Romantični odnosi: zavedenje i zabavljanje

1. Zavedenje i zabavljanje odnose se na društvene interakcije sa drugima koji mogu da postanu romantični ili seksualni partneri.
2. Norme i prakse zavedenja i zabavljanja veoma su različite u različitim krajevima sveta.
  - U mnogim sredinama, zavedenje ili zabavljanje je običaj. Ipak, u nekim kulturama se ne praktikuje.
  - Kada osobe ne mogu da se zabavljaju uživo, mogu pronaći druge oblike komunikacije, kao što je, na primer, internet.
  - U sredinama u kojima je ugovoreni brak običaj, osobe se veštavaju bez prethodnog zavedenja/zabavljanja. U takvim sredinama, roditelji ili zajednica ugovaraju brak ili pronalaze potencijalnog partnera svom detetu.
  - Mnogi, mada ne svi, čiji su brakovi bili ugovoreni, mogu da osećaju da su sa svojim partnerom odtasli i da imaju divan brak.

### 3. Šta dobijamo zavedenjem i zabavljanjem?

- Dobijamo priliku da razvijemo interpersonalne veštine. Ove veštine uključuju prepoznavanje,

- poštovanje i iskazivanje sopstvenih osećanja; prepoznavanje tuđih osećanja; razvijanje razumevanja onoga što cemo, u čemu uživamo, i pokušajmo kod druge osobe.
- Dobijamo mogućnosti združivanja i novih iskustava.
- Dobijamo mogućnost postepenog upoznavanja potencijalno romantičnog ili seksualnog partnera.

#### 4. U kojim godinama ljudi počinju da se zabavljaju?

- Godine u kojima mladi počinju da se zabavljaju razlikuju se od osobe do osobe, a uslovljeno je i kulturom, odnosno, društvom.
- Godine u kojima roditelji dopuštaju mladima da se vidaju, odnosno, zabavljaju, takođe, variraju – pojednako unutar iste kulture kao i među različitim kulturama i zajednicama.
- Mnogi odrasli se takođe zabavljaju.

#### 5. Koga ljudi zavode, s kim se videaju ili zabavljaju?

- Često se osobe zabavljaju sa nekim ko je sličnih godina, ali ne uvek. U nekim okruženjima, stariji muškarci traže devojke za svoje partnerke. Ova diskrepancija u godinama često dovodi do nejednake podelje moći u vezi.
- Često ljudi traže osobu iz iste društvene grupe, ali ne uvek. U nekim slučajevima, osoba se može zabavljati sa nekim drugačije rase, nacionalnosti, religije, socio-ekonomskog statusa ili kaste. Nekim, mada ne svim, porodičnima ili zajednicama je prijatno da podrže ovrake interpersonalne odnose.
- Ljudi mogu da se zabavljaju sa nekim istog ili drugog pola.

#### 6. Kako zavedenje ili zabavljanje počinje?

- Ljudi se sreću na najrazličitije načine, uključujući posao, školu, porodicu, zajedničke prijatelje, društvene mreže, u zajednici, na internetu itd.

- U mnogim heteroseksualnim kontekstima, prepostavlja se da momci i muškarci iniciraju zabavljanje. Negde, ipak, ova konvencija je ublažena i devojke i žene iniciraju zabavljanje. Mnogi ljudi osećaju nervozu u vezi sa pozivanjem nekog na prvi sastanak.

#### 7. Šta ljudi rade na sastancima, kako zavode?

- To varira. Na primer, mogu da sede i razgovaraju, voze bicikl, idu na kafu/čaj, idu na žurku, posećuju prijatelje ili porodicu.
- Mogu da budu sami, a mogu biti u grupi prijatelja, porodice ili u pratnji pratilaca. Ovi običaji su ustanovljeni lokalnim normama.
- Neki se udvaraju, čak i na duži period, preko interneta ili drugih kanala komunikacije.
- Osobe se mogu osećati prijatno, uzbuđeno, nervozno ili anksiozno u vezi sa izlaskom sa određenom osobom.
- Ljudi mogu da izadu jednom ili da se videaju mnogo godina.
- Zavedenje može biti prilika da se razvije poverenje i prijateljstvo. Na primer, mladi mogu da dele vrednosti, nade i snove, ili teška iskustva ili brige.
- **8. Ko plaća troškove sastanka?**
- Sastanak ne mora da podrazumeva trošenje novca. Ali kada postoje troškovi, prakse su različite. Mnogi ljudi dele troškove. Ponekad, od momaka ili muškaraca se očekuje da pokriju troškove. Ponekad, plaća osoba koja ima više.
- Dogovori oko novca bi trebalo da odgovaraju obema stranama. Plaćanje od strane jedne osobe, ne treba da ima za posledicu da druga osoba ima neprijatne ili neželjene obaveze, uključujući i seksualne aktivnosti.

#### 9. Da li je seksualni ili intimni fizički kontakt deo sastanka?

- Ponekad osobe koji se zabavljaju, osećaju fizičku privlačnost i mogu želiti seksualni kontakt, koji može uključiti i držanje za ruke, ljubljenje, nežnost i druge intimne aktivnosti.
- U kontekstu poverenja, zajedništva i poštovanja, takva iskustva mogu biti divna i uzbuđujuća. Mogu da predstavljaju priliku da mladi uče o sopstvenim seksualnim osećanjima i reagovanjima.
- Za mnoge ljude, deljenje seksualnog iskustva uvek uključuje i naklonost, intimnost ili ljubav. Za druge, ljubav nije uvek deo seksa. Čak i u odsustvu ljubavi, seksualni partneri mogu deliti poverenje, poštovanje, brizičnost i zadovoljstvo.
- Neki ljudi se osećaju prijatno antcipirajući (planirajući) seks. Mogu se unapred pobrinuti da imaju kondome ili druge kontraceptive. (Muški i ženski kondomi mogu da spreče trudnoću ili HIV i druge infekcije). Drugi mogu da upražnjavaju seks tako ga nisu planirali ili razgovarali o tome sa partnerom. Oni možda nisu razmišljali o nabaavljanju neke vrste zaštite.
- Razgovor sa partnerom o seksu je važan da bi se osigurao obostrani pristanak. Takva diskusija može da uveća prijatnost kod oba partnera i da osigura njihovu sigurnost.
- **10. Šta ukoliko partner/ka insistira na seksu prilikom zabavljanja?**
- Niko nikada nije u obavezi da ima neželjeni seksualni kontakt iz bilo kojeg razloga. Ovo važi čak i ukoliko je osoba potrošila novac na sastanak ili ukoliko zabavljanje ili udvaranje traje dugo.
- Neželost, seksualna primuda je česta u kontekstu zabavljanja ili prilikom nekih društvenih događaja, okupljanja.
- Ovo je ozbiljan društveni problem, koji se ponekad zove "silovanje tokom zabavljanja". Ova

kvo silovanje je mnogo češće kada uključuje prekomerno konzumiranje alkohola, kada ima malo ili nimalo društvene odgovornosti za nečije ponašanje, ili kada nema nijednog prijatelja, osobe od poverenja u blizini da pomognu. Mladi treba da nauče da prepoznaju gde i kada može doći do silovanja u njihovom okruženju.

#### Romanitka: šta je zaljubljivanje?

#### Šta je "prava ljubav"?

#### Šta sa ljubomorom?

1. Ideje o "romantič" i "ljubavi" variraju u različitim okruženjima.

2. "Tipično, "zaljubljivanje" uključuje osećanja strasti, seksualne privlačnosti i uzbuđenja. Ponekad se ovo osećanje zove i "romantika", "zaludnost" ili "zanesenost".

- Zaljubljivanje je često uzbuđljivo osećanje.
- Romantični odnos ponekad (ali ne uvek) uključuje osećanja posvećenosti i intimnosti.
- Zaljubljivanje može biti jednostrano; objekat ljubavi možda ne oseća isto.
- Svi mogu da se zaljube. Odrasli, kao i adolescenti, mogu da se zaljube.
- Ljudi mogu da se zaljube jednom, nekoliko ili mnogo puta u životu.
- **3. Deca dok odrastaju upijaju mnoge poruke o romanitici i ljubavi.**
- **4. Šta je "prava ljubav"? Voleći nekog znači da nam je dosta važna ta osoba i da smo posvećeni njegovoj/ljenoj dobrobiti i sreći. Voleći i biti voljen može biti izvor duboke radosti i životnog smisla.**
- Ljubav je jedno od najznačajnijih osećanja koje ljudi mogu da iskuse. Ono je inspirisalo velika umetnička, književna i muzička dela.

# 4

## MEDULJUDSKI ODNOSI

- Postoje različiti načini da se voli neko.
- Ljudi mogu osećati ljubav prema najbližoj ili široj porodici, bliskim prijateljima, i prema svojim partnerima, supružnicima istog ili drugog pola.
- Termin "iskrena ljubav" ili "prava ljubav" najčešće se odnose na intimnog partnera sa kojim veza prevazilazi zaljubljenost ili fazu zaspenosti.
- Razdvajanje pojnova kao što su naklonost, romantična ljubav, seksualna želja, i "prava ljubav", često je teško i zbunjujuće.
- Svi primaju poruke iz okruženja/kulture šta je ljubav, koga (ne)treba voleti i kako (ne)treba iskazivati ljubav.

### 5. Kada osećimo da nam je veza u opasnosti, možemo postati ljubomorni.

- Ljubomora (u bilo kojoj vrsti veze, uključujući i romantičnu) odnosi se na zavist, posesivnost, ranjivost, ljutnju i resentiman.
- Mnogi povremeno osećaju ljubomoru.
- U romantičnim odnosima, ljudi mogu oseliti ljubomoru prema realnom ili imaginarnom romantičnom rivalu. Međutim, neko može oseliti da je odnos ugrožen i zbog partnerove posvećenosti porodici, prijateljima ili poslu.

### 6. Neki ljudi izražavaju ljubomoru premanjama, nasiljem ili kontrolisućim i manipulativnim ponašanjem.

- Takva ponašanja nisu ljubav ili izraz ljubavi.
- Nasilje i prinuda su demonstracija moći nad drugom osobom. To uvek predstavlja kršenje ljudskih prava osobe nad kojima se spritovode, bez obzira da li su izraz ljubomore ili nekog drugog osećanja.
- I osoba koja je ljubomorna i njegov partner mogu da imaju koristi od iskrenog razgovora i poštovanja osećanja koja imaju jedno prema drugom. Svako od njih, takođe, može imati ko-

risti od razgovora sa prijateljem, odraslom osobom ili savetnikom.

### Seksualna aktivnost u vezama

#### 1. Zadovoljavajući seksualni odnos?

- Zadovoljavajući seksualni odnos može da zbliži ljude, pruži zadovoljstvo i obogati život.
- Seks bi trebalo da pruži osećaj sigurnosti, poželjnosti i zadovoljstva.
- Niko nikada nije u obavezi da ima seksualni kontakt koji ne želi.

#### 2. Da li osoba uvek zna da li želi da ima intimni seksualni kontekst?

(Teme za razmišljanje: čak i kada su seksualno uzbuđeni, ljudi često imaju pomešana osećanja u vezi sa intimnim seksualnim kontaktom. Možda nisu sigurni šta bi to sve zahtevalo ili šta može da se desi ukoliko saopšte svoje dileme u vezi sa seksom?)

#### 3. Za osobu koja je seksualno aktivna, koji faktori mogu da doprinesu da seksualni odnos koji je emocionalno zadovoljavajući za oba partnera, bude i odgovoran i siguran?

- Seksualni odnosi mogu često biti još prijatniji, zadovoljavajući i sigurniji, ukoliko oba partnera:
- osećaju intimnost i da su važni jedno drugom, a ne samo pogodno telo;
  - osiguraju obostranu saglasnost, poštovanje i odgovornost;
  - sposobni su da pruže i dožive seksualni užitek;
  - osećaju se udobno da razgovaraju o tome šta žele, a šta ne;
  - poštuju pravo drugog da ne radi ništa što mu nije prijatno;

- dele odgovornost u korišćenju sigurnih i efikasnih metoda prevencije neželjene trudnoće i polno prenosivih infekcija, uključujući i HIV;

- upoznatost sa sopstvenim i partnerovim/partnerkinim HIV statusom, kao i statusom drugih polno prenosivih infekcija; i

- razgovaraju o tome da li će (ili neće) imati druge seksualne partnere. Kada ljudi odluče da će imati samo jednog partnera, njihov odnos je opisan kao monogamija ili „vernost“.

#### 4. Na koji način mladi ponekad osećaju pritisak svog detka ili devojke da imaju seks?

Neki od razloga zašto mladi pristaju na seks iako ga ne žele:

- zbog pritiska vršnjaka
- da dokazju ljubav ili dobiju posvećenost u vezi;
- da izbegnu povrednjanje osećanja ili ega druge osobe;
- zato što se videaju ili zabavljaju duže vreme;
- zato što su se dogovorili pre određenog vremena i tako je jedno od njih naknadno promenio mišljenje;
- zato što je druga osoba u poziciji moći, visokog društvenog staleža, ili autoritet (na primer, zbog godina, popularnosti, izvora ili roda);
- zbog pritiska familije, starijih;
- da bi dobili novac ili poklon; i
- jer su druga i alkohol umanjili sposobnost njihovog procenjivanja ili sposobnost da se odupru neželjennom seksualnom odnosu.

Nažalost, čak i u vezama, mnogi doživljavaju seksualnu prinudu, zlostavljanje ili nasilje. Svi mogu biti izloženi ovakvom zlostavljanju, mada su devojke i žene češće žrtve. Seksualno zlostavljanje je štetno i uvek pogrešno i nikada nije krivica žrtve. Prinudan seks je takođe povezan sa povećanim rizikom dobijanja HIV-a.

## MEDULJUDSKI ODNOSI

# 4

### 5. Razvijanje visokog nivoa prijatnosti, komunikacionih veština i zrelosti u seksualnim odnosima, uči se i zahteva vreme.

- Mnogi mladi ulaze i seksualne odnose dok se i dalje razvijaju, pa su skloni da se posebno osećaju čudno i nepriljato; anksiozno i posidno; kao i uplašeno u vezi sa HIV-om ili trudnoćom.
- Momci i muškarci, specijalno, mogu oseliti pritisak da budu aktivni seksualno. Možda neće moći da priznaju nedostatak znanja ili iskustva S druge strane, devojke i žene možda osećaju da nije prikladno da govore o nekim temama, kao što je upotreba kondoma ili o sopstvenim seksualnim željama.
- Praksa i ohrabrenje mogu pomoći mladim ljudima da prevaziđu ovakve pritiske i nauče da komuniciraju sa većim samopouzdanjem.

### Dugi intimni odnosi

#### 1. Ljudi osnivaju različite oblike dugih, posvećenih, ljubavnih veza.

- Većina ljudi je odgajana da očekuje da će za početi odnos sa osobom suprotnog pola, da će se venčati sa tom osobom, imati decu i ostati u braku do kraja života.
- Realnost za milione ljudi je, ipak, kompleksnija. Ljudi mogu formirati različite vrste dugih, posvećenih odnosa. Mogu da imaju više istupnjavajućih, dugih veza u svom životu. Ili mogu da ostanu sami, zbog okolnosti ili zbog sopstvenog izbora, mogu ući u odnos sa osobama suprotnog, ali i istog pola.
- Bilo da je pitanje izbora ili okolnosti koje su izazvan njihove kontrole, ljudi mogu da: žive zajedno neko ili sve vreme; da se sleže da budu obostrano monogamni ili da imaju seks sa drugim partnerima; da odgajaju decu sami ili sa drugim članovima porodice; da se venčaju, i/ili da se doživljavaju posvete jedno drugom.

**2. Drugi i posvećeni intimni odnosi mogu da se razvijaju kao posledica različitih okolnosti.**

**Na primer, mogu da se razvijaju iz zaljubljenosti, prijateljstva ili dogovora između porodica.**

**3. Priroda braka i drugih intimnih odnosa menja se vremenom.**

- U mnogim mestima, značajan broj parova osmi-va zajednice koje nisu bračne.
- U mnogim društvima, ljudi nalaze sami svoje intimne ili bračne partnere. U nekim, porodice biraju partnera za svoje dete – neko za koga oni osećaju da će biti odgovarajući. Ili da će ojačati društveno rodbinsku strukturu, ili oba.
- U mnogim društvima zabranjeno je biti venčan sa više osoba istovremeno. Gde postoji poligamija, to uvek podrazumeva da muškarac može da ima više žena/supruga, nikad obrnuto.
- Iako stope dječijih brakova opadaju, ovaj običaj nastavlja da utiče na milione devojčica na svetu.

- U nekim društvima, žene biraju da se udaju kasnije ili da se uopšte ne udaju.
- U nekim društvima, muškarci se venčavaju kasnije nego što je bio običaj u prošlosti, jer ne mogu da priušte sebi da izdržavaju porodicu.

### Teme za razmišljanje

Razni faktori doprinose dugoročnoj kompatibilnosti među ljudima. Koliko je važno da postoje iste vrednosti? Prijateljsvo? Inteliktualna kompatibilnost? Seksualna privlačnost? Sposobnost komunikacije? Iskrenost? Jednaka posvećenost? Harmonija u porodičnim/familijarnim odnosima? Sličan duhovni i religijski život? Poštovanje međusobnih prava?

**4. Štrom sveta, neki parovi zasnivaju svoje brakove ili duge veze na rodnoj ravnopravnosti i ljudskim pravima. Oni to u prade upr-**

**kos tome što je, u nekim slučajevima, to u suprotnosti sa lokalnim normama.**

- U mnogim društvima, povećava se otvorenost prema braku ljudi različitih društvenih staleža (na primer drugačijih veroispovesti, rasa ili kasta)
- Neka društva raspravljaju ili glasaju o pravu da se zasniju istopolni brakovi ili civilne zajednice koje bi imale mnoga prava i dužnosti kao i brak.

**5. Mnogi ljudi u dugim vezama zabrinuti su u vezi sa prenošenjem HIV-a na partnera (bračnog ili ne). Jedna osoba može biti inficirana, a druga ne, ili jedna ili obe mogu imati druge seksualne partnere. Informacije, pristup kondomima i poverljivo testiranje i savetovanje, ključna su pomoć parovima u prevenciji transmisije.**

### Problemi u vezama

**1. Sve veze – čak i one stabilne, srećne, imaju periode koji su teški ili trenutke frustracije. Neki odnosi su, ipak, dublje ili hronično problematični.**

Neki znakovi problematične veze:

- Ozbiljan nedostatak ravnoveže u poštovanju prava i dostojanstva drugog;
- Osećanje neautentičnosti ("nemogućnost da se bude svoj" u odnosu);
- Prisutna osećanja usamljenosti i izolovanosti;
- Odsustvo istih vrednosti i zajedničkih interesa;
- Prisustvo osećanja prezira prema partneru;
- Epizode fizičkog, seksualnog ili psihičkog zlostavljanja, ili pretnje nasiljem; i
- Neočekivani seks partnera sa drugom osobom.

Rešavanje problema na produktivan i nenasilan način zahteva napor i veštine. (videti unit 5)

### Prekidanje veze

Niko ne treba da bude primoran da uđe u odnos, da stupi u brak, ili da ostane u odnosu.

- Prekid odnosa nije uvek obostan. Čak i kada je u pitanju brak, većina zmalja prepoznaje pravo da jedna strana prekine odnos.
- Trebalo bi da ljudi imaju pravo da traže razvod. Razvod se traži iz najrazličitijih razloga. Na primer, osobe mogu da budu u odnosu u kojem su im ugrožena prava. Osobe mogu da ulažu ogromne napore da prevaziđu ozbiljne nekompatibilnosti, ali da ne uspeju.
- Raaskid/razvod može da izazove jako osećanje tuge, povrednosti, usamljenosti, ljutnje ili nespeha. Može takođe da donese i osećanje olakšanja ili sreće.

### Norme u vezi sa odnosima se menjaju

**1. Stavovi i norme u vezi sa interpersonalnim odnosima se stalno menjaju.**

**2. Svakodnevno pravimo izbore u odnosima sa drugim ljudima. Ovi izbori daju i menjaju smisao odnosa u našim životima.**

**3. U današnje vreme, ljudi razgovaraju sa svojim prijateljima i porodicom o tome šta siguran i vredan odnos znači za njih.**

Na primer:

- Mnogi razgovaraju sa porodicom ili prijateljima o nekonvencionalnim odnosima, kao što su istopolne veze ili veze osoba različitih veroispovesti ili rase.
- Mnogi mladi savetuju svoje prijatelje ili prijateljice da izbegnu starije muškarce ili "sponzore" koji nude novac ili poklone u zamenu za seks.

• Iskren razgovor može pomoći ljudima da razmisle o sopstvenim predrasudama.

**4. Mnogi učestvuju u javnim akcijama kako bi promovisali sigurnije i odnose pune sa poštovanjem.**

Na primer:

- Mladi igraju važnu ulogu u podizanju svesti o pitanjima kao što su partnersko silovanje ili stignu u vezi sa HIV infekcijom.
- Kampanje koje poboljšavaju pristup lekovima i uslugama koje pomažu ljudima sa HIV-om da žive duže i daju im nadu i sigurnost da razvijaju i neguju odnose sa drugima na duže staze.
- Više hiljada muškaraca se pridružilo kampanjama protiv nasilja nad ženama i zgradnji njihovih i harmoničnijih interpersonalnih odnosa.



## - VEŠTINE KOMUNIKACIJE I VEŠTINE ODLUČIVANJA

**Z**namo kako da se izrazimo da bismo bili shvaćeni, kao i sposobnost da razumemo šta drugi pokušavaju da kažu, važne su i osnažujuće veštine.

One mogu da pomognu u razvijanju odnosa koji se zasnivaju na međusobnom razumevanju i satisfakciji. One pomažu da se prevaziđu konflikti na miran način, bez nasilja.

Neki smatraju da status koji imaju u društvu utiče na njihove mogućnosti da iskažu svoje potrebe, želje, osećanja. Status može takođe da utiče na sposobnost da sprovedu sopstvene odluke. Svi mogu da nauče kako da komuniciraju efikasno.

Ovo poglavlje istražuje poteškoće sa kojima se mladi često susreću u komuniciranju i donošenju odluka vezanih za seksualnost. U ovom poglavlju objašnjene su te veštine i nude se mogućnosti za njihovo razvijanje.

### Veštine komuniciranja i odlučivanja

Podelite učenicke po dvojice da uče i vežbaju komunikacijske veštine; igranje uloga je korisno i zabavno.

Prilikom podučavanja veština komunikacije i donošenja odluka, osigurajte dovoljan broj primera.

Mnogim učenicima su potrebne dodatne veštine, vežbe i podrška u učenju kako da iskomuniciraju sopstvena osećanja u vezi sa seksom i seksualnošću bez stidljivosti. Temе koje mogu biti posebno oseljive: saopštavanje HIV statusa, saopštavanje u čemu se uživa, a u čemu ne, ili odluka da li saopštiti svoju drugaćiju seksualnu orijentaciju.

Usavršavanje veština komunikacije, kao što je aktivno slušanje ili raagovanje bez osuđivanja, važan je deo učenja ovim veštinama.

Zapamtite važnost neverbalne komunikacije. Budite svesni govora sopstvenog tela. Govor tela može biti u suprotnosti sa onim što ta osoba izgovara.

Stvorite sigurno okruženje u kojem će svi učenici moći otvoreno da govore, uključujući i one koji se povlače pred drugima. Ipak, izbegavajte da terate nekog da priča o ličnim ili oseljivim temama.

### Veštine komuniciranja i odlučivanja

#### Ciljevi ovog poglavlja

##### Kognitivni:

- Objasnite zašto razgovor o seksualnosti ili HIV-u može biti težak.

- Identifikujte česte situacije u kojima se odlučuje o seksu, a koje mogu biti neprijatne za nekog, kome manjkaju adekvatne komunikacione ili veštine odlučivanja.

#### Aktivni:

- Iskratite važnost dobrih veština komunikacije u interpersonalnim odnosima.
- Osvrnite se iskreno na sopstveni nivo zrelosti i prijatnosti u komunikaciji sa partnerom kako biste osigurali da intima iskusva budu željena, bezbedna, sa poštovanjem i uživanjem.
- Istranite zašto je teško mnogim mladim ljudima da kažu jasno i asertivno da ne žele seks.

#### Ciljevi sticanja veština

- Demonstrirajte upotrebu najmanje tri osnovne komunikacione veštine i najmanje tri načina ponašanja koja mogu da ometaju jasnu komunikaciju.
- Pokažite uvećanu sposobnost da komunicirate jasno o tome da li partneri zaista žele intimnu fizičku aktivnost.
- Pokažite izraženu sposobnost da se jasno komunicira o načinima zaštite protiv infekcija (uključujući HIV) i neželjene trudnoće.
- Pokažite razumevanje osnovnih koraka u odlučivanju.

### Faktori koji utiču na komunikaciju

1. Znanje kako da izrazimo sebe tako da nas razumeju, kao i sposobnost da razumemo šta drugi pokušavaju da saopšte, važne su i osnažujuće veštine.
- Ove veštine mogu da nam pomognu da razvijemo odnose koji se zasnivaju na međusobnom razumevanju i zadovoljstvu.
- Mogu da pomognu u rešavanju konflikata mimo i bez nasilja.

- Ove veštine mogu da doprinesu da se osećate dobro u vezi sa sobom i vašim odnosima.

### 2. Ljudi imaju drugačije stilove i veštine komunikacije.

- Različite kulture drugačije su u pogledu njihovih verbalnih i ekspresivnih tradicija.
- Komunikacioni stilovi takođe zavise od ličnog temperamenta i stilova koje su naučili kao deca.
- Rodne norme često utiču na sposobnost i način komunikacije. Muškarci i žene mogu komunicirati na različite načine.
- Jačanje personalnih komunikacionih veština može pomoći ljudima da jasno izraze mišljenja, potrebe i osećanja.
- Ljudi mogu da razviju sposobnost da efikasno komuniciraju bez obzira na kulturne i druge razlike.

### 3. Ukoliko je osoba percipirana kao ona koja ima manje "društvene moći" ili niži socijalni status nego neke druge, ova percepcija može značajno uticati na njene sposobnosti i načine komunikacije.

### 4. Većina može da nauči efikasne komunikacione veštine.

### Saveti za efikasno komuniciranje

1. Jasna komunikacija se dešava kada je poruka koju posiljalac želi da poruči shvaćena isto od strane primaoca.
- Ljudi komuniciraju i verbalno i neverbalno.
- Važno je uveriti se da se poruka koju smo poslali dobro razumela, posebno ako uključuje teške ili emotivne teme.
2. U svakoj situaciji, jedno od najznačajnijih ponašanja za dobru komunikaciju je dobro slušanje i sa poštovanjem. Ipak, kulturne

### norme utiču na vrstu komunikacije koja se smatra prikladnom.

### 3. Aktivno i neosudjujuće slušanje može da poboljša komunikaciju.

- Probajte da razumete drugu osobu;
- Recite stvari koje potvrđuju drugu osobu, na primer "Mogu da razumem kao se osećas" ili "Tako tako";
- Ostrvarite kontakt očima;
- Dajte pozitivan neverbalan znak, kao što je osmeh, kimanje glavom ili dodir po leđima; i
- Pratite za pojašnjenje.

### 4. Određena ponašanja mogu da poboljšaju komunikaciju kada govorite:

- Iskazi sopstvenih osećanja koja počinju sa "JA" pre nego "TI";
- Tvrdnje da svi ljudi imaju prava na svoja osećanja i mišljenja;
- Izbegavanje da budete previše direktni, osudjujući ili kontrolišući;
- Iskazite što jasnije šta želite ili ne želite; i
- Pomozite da se identifikuju moguća rešenja problema.

### 5. Mnoga ponašanja mogu da naruše komunikaciju.

### Direktni i indirektni stilovi komunikacije

1. Neki komuniciraju na direktan i jasan način. Drugi su skloniji indirektnim načinima.
2. Direktan način može biti verbalni i neverbalni, ali generalno, šalje jasnu poruku.
- Osoba koja komunicira asertivno, izražava svoja osećanja ili misli direktno.

- Osoba može koristiti "ja izjave" koja izražavaju njena osećanja ili misli.
- Osoba može da gleda pravo u oči ili koristi druge neverbalne poruke kako bi komunicirala direktno.
- 3. Indirektna komunikacija može takođe da bude verbalna ili neverbalna, ali često šalje manje specifične ili defnisane poruke.

Na primer, osoba može da izbegne da direktno izrazi svoje mišljenje ili osećanje "Čula sam da mogu da zatrudnim prvog puta" pre nego "Necu da imam seks sa tobom ukoliko ne koristiš kondom". Osoba može da ne završava rečenice ili da izbegava pogled.

### 4. Ponekad je teško znati koji je bolji način da se izrazimo – direktno ili indirektno.

- Osoba koje ne komunicira direktno možda prati kulturne norme o prisojnosti, socijalnom statusu ili očekivanja o rodnim ulogama. Razumevanje kako da se izražavamo efikasno u sopstvenoj kulturi je važno.
- Indirektna komunikacija nije uvek jasna slušaocu (onome koji prima poruku).
- Ponekad su ljudi u situaciji da ne osećaju da su čuti. Možda im je potrebna vežba da se izražavaju jasnije, direktnije i češće nego što su to do tada radili.
- Komunicirati direktno i jasno nije isto što i biti agresivan. Osoba može da komunicira jasno i direktno, a istovremeno da uvažava osećanja i misli drugih.
- 2. Razgovor sa partnerom o seksu i seksualnom zdravlju
- 1. Komunikacija je važan deo seksualnog odnosa.

**2. Komunikacija sa seksualnim partnerom je važna kako bi se osigurao obostrani pristanak na seksualni odnos.**

**3. Efikasna komunikacija može pomoći da se zaštiti sopstvena i partnerska dobrobit.**

Zaštita podrazumeva:

- Korišćenje zaštite protiv seksualno prenosivih bolesti, uključujući HIV;
- Zaštita od neželjene trudnoće;
- Unajmivanje verovatnoće za konfliktom koji može voditi ka nasilju.

**4. Komunikacija može takođe povećati obostrano poverenje i zadovoljstvo.**

**5. Komunikacija je važna da bi se razjasnila očekivanja i granice.**

Takva očekivanja ili granice mogu se odnositi na:

- Osećanja;
- Razmenu novca ili materijalnih stvari;
- Druge faktore.

**6. Rodne uloge često utiču na načine komuniciranja – ili nekomuniciranja – o seksu.**

**7. Svi mogu da nauče da komuniciraju prijatelno i efikasno o seksualnosti. Vežba pomaže!**

## Odlučivanje

Važan deo odrastanja jeste učenje kako da donesemo dobre odluke. Odrasli koraci svakako pomažu ljudima da donesu odluke sa kojima su zadovoljniji. Ovi koraci podrazumevaju:

**Korak 1: Porazmislite o svim opcijama.**

**Korak 2: Identifikujte pažljivo sve prednosti i mane svake opcije pojedinačno.**

**Korak 3: Kada je moguće, potražite informacije ili mišljenje od ljudi kojima verujete.**

**Korak 4: Donosite privremenu odluku. (Razmislite da li će biti teško ili lako promeniti odluku.)**

**Korak 5: Preispitajte odluku ukoliko je neohodno.**

Probajte da izdvojite onoliko vremena koliko vam je potrebno da prolazite kroz ove korake odlučivanja. Često smo srećniji sa odlukama koje smo doneli promišljeno.

## Sprovođenje odluka

Nakon što je odluka doneta, napravite plan za sprovođenje odluke. Uočite sve korake neophodne kako biste se ponašali u skladu sa odlukama.

Ovi koraci uključuju:

**Korak 1: Razmislite šta može da olakša da se ponašate u skladu sa odlukom.**

Na primer:

- Razgovor sa roditeljima kada nisu pod stresom;
- Pronađite vršnjake koji su napravili i sproveli slične odluke;
- Prolanazanje načina da sakupite novac ili druge resurse neophodne za sprovođenje odluka.

**Korak 2: Razmislite o mogućim preprekama u sprovođenju odluka. Ovaj korak je važan jer je neke odluke jako teško sprovesti u delo. Neke od prepreka mogu biti:**

- Nedovoljno novca (na primer za prevoz ili knjige za školu);
- Nedostupnost određenih usluga (neke škole, bolnice);
- Pravna ograničenja (zabrana abortusa ili kontracepcije);

- Strahovi od društvenih posledica (od coming out-a, od odbijanja rane udaje, od određenih poslova koje obavljaju uglavnom osobe suprotnog pola);

- Brige u vezi sa ličnim posledicama (na primer, da li ćemo biti odbačeni od strane partnera ukoliko insistiramo na kondomu ili suočavanje sa mogućim dijagnozama koje menjaju život).

**Korak 3: Testirajte svoju odluku sigurno i privatno.**

Na primer:

- Zapišite ili vežbajte saopštavanje bliskoj odrasloj osobi o seksualnom zlostavljanju;
- Vežbajte korišćenje kondoma;
- Vežbajte sa prijateljem (u čiju procenu imate poverenja);
- Razmislite da li i kako da saopštite svoju odluku onima na koje će možda uticati.

**Korak 4: Porazgovarajte o svojoj odluci i planu sa osobom koja vas podržava (bilo prijateljem, savetnikom/savetnicom ili nekim ko je već prošao kroz slično iskustvo);**

**Korak 5: Pronađite najbezbedniji način za sprovođenje sopstvene odluke;**

**Korak 6: Ukoliko je moguće, tražite informacije ili savet od osoba od poverenja;**

**Korak 7: Ukoliko nađete na prepreke u sprovođenju odluka, osmislite drugačiji plan ili preispitajte odluke;**

**Korak 8: Budite svesni da čak i ukoliko nema problema ili prepreka, imate prava da preispitate svoje odluke i promenite mišljenje.**

# 6. TELO, PUBERTET I REPRODUKCIJA

2.  
ROD

3.  
SEKSUALNOST

7.  
SEKSUALNO I  
REPRODUKTIVNO  
ZDRAVLJE

8.  
ZAGOVARANJE  
SEKSUALNOG I  
REPRODUKTIVNOG  
ZDRAVLJA

4.  
MEDULJUDSK  
ODNOSI

1.  
SEKSUALNA PRAVA SU  
LJUDSKA PRAVA

5.  
VEŠTINE  
KOMUNICIRANJA I  
DONOŠENJA  
ODLUKA

## - TELO, PUBERTET I REPRODUKCIJA

### Pregled

ljudsko telo je lepo u svim svojim oblicima. Mladi zasluzuju da odrastaju sa osećajem bliskosti i samopouzdanjem u vezi sa svojim telima. Ovo omogućava da više vode računa o sopstvenom seksualnom zdravlju. Takođe, mladi treba da se hrane zdravo, da vežbaju, da imaju informacije i zdravstvene usluge kako bi svoje telo održali u dobrom stanju.

Ovo poglavlje objašnjava ključne stavke za dobro zdravlje mladih, kao i neke od prepreka sa kojima se mogu suočiti u vodenju računa o svom telu.

### Telo, pubertet i reprodukcija

Kada pričate o temama kao što su pubertet, tipovi tela i reproduktivni sistem, imajte na umu da su mladi često osetljivi i sumnjaju u sopstvenu „normalnost“. Fokusrajte se na širok spektar prirodnog i izbegavajte reči „nenormalno“ ili „neprirодно“.

Korišćenje tehničkih izraza će pomoći učenicima da se osećaju prijatnije.

Imajte na umu da je seksualno ponašanje Vaših učenika u velikoj meri uslovljeno društvenim faktorima, kao što su njihovi stavovi o rodnim pitanjima.

### Ciljevi ovog poglavlja

#### Kognitivni:

- Diskutujte o bar dve fizičke promene i dve kulturne ili društvene promene koje mladi doživljavaju u pubertetu i kako se ove promene razlikuju kod devojčica i dečaka.
- Navedite bar dva načina kako znanje o njihovim telima može da promoviše seksualno zdravlje i dobrobit.

#### Afektivni:

- Diskutujte (ili zapišite) na koji način rodne norme utiču na predstave o telu.
- Identifikuje nešto u vezi sa njihovim telima u vezi sa čim se osećaju dobro.
- Identifikuje i diskutuje (ili zapišite) bar jedan razlog za zabrinutost ili strah u vezi sa zaštitom sopstvenog seksualnog zdravlja.

### Predstave o telu

1. Izgled tela ljudi se razlikuje. Ne postoji „savršen“ ili „normalan“ tip tela ili izgled, uprkos kulturnim i medijskim porukama koje nam poručuju suprotno.
2. Učenje da se dobro osećamo u vezi sa sopstvenim telom – imamo pozitivnu predstavu o sopstvenom telu – važan je deo samopouzdanja.

- Eksperimentisanje sa izgledom može biti zabavno i kreativno; može biti način istraživanja identiteta.
  - Predstave o našem telu utiču na stepen prijetnosti u društvenom životu, u fizičkim aktivnostima, u seksualnosti.
  - Razvijanje prijatnosti može biti poseban izazov za one koji žive u zajednicama koje stigmatizuju fizički invaliditet.
- 3. Društveni i individualni faktori utiču na samopouzdanje ljudi u vezi sa svojim telom:**
- Poznavanje sopstvenog tela;
  - Razumevanje da je telo koje imamo naše vlasništvo;
  - Usvajanje društvenih normi koje slave ili stigmatizuju tela drugačijeg izgleda ili sposobnosti;
  - Dobijanje pozitivnih ili negativnih reakcija u vezi sa izgledom, bez obzira na to koliko je on u skladu ili različit od kulturnih ideala;
  - Fizička aktivnost i održavanje sopstvenog zdravlja;
  - Pritvaranje sopstvenih fizičkih želja, uključujući i izbegavanje seksualnih odnosa koji su nepoželjni, neprijatni, bez poštovanja, primudni ili nasilni; i
  - Zakoni i sistem podrške koji omogućavaju ljudima sa invaliditetom da žive ispunjene živote, samostalno ili uz potrebnu asistenciju.
- 4. Devojke i žene često osećaju veliki društveni pritisak u vezi sa svojim fizičkim izgledom.**
- Njihov društveni status često značajno zavisi od njihovog izgleda.
  - Kulturne prakse (od izbora za mis do genitalnih sakćenja) više pritisak na mlade žene da dostignu kulturne ideale lepote.
  - Devojke i žene često su subjekti seksualnih komentara i uznemiravanja koje može biti neprijatno i preteće.
- Žene, a posebno devojke, pre će se, nego muškarci, osećati negativno u vezi sa sopstvenim telom; ovakva osećanja mogu dovesti do poremećaja u ishrani.
  - Neka devojke koje imaju veoma lošu sliku o sopstvenom telu (ili nisko samopouzdanje generalno), osećaju da moraju da prislanu na seks kako bi dobile ljubav i odobravanje.
- 5. Muškarci i momci, takođe, mogu biti anksiozni u vezi sa svojim izgledom.**
- Mogu osetiti pritisak da budu fizički jaki ili atletski građeni kako bi bili doživljeni kao muškarci.
  - Momci i muškarci su takođe predmet seksualnih komentara i uznemiravanja.
  - Neki dečaci mogu da razviju poremećaje u ishrani.
  - Dečaci misle da je saznanje o ili traženje podrške u vezi sa ovim problemima manje društveno prihvatljivo nego kada su u pitanju devojke.
- 6. Skoro svi ljudi sa fizičkim invaliditetom ili hroničnom bolešću mogu iskusiti sve aspekte njihovog života, uključujući i njihovu seksualnost. Ipak, oni su često izloženi diskriminaciji i fizičkoj i društvenoj izolaciji zbog njihovog fizičkog ili zdravstvenog statusa.**
- Ova stigma dovodi do toga da se ljudi loše osećaju u vezi sa sopstvenim telima i da nemaju ispunjen društveni (i seksualni) život.
  - Diskriminacija i stigmatizacija utiču na mogućnost brige o kući, rada i pristupa javnim prostorima.
  - Širom sveta, osobe sa invaliditetom (kao i oni sa HIV/šidom) organizovali su se kako bi se borili protiv diskriminacije i stigme, i kako bi proširili mogućnosti da imaju zadovoljavajuće seksualni život i učestvovali u društvenom životu.
- 7. Sa ohrabrenjem, svi mladi mogu da prihvate sopstveno telo. Mogu i da razviju dra-**

ge izvore samopoštovanja i osećaja vrednosti. Na primer, mogu se fokusirati na akademska dostignuća, talente, itd.

## Pubertet

- Kako se deca približavaju adolescenciji, njihova tela proizvode hemijska jedinjenja – hormone, koji dovode do telesnih i emocionalnih promena. Doba ovih promena, naziva se pubertet.**
- Pubertet ne nastupa kod svih u isto vreme.**
- Tokom puberteta, seksualni i reproduktivni organi počinju da sazrevaju.**
  - Kod devojčica, fizičke promene u pubertetu uključuju pojavu menstruacije, rast grudi, rast potpaznišnih i pubičnih dlaka i druge fizičke promene.
  - Kod dečaka, pubertet podrazumeva pojavu nenamernog orgazma tokom spavanja (noćna ejakulacija ili vlaži snovi), proizvodnju sperme; facijalnu i telesnu dlakavost; produbljivanje glasa i drugo.
- Pubertet može biti zbunjiv i uzbudiv.**
  - I fizički i društveni aspekti puberteta donose promene u načinu na koji se mladi osećaju u vezi sa sobom i drugima.
  - Mnogi adolescenti postaju radoznali u vezi sa seksom i mogu istraživati svoju seksualnost sami, sa prijateljem/prijateljicom, ili sa seksualnim partnerom.
- Sa ulaskom u pubertet i razvijem seksualnosti, mladi saznavaju da se ljudi, odnosno drugo, drugačije odnosi prema njima.**
  - U nekim kulturama praktikuju se posebni rituali za one koji ulaze u pubertet. Većina ovih rituala predstavlja slavljenje odrastanja. Neki
- Često, porodice i zajednice više veliki pritisak na adolescente da primave očekivane rodne uloge.**
- Rodne uloge se često značajno zaoštravaju tokom puberteta. Ova promena je najčešće označena rastućim rasepom u jednakosti dečaka i devojčica i njihovih mogućnosti. Na primer:**
  - Od dečaka se očekuje da su hrabri i jaki.
  - Dečaci mogu da dožive neodobravanje ukoliko izraze određene emocije, kao što su osjetljivost ili nežnost.
  - Dečaci su često pod pritiskom da postanu seksualno aktivni da bi dokazali svoju heteroseksualnost. Suprotno od toga, u većini slučajeva, devojčice koje su seksualno aktivne nalaze na društveno neodobravane.
  - U nekim okruženjima, devojčice smatraju da im je sloboda ozbiljno ograničena u pubertetu. Njihovo školovanje može biti prekinuto, stil oblačenja uslovljen, njihovo ponašanje kontrolisano, i mogu im biti dodeljene dodatne kućne obaveze.
  - Devojčice su posebno izložene seksualnim ponašanjima, kako dobronamernim, tako i uznemiravajućim.
  - U nekim okruženjima, pubertet kod devojčica je znak da su spremne za udaju.
  - I dečaci i devojčice izloženi su pritiscima i stigmatizacijama u vezi sa njihovom seksualnim i rodnom identitetom.
- Pubertet je vreme značajnog fizičkog rasta, pa je briga o sopstvenom telu jako važna. Mladi se često suočavaju sa određenim zdravstvenim problemima tokom adolescencije, uključujući i potrebu za bezbednom fizičkom**

aktivnošću i valjanom ishranom. Mogu, takođe, biti izloženi riziku konzumiranja druga ili alkohola.

## Poznavanje sopstvenog tela

*Informacije i ushge bi trebalo da pomognu (adollescentima) da razumeju sopstvenu seksualnost, zaštite se od neželjene trudnoće, seksualno prenosivih infekcija i posledičnog rizika od infertilitnosti. Ovo bi trebalo da bude kombinovano sa edukacijom mladih da pošuju žensko samooprečeljenje i da dele odgovornost... po pitanju seksualnosti i reprodukcije (Paragraf 7.41, ICPD Program Akcije 1994)*

1. Učenje o sopstvenom telu može da bude **uzbudljivo i osnažujuće.**
2. **Poznavanje sopstvenog tela nosi mnogo prednosti za seksualno zdravlje i dobrobit.**
  - Pribavljanje sopstvenog tela;
  - Za devojčice, sposobnost da oseće i brinu se o menstruaciji;
  - Sposobnost da otkrije šta im prija seksualno;
  - Sposobnost da razgovaraju o osećanjima i razmišljanja o seksu i reprodukciji;
  - Sposobnost da spreče neželjenu trudnoću;
  - Sposobnost da prepoznaju simptome određeni infekcija;
  - Sposobnost da zaštite pravo na dostojanstvo i poštovanje.
3. **Društvo često šalje netačne, štetne poruke mladima o seksualnosti; ovi stavovi mogu da budu štetni i u zreлом dobu.**
4. **Mnogi mladi odlučuju da sami uče o svom telu i da dele to znanje sa svojim vršnjacima.**
  - U nekim sredinama, ljudi možda ne znaju da:
    - Seks uključuje više od seksualnih organa i mnogo je više od orgazma;
    - Nemanje himena (membrane od kože na vaginalnom ulazu) nije dokaz da je devojka imala seksualne odnose – himen može da pukne i pri ikom fizičke aktivnosti u detinjstvu;
    - Vagina se prirodno “samo-čisti”; ispranje unutrašnjosti vagine nepotrebno je i često štetno; ili

5. Širom sveta mladi i odrasli rade na **promociji ispravnih i pozitivnih poruka o seksualnosti i telu.**

## Seksualni i reproduktivni organi

1. **Neki organi učestvuju primarno u reprodukciji, seksualnom zadovoljstvu ili u oba.**

- Na primer, kod muškaraca:
- Penis je i za seksualno zadovoljstvo i reprodukciju.
  - Testisi su ključni organi za reprodukciju, ali služe i za seksualno zadovoljstvo.
- Kod žena:
- Materica služi jedino za reprodukciju.
  - Klitoris je jedini organ čija je jedina funkcija seksualno zadovoljstvo.
2. **I drugi organi imaju ulogu u seksu i reprodukciji.**
- Na primer:
- Dodir kože može da izazove seksualnu želju.
  - Mezrak obraduje emocije i hormone koji utiču na osećanja i seksualnu i reproduktivnu funkciju.
3. **Norme zajednice u vezi sa seksualnošću i rodnom često oblikuju stavove o delovima tela i mogu da ih mistifikuju.**
- U nekim sredinama, ljudi možda ne znaju da:
- Nemanje himena (membrane od kože na vaginalnom ulazu) nije dokaz da je devojka imala seksualne odnose – himen može da pukne i pri ikom fizičke aktivnosti u detinjstvu;
  - Vagina se prirodno “samo-čisti”; ispranje unutrašnjosti vagine nepotrebno je i često štetno; ili

- U mnogim sredinama, veličina penisa veća je briga među muškarcima nego njihovim partnerkama.

4. **Osobe koje žele da promene svoj rod/pol, mogu da koriste hormonsku terapiju i/ili odu na operaciju kako bi trajno promenili svoje seksualne organe.**

- Ovakve procedure su komplikovane i skupe, ali za one koji žele ovu promenu, to je veoma značajno.
- Odrasli koji žele da promene pol, trebalo bi da imaju pristup savetovanju koje bi im pomoglo da slobodno i informisano donesu odluku da li žele ili ne da uđu u ovaj proces.

## Plodnost i reprodukcija (“odakle bebe dolaze”)

1. **Žena ili par mogu da odluče da li žele da imaju decu ili ne. Ovaj izbor je osnovno ljudsko pravo.**

2. **Biološki, ženska plodnost je mogućnost žene da zatrudni i iznese trudnoću do porođaja. Muška plodnost je mogućnost da muškarac proizvede zdravu spermnu sposobnu da započne zdravu trudnoću.**

- Ženska plodnost varira tokom njenog ovulaciono-menstrualnog ciklusa.
- Muška plodnost ne varira na bazi ciklusa.
- I muškarci i žene mogu biti neplodni ili imati umanjen stepen plodnosti. Neplodnost može biti uzrokovana raznim faktorima, uključujući polnu prenosive infekcije, bolesti, toksično okruženje, genetske ili fizičke faktore. Neki od ovih se mogu prevenirati.
- Plodnost se prirodno smanjuje i kod muškaraca i kod žena, tako opadanje ranije počinje kod žena.

3. **Mnogi koraci vode trudnoći.**

- Sa pubertetom, kod devojčica počinje ovulacija, odnosno oslobađanje zrelog jajšćeta svakog ovulaciono-menstrualnog ciklusa.
- Sa pubertetom, dečaci počinju konstantno da proizvode milione malih ćelija – sperme.
- Kada sperma dođe do jajšćeta (oplođnja), embrion može biti formiran. Pol embriona određuje sperma, ne jajšće.
- Do trudnoće dolazi ukoliko se embrion zakaei za zid materice. Ovaj embrion će se razviti u fetus kako trudnoća napreduje.

4. **Najčešće, do trudnoće dolazi tokom heteroseksualnih odnosa, kada dođe do ejakulacije sperme iz penisa u vaginu.**

- Za seksualni odnos koristite se različiti izrazi, na primer – “vođenje ljubavi” ili “imati seks”;
  - Da bi došlo do trudnoće, neki uslovi su neophodni:
    - Do oplođnje može doći u toku perioda kada žena islobada jajšće iz svojih jajnika u jajovode (proces se naziva ovulacijom)
    - Muškarac mora da bude u erekciji i da ejakulira unutar ženske vagine.
    - Mnogo spermatozoida ide ka jajovodu, međutim samo jedan dolazi do jajšćeta i vrši oplođnju; ovako oplođeno jajšće spušta se do materice i kači se za njen zid.
  - Do trudnoće može da dođe bez obzira na to da li je žena doživela orgazam.
5. **Do trudnoće može doći in a druge načine.**
- Osobe koje imaju problem da zatrudne, nemaju seksualnog partnera ili imaju ispolnog partnera, mogu tražiti druge načine da zatrudne.
  - Postoje razni medicinski postupci za oplođnju.

6. U zavisnosti od regiona i zemlje, oko 40% do 70% trudnoća rezultira rođenjem deteta. Ostalih 30% do 60% se prekine abortusom, spontanim pobačajem ili mrtvorodenom decom.

### Kada se trudnoća razvija?

1. Svakodneвно, više hiljada žena i devojaka odlučuje da li želi da nastavi ili da prekine trudnoću.

2. Za one koje odluče da nastave, trudnoća i porodaj uglavnom prolaze bez većih problema. Ipak, u nekim slučajevima, trudnoća i porodaj mogu imati ozbiljnih komplikacija, uključujući i smrti deteta ili majke.

3. Širomakstvo i neadekvatan pristup zdravstvenim uslugama najveći su uzročnici problema u vezi sa trudnoćom i porodajem.

• Pristup zdravstvenim uslugama tokom trudnoće i porodaja osnovno su ljudsko pravo, ali često nisu dostupne.

• Širom sveta, nedostatak adekvatne medicinske nege, doprinosi da godišnje više od pola miliona žena umre zbog problema sa trudnoćom/porodajem, što bi značilo da jedna žena umre svakog minuta.

4. Čak i u sredinama sa većim resursima, neke prakse u vezi sa trudnoćom i porodajem mogu naneti nepotrebnu štetu detetu ili majci. Na primer:

- Nepotrebni carski rez;
- Prekomerna upotreba lekova protiv bolova i drugih lekova tokom trudnoće;
- Preferiranje formula umesto dojenja;
- Rutinsko odvajanje novorođenčeta od majki.

5. Kulturne norme u vezi sa rođenjem deteta (uključujući i ulogu muških partnera), različite su širom sveta i menjaju se vremenom.

• U nekim sredinama, status žene može zavistiti od toga da li imaju decu. Ipak, tamo gde su žene okrenute drugim ciljevima i stvarama života, osećaju mami pritisak da imaju dete.

• Neki veruju da trudnoća treba da se desi samo u okviru braka. Ipak, u porastu je uverenje da deca mogu da odustaju srećna i zdrava bez obzira na oblik porodice u kojoj odustaju.

• U sve više sredina, muškarci preuzimaju aktivniju ulogu tokom trudnoće i porodaja. Oni su podšaka, posećuju preporodajne preglede, časove priprema za porodaj, prisustvuju porodaju, i, što je najvažnije, aktivno učestvuju u negovanju novorođenčeta i deteta.

6. Iako ne odluče svi parovi da imaju decu, oni koji žele ali su neplodni, mogu osećati razočaranje ili stignu.

• Kod neplodnih parova, žena se često "krivi", iako je jednaka mogućnost da je zapravo muškarac neplodan.

• Ukoliko par ne može da začne, u nekim okruženjima muškarac traži drugu ženu (ili mu je familija promalaz).

7. Ljudi koji imaju problem sa začećem, mogu preduzeti različite korake.

- Žene mogu da nauče da identifikuju kada i da li ovuliraju.
- Tehnike asistiranje oplodnje su dostupne. Ove procedure mogu biti komplikovane, skupe i ne uvek uspešne.
- Mnogi parovi odlučuju da usvoje dete, bez obzira na njihovu plodnost.

### Učenje o sopstvenom telu: globalni pokret

1. Širom sveta, ljudi, posebno žene i devojke, počeli da učenje i unapređuju znanja o svom telu, uključujući i seksualni i reproduktivni sistem i zdravlje.

2. U svakoj zemlji, postoje formalne i neformalne grupe koje organizuju radionice samo-pomoći, pozorišne i radio programe i informativni materijal o telu.

3. Mnoge grupe koje su počele sa fokusom na edukaciji o telu, takođe, zagovaraju šire društvene promene.

Na primer:

- Bolja seksualna edukacija u školama i zajednicama;
- Prestanak sa kulturalnim praksama koje su štetne;
- Pristupačnije i adekvatnije usluge iz oblasti seksualnog i reproduktivnog zdravlja;
- Efikasnija prevencija i tretmani raka reproduktivnih organa;
- Zakoni koji štite seksualna i reproduktivna prava;
- Nove norme koje promovšu zajedničku odgovornost muškaraca i žena za seksualno i reproduktivno zdravlje.



## - SEKSUALNO I REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE

### Pregled

**S**eksualnost i reprodukcija mogu biti izvori velikog zadovoljstva, uživanja i životnog ispunjenja.

Seks može, takođe, da izazove i određene zdravstvene probleme, ukoliko oba partnera ne osiguraju sopstvenu i partnersku zaštitu, odneželjene trudnoće i infekcija, uključujući i HIV. Jedan od najznačajnijih načina da se poboljša reproduktivna i seksualna dobrobit ljudi, jeste da se osigura pristup informacijama i uslugama. Drugi način jeste da se stvore pravedniji društveni uslovi – uključujući rodnu ravnopravnost i poštovanje ljudskih prava koja omogućavaju da kontrolisanje okolnosti u kojima se ima seks.

Ovo poglavlje pruža ključne informacije koje pomažu mladima da ostanu zdravi i dobro.

Seksualno i reproduktivno zdravlje je poslednje poglavlje u ovoj knjizi, jer je često rezultat društvenih i individualnih faktora koji su obrađeni u prethodnim poglavljima.

Podučavanje o HIV-u i sidi zahteva visok stepen senzitivnosti, posebno u sredinama sa visokom prevalencijom infekcije.

Treba izbegavati reći kao što su “prirodno” i “normalno” da bi se opisala seksualnost, koje predstavljaju, u realnosti, mišta drugo do kulturne konvencije ili norme koje smo usvojili.

### Ovo poglavlje nas priprema na:

#### Kognitivni ciljevi:

- Diskutuje o ključnim problemima u vezi sa pristupom ulugama iz oblasti seksualnog i reproduktivnog zdravlja (uključujući trudnoću i porođaj).
- Diskutuje o pravu svih ljudi da se zaštite od seksualno prenosivih infekcija i HIV-a.
- Objasnite asptomatsku trudnoću i posledice po plodnost žene koje izazivaju hlamidija i gonoreja.
- Imenuje ključne faktore prenošenja, dijagnoziranja, posledica i tretmana HIV-a i sida.
- Diskutuje o posledicama koje HIV i sida imaju po porodice, zajednice, društva, kao i o pravima ljudi koji žive sa HIV-om i sidom.
- Navedite primarne razloge zbog kojih ljudi ne koriste kontraceptive, čak i ako ne žele da dođu do trudnoće.
- Diskutuje o karakteristikama najmanje tri kontraceptivne metode, uključujući i njihovu efikasnost u sprečavanju prenošenja seksualno prenosivih infekcija.
- Opširne bar šest situacija u kojima žena može da odluči da prekine trudnoću.
- Objasnite zašto je smrtnost trudnica, uključujući i abortus kao uzrok, visoko preventibilna.

**Afektivni ciljevi:**

- Prepoznajte uloge rodne nejednakosti u prenošenju seksualno prenosivih infekcija i HIV-a ili neželjene trudnoće.
- Osvrnite se na osećanja učenika u vezi sa oklevanjem i odgovornošću da saopšte svom partneru ukoliko imaju neku seksualno prenosivu infekciju ili HIV.
- Osvrnite se na osećanja učenika u vezi sa kontracepcijom i korišćenjem kondoma, uključujući uticaj njihove primene na odnos/vezu (pozitivna ili negativna), i o preprekama koje su iskusili ili misle da će iskusiti ukoliko ih koriste.
- Istražite i razgovarajte o njihovim stavovima u vezi sa sigurnim i legalnim abortusom.
- Sitanje veština: Demonstrirajte pravilno korišćenje kondoma.

**Pravo na zdravstvene usluge**

*Svi imaju pravo na zdravstvenu zaštitu i neoplaćene usluge socijalne zaštite (Član 25, Univerzalne deklaracije o ljudskim pravima, 1948; Član 12, Konvencije o eliminisanju svih oblika diskriminacije žena, 1979)*

*Informacije i usluge treba da budu obezbeđene adolescentima kako bi im pomogli da razumeju sopstvenu seksualnost i zaštititi sebe od neželjene trudnoće, seksualno prenosivih bolesti i posledično, neplodnosti. Ovo treba udružiti sa edukacijom mladih muškaraca da poštuju pravo žena na samoopredeljenje i da dele odgovornost sa ženama po pitanju seksualnosti i reproduktivne (Paragraf 7.41, ICPPD, Programa akcije, 1994).*

**1. Svakoј mladoј osobi potreban je pristup zdravstvenim uslugama neophodnim za bezbedan, odgovoran i zdrav seksualni život.**

**2. Svi ljudi imaju pravo na zdravstvene usluge koje su pristupačne i kvalitetne. Ljudi imaju prava da se sa njima postupa sa poštovanjem i da se čuva njihova privatnost.**

**3. Nažalost, mnoge prepreke mogu sprečiti ljude da koriste zdravstvene usluge koje su im potrebne i koje zaslužuju. Ponekad su ove prepreke posledica diskriminacije i strigme. Ponekad su posledica formalnih akata.**

- Vlade mogu da ne obezbeduju besplatne ili pristupačne zdravstvene usluge u svim oblastima.
- Vlade, pružaoци usluga ili apoteke, mogu da ukinu pristup određenim uslugama ili lekovima. Njihova postupaња mogu biti uslovljena političkim ili religijskim uverenjima.
- Farmaceutske kompanije mogu da odrede previsoke i nepristupačne cene lekova.
- Neki zdravstveni programi mogu zahtevati da mladi obezbede pristanak roditelja pre nego što im se saveuju/prepiše kontracepcija.

**4. Loš kvalitet usluga mogu oštrahriti ljude da posećuju postojeće zdravstvene ustanove.**

Na primer, neki klijenti/klijenkinje (posebno ukoliko nisu venčani, siromašni su, seksualni radnici/radnice, pripadnici/pripadnice etničkih manjina, transrodne osobe, osobe koje žive u isopolinim zajednicama ili osobe sa HIV-om ili sidom), mogu iskusiti osuđivanje od strane pružaoца zdravstvenih usluga.

Adolescenti se često plaše da njihove porodice ili prijatelji saznaju da su posetili određenu ustanovu zdravstvene zaštite.

**5. Rodne norme utiču na korišćenje usluga.**

- Mnogi mladi muškarci se mogu osećati neprijatno da traže usluge u vezi sa seksualnim

zdravljem, posebno ukoliko se te usluge fokusiraju uglavnom na žene.

- Mnogim ženama i mladima nedostaje snaga u odlučivanju ili novac potreban za određene usluge.

**6. Uprkos preprekama, milioni ljudi, uključujući i mlade, koriste zdravstvene usluge i imaju dobar odnos sa pružaoциma ovih usluga.**

**7. Ljudi se širom sveta uspešno organizuju kako bi poboljšali zdravlje svojih zajednica.**

**DEO 1:****POLNO PRENOSIVE INFEKCIJE, UKLJUČUJUĆI HIV I SIDU**

Države, međunarodne organizacije, donatori i nevladine organizacije treba da preduzmu rodno senzitivne inicijative koje utiču na smanjenje seksualno prenosivih bolesti i HIV/side (Strateški cilj 3, *Četvrta svetska konferencija o ženama, 1995*). Ovo takođe uključuje strategije za sprečavanje društvene diskriminacije žena i devotica i edukaciju i osnaživanje muškaraca da preuzmu odgovornost u prevenciji HIV/side i drugih seksualno prenosivih bolesti (*Paragraf 108 e, Četvrte svetske konferencije o ženama Platforme za akciju, 1995*).

**O seksualno prenosivim infekcijama (PPI), HIV-u i sidi**

**1. Ljudi mogu da osećaju kako pozitivne, tako i negativne posledice seksualnih aktivnosti.**

Pozitivne uključuju zadovoljstvo, intimnost, i kod heteroseksualnih parova – željenu trudnoću. Negativne mogu podrazumevati emocionalnu ili fizičku bol, polno prenosive infekcije, uključujući HIV ili kod heteroseksualnih parova – neželjenu trudnoću.

**2. Polno prenosive infekcije (PPI) su infekcije koje se prenose seksualnim putem. One se mogu prevenirati.**

- Neke PPI izazivaju simptome i neprimatnost. Druge nemaju uvek simptome, posebno kod žena.
- Čak i kada infekcije nemaju simptome, mogu imati ozbiljne zdravstvene posledice, uključujući

jući umanjenoj plodnosti ili čak posledice po život.

- PPI koje mogu imati ozbiljne posledice su: HIV, HPV (genitalne bradavice), sifilis, gonoreja, hlamidija, trichomonas i herpes.
- Putem oralnog seksa, takođe, mogu se preneti neke PPI, uključujući i HIV.
- Devojke su, fiziološki, sklonije određenim infekcijama od momaka. Analni seks povećava rizik od infekcija (i kod momaka i devojaka). Društveni faktori takođe utiču na podložnost prenošenju infekcija.

**3. Osobe koje su seksualno aktivne mogu preduzeti neke korake koji umanjuju rizik od dobijanja/prenošenja PPI.**

**4. Jedna od najozbiljnijih infekcija koje se prenosi seksualnim putem je HIV, virus koji izaziva sidu. Sida je najveći uzročnik bolesti i smrti u mnogim delovima sveta.**

- HIV slabi imuni sistem, omogućavajući raznim infekcijama i raku da se razviju. Bez odgovarajuće terapije, dolazi do smrti.
- Stopa HIV infekcije varira.
- U mnogim sredinama, HIV je prisutniji među mladima, posebno devojka. Često, muškarci koji koriste usluge seksualnih radika/radnica i oni koji imaju seks sa drugim muškarcima izloženi su riziku da se inficiraju HIV-om.
- HIV se, takođe, može preneti neseksualno, intravenskim konzumiranjem droga, preko transfuzije, ili sa majke koja HIV pozitivna na dete.
- **Neki, ali ne sve, PPI su izlečive. Osoba koja završi sa lečenjem, nema više infekciju. Preduzimanje preventivnih mera može sprečiti ponovno inficiranje.**
- **Adekvatan tretman može da ublaži simptome i/ili da uspori progres onih PPI koje se ne mogu izlečiti (na primer, herpes, HIV-a,**

– **humanog imunodeficientnog virusa ili HPV-a – humanog papiloma virusa).**

### Metode zaštite od PPI i HIV-a

1. Sve PPI, uključujući i HIV, mogu se sprečiti.
2. Svaka osoba ima pravo da se zaštiti od PPI. Postoje razne metode zaštite. Ovo važi i za homoseksualne i heteroseksualne odnose.
3. Najsigurniji način zaštite jeste abstinencija od seksualnih odnosa (vaginarnih, analnih, oralnih). Svi imaju pravo da odbiju nesiguran seks (ili seks koji nije požudan iz bilo kojih razloga). Ipak, mnogi ne praktikuju ovo pravo. Ova situacija je posebno česta među ženama i devojka kojima nedostaje snaga da izbere da njihov partner koristi kondom.
4. Partneri mogu da se dogovore da upražnjavaju seks na način koji ne nosi rizik od prenošenja infekcija (kao što je obustrana masturbacija).
5. Partneri se mogu dogovoriti da budu u monogamnom odnosu. Ovo podrazumeva da nemaju seks sa drugim ljudima, poznato i kao "vernost". Ipak, osoba može da bude već zaražena (čak i da to ne zna), ili može da prekrši dogovor. Obećana vernost ne umanjuje potrebu za upražnjavanjem sigurnog seksa.
6. HPV vakcina može da spreči dobijanje većine tipova ovog virusa, uključujući i one koji izazivaju rak grlića materice.
7. Obrezivanje muškaraca umanjuje mogućnost dobijanja HIV-a, ali nije direktna zaštita za žene. Ipak i obrezani, muškarci i dalje mogu da se zaraze HIV-om i da prenesu zarazu.

8. **Novo tehnologije zaštite će se verovatno razvijati vremenom. Ljudi imaju pravo na te informacije, kao i pristup tim tehnologijama.**

### Zašto ljudi ne koriste zaštitu i zašto je rodna ravnopravnost ključna u borbi protiv side

1. U **realnosti, mnogi ne koriste zaštitu od PPI.**
2. **Neki ne koriste zaštitu zbog nedostatka informacija, veština ili osnovnog pristupa uslugama. Na primer:**
  - Nemaju prave informacije o načinima prenošenja i prevencije PPI, ili o ispravnom korišćenju kondoma.
  - Ne znaju da postoje i ženski kondomi. Ili nemaju pristup ženskim kondomima.
  - Veruju da njihov partner sigurno nije zaražen.
  - Veruju da oni nisu zaraženi.
  - Nemaju pristup kondomima ili ih je stamota da ih kupe u apoteci ili prodavnici.
  - Imali su seks sa drugom osobom i nisu sigurni kako da saopšte partneru da možda oboje imaju PPI ili HIV kao posledicu.
  - Side se da razgovaraju o upotrebi kondoma sa partnerom ili im je neprijatno samo stavljanje kondoma.
3. **Neki ne koriste zaštitu jer nisu prepoznali da će imati seks.**
  - Neplanirano su se našli u situaciji da požele seks, a nemaju ni muški ni ženski kondom.
  - Primorani su na seks.
4. **Neki osobe ne koriste kondom, jer imaju pomešana osećanja u vezi sa korišćenjem ili predlaganjem kondoma.**
  - Neki žele da zaštite partnerovo i svoje zdravlje, ali se možda plaše da priznaju ili da pitaju da li je partner/partnerka imao/imala seksualni odnos sa nekim drugim. U nekim okolnostima, na primer, priznanje ili pitanje o odnosu "sa strane" može dovesti do konflikta ili čak nasilja.
  - Želja da se koristi kondom može biti u suprotnosti sa religijskim uverenjima koji se suprotstavljaju upotrebi kondoma.
5. **Neki ne koriste zaštitu zbog pozicije nejednake društvene moći, uključujući i rodnu neravnopravnost.**
  - Ljudi, a posebno žene, mogu da budu izložene pritisku od strane partnera da dokažuju svoju ljubav tako što će pristati na nekorišćenje kondoma.
  - Čak i ukoliko poseduje kondom, osoba može da bude naterana da ima odnos bez zadržavanja radi stavljanja kondoma.
  - Značajna razlika u godinama, može da otežava mladem partneru da insistira na kondomu.
  - U braku, žene i devojke su često „dužne“ da imaju seks ili dete, iako one ne osećaju da je to bezbedno.
  - Ljudi koji su inače plaćeni za seks, mogu da budu dodatno plaćeni ukoliko se ne koristi kondom.
  - Inicijalan razgovor o seksu i seksualnom zdravlju može se smatrati neprimerenim ili tabuom za žene ili devojke.
  - Neko se možda plaši da potegne priču o kondomu, jer može da implicira seksualnu nevernost i može da bude okidač konflikta, ljutnje ili nasilja. Ovakve reakcije nanose ozbiljne posledice ženama širom sveta.

6. Seks koji je nametnut (uz to što je čin nasilja) često je bez kondoma i nosi više rizika od prenošenja HIV-a i drugih PPI.

7. Uprkos preprekama, milioni ljudi, uključujući i mlade, koriste kondom ispravno i efikasno.

## Živeti sa HIV-om

1. Svi ljudi imaju pravo da znaju sopstveni HIV status i da imaju pristup poverljivom testiranju i savetovanju.

2. Ljudi koji žive sa ozbiljnim i neizlječivim PPI kao što je HIV infekcija mogu živeti dugo i imati relativno normalan život, uključujući i siguran, zadovoljavajući, podržavajući seksu-alni odnos. Ipak, ovakvo nešto zahteva socijal-nu i zdravstvenu zaštitu/podršku i pošto-vanije ljudi koji žive sa HIV-om i sidom.

3. Ljudi koji žive sa HIV-om ili sidom imaju potrebu za savetovanjem i podrškom kako bi se osetili prijavno da razgovaraju sa drugima o sopstvenom HIV statusu.

4. Neki pate zbog toga što su saopštili partnerima ili porodici da su HIV pozitivni. Mnogi ipak pronalaze podršku u partnerima i porodicu koji razumeju i žele da pomognu.

5. Bilo koja osoba koja je HIV pozitivna ima pravo na neophodne usluge i terapiju.

6. Ljudi koji žive sa HIV-om i sidom imaju prava da žive bez stigmatizacije i diskriminacije. Nažalost, ovo pravo često nije poštovano.

7. Širom sveta, ljudi rade na zaštiti prava ljudi koji žive sa HIV-om i sidom, poržavanju zajednica da spreče epidemiju i da unaprede mere prevencije.

## Prava i odgovornosti u vezi sa prevencijom PPI i HIV-a

1. Društva i vlade imaju odgovornost da obezbede zdravstvene usluge, poštuju poverljivost, i zaštite sve ljude od stigmatizacije i diskriminacije zbog njihovog zdravstvenog statusa. Svi imamo pravo na ove usluge i zaštitu.

2. U okviru naših seksualnih odnosa, svi imamo pravo da se zaštitimo od štetnih posledica seksualne aktivnosti – uključujući dobijanje PPI, HIV-a i neželjene trudnoće.

3. U okviru naših seksualnih veza, svako od nas ima odgovornost da zaštiti svog partnera/partnerku od štetnih posledica po zdravlje, uključujući PPI, HIV i neželjenu trudnoću. Odgovornost da zaštitimo svoje partnere, ostaje posebno važna kada su moguće posledice veoma ozbiljne.

4. Mnogi ljudi saopštavaju svojim partnerima da su (ili da sumnjaju da mogu biti) HIV pozitivni, iako im nije lako da to kažu.

Razlozi za saopštavanje:

- Želja da se zaštiti partner.
- Želja da je osoba sa kojom su pre toga bili u vezi podelila to sa njima.
- Žele emocionalnu podršku.

5. Neki smatraju da osoba ima pravo da zna ukoliko je njen partner/partnerka HIV pozitivna, iako koriste kondome.

6. Neke osobe, ipak, donesu odluku da ne saopšte svojim partnerima da su (ili da sumnjaju da mogu biti) HIV pozitivni. Neki od razloga:

- Misle da ne moraju da saopšte partneru/partnerki svoj HIV status, jer prepostavljaju da, pošto

koriste kondom, u velikoj meri smanjuju mogućnost prenošenja virusa.

- Ne znaju kako da saopšte.
- Boje se partnerove reakcije – da će ih partner optužiti za neverstvo, da će postati nasilan, ili da će ih napustiti.
- Ne brinu o partnerovom zdravlju i dobrobiti.
- Neosnovano veruju da neće zaraziti partnera/ku.

7. Individue koje znaju da su HIV pozitivne i žele to da saopšte partneru/partnerki, mogu da potraže i dobiju podršku od strane savetnika ili zdravstvenog radnika kojem veruju.

## Infekcije reproduktivnog sistema

1. Infekcije reproduktivnog sistema opšti su termin za infekcije koje zahvataju reproduktivne organe.

2. Neke infekcije se prenose seksualnim putem (u tom slučaju, zovu se polno prenosive infekcije, ili STI),

3. Neke infekcije reproduktivnog sistema su rezultat su disbalansa u organizmu, odnosno, umnožavanje mikroorganizama inače prisutnih u organizmu.

- Ovaj tip infekcija češći je kod žena nego muškaraca.

• Ovaj tip infekcija ponekad je izazvan štetnim ili nepotrebnim radnjama, kao što je ispiranje iznutra ili isušivanje vagine, ili su neželjeni efekat nekog leka.

4. Neke od ovih infekcija prenose se određanim medicinskim tretmanima i procedurama.

- Ova vrsta infekcija reproduktivnog sistema češća je kod žena nego muškaraca.
- Ova vrsta infekcija može da bude rezultat upotrebe nesterilnih medicinskih instrumenata i sl.

5. Infekcije reproduktivnih organa mogu da imaju simptome kao što su svrab ili pojačan vaginalni sekret.

6. Mnoge infekcije mogu biti lako tretirane i izlečene, posebno ako se uoče na vreme. Ukoliko se ne tretiraju, mogu imati ozbiljne posledice, uključujući sterilitet ili smrt.

7. Žene su sklonije ozbiljnijim posledicama (uključujući i sterilitet) infekcija reproduktivnih organa koje se ne prenose seksualnim putem.

8. U sredinama gde je prevalencija infekcija reproduktivnih organa izuzetno visoka, svest o njima, kao i lečenje, često izostaju.

## DEO 2

ODLUKA O SOPSTVENOJ  
PLODNOŠTI: KONTRACEPCIJA I  
ABORTUS

*Ljudi imaju pravo da slobodno i odgovorno odluče o broju i vremenu kada će imati decu. Kao i da imaju pristup informacijama, obrazovanju i znanju koje će im omogućiti da upražnjavaju sopstvena prava (Clan 16 e, Konvencije o eliminiaciji svih oblika diskriminacije žena, 1979; Princip 8, Međunarodne konferencije o stanovništvu i razvoju i Programu akcije, 1994).*

## O Kontracepciji

1. Osoba (ili par) koja planira da ima heteroseksualni odnos (seks), ali ne želi trudnoću, može da koristi kontracepciju.
2. Kontracepcija može biti definisana kao bilo koji metod koji prevencira trudnoću. Različite metode se koriste na drugačije načine i u različito vreme.
3. Korišćenje kontraceptiva omogućava mnogima da uživaju u seksualnim odnosima bez brige o neželjenoj trudnoći. Muški i ženski kondomi, takode, omogućavaju ljudima da manje brinu i o polno prenosivim infekcijama.
  - Kontracepcija omogućava ljudima da imaju veću kontrolu nad sopstvenim telima, odnosima i šire – društvenim i ekonomskim životom.
  - Razgovor i upotreba kontracepcije može povećati poverenje i obostrano uživanje.
  - Milioni ljudi širom sveta koriste kontracepcive.
4. Većina država, i mnogi ljudi, prepoznaju benefite kontracepcije i pravo na njihovo korišćenje.

- Vrlo malo njih ne poštuje ovo osnovno pravo.
- Neke verske grupe se suprotstavljaju svim oblicima kontracepcije, ali većina njih, kao i njihovi lideri, podržavaju upotrebu kontraceptiva.

5. Internacionalni sporazumi i deklaracije štite pravo individua i parova da kontrolišu sopstvenu plodnost. Ovi akti takode, ohrabruju dečake i muškarce da dele odgovornost u sprečavanju neželjene, neplanirane trudnoće.

6. U prošlosti, mnogi muškarci su očekivali samo od žene da se brine o prevenciji trudnoće. Danas, mnogi dele ovu odgovornost.

Načini na koje muškarci mogu učestvovati u prevenciji:

- Udržavanjem od seksa bez zaštite;
  - Komuniciranjem sa partnerkom pre seksa;
  - Edukovanjem o metodama zaštite;
  - Korišćenjem kondoma, stalno i ispravno;
  - Kada je moguće, korišćenjem drugih metoda, kao što je vazektomija ili povlačenje pre ejakulacije;
  - Odlazak sa partnerkom u savetovašnice; i
  - Podržavanje partnerke da i ona koristi kontracepcive.
7. Neke osobe (čak i kada ne žele trudnoću kao ishod) ne koriste kontracepciju zbog nedostataka ispravnih ili potpunih informacija. Neke ne koriste kontraceptive jer nemaju pristup uslugama gde bi se osećali prijatno (klinike i savetovašnica mogu biti skupi, nemaju gde da pribave kontraceptive, a neko, posebno pripadnici i pripadnice manjina, mogu da nađu na diskriminatorni odnos u savetovašnicama).
8. Neke osobe ne koriste kontracepciju (čak i kada ne žele trudnoću kao ishod) zbog nekih ličnih ili kulturalnih barijera, uključujući i rodnu neravnopravnost.

- Društvene norme o seksualnosti i rodu, nameću ljudima, a posebno devojkama, da je sramotno da priznaju da su planirale da imaju seks ili da pričaju o kontracepciji sa svojim partnerom.
- Neki veruju da je na partneru/partnerki da se brine o kontracepciji.

Mnogi parovi su izloženi pritiscima da imaju dete, pritisak na ženu da potvrdi svoju plodnost i rodi dete može biti ogroman.

- Mnogi, a posebno žene, mogu biti natrpani na seks koji nisu planirali, niti žele.

9. Neke osobe (čak i kada ne žele trudnoću kao ishod) ne koriste kontraceptive jer ne mogu da pronadu vrstu koju žele i mogu da koriste sigurno. Na primer, zabrinuti su za neželjene efekte ili druge karakteristike te metode.

## Razne kontraceptivne metode

1. Većina kontraceptivnih metoda je za ženu sku upotrebu, samo nekoliko za muškarce. Postoji veliki izbor kontraceptiva. Svako ima prava da slobodno i informisano donese odluku u vezi sa metodom koju želi da koristi. Mnogi parovi zajedno odlučuju o tome.

2. Nijedna metoda nije savršena, i svaka ima posebne karakteristike. Upotreba nekih je medicinski ograničena.

- Samo dva kontraceptiva štite od HIV-a – muški i ženski kondom.
- Neki, ali ne svi kontraceptivi, mogu uticati na seksualno uživanje.
- Neke metode se lako nabavljaju. Neke zahtevaju posetu lekaru i mogu biti potrebne određene analize.
- Efikasnost metoda varira po pitanju sprečavanja neželjene trudnoće.
- Neke metode nose rizike ili neželjene efekte po zdravlje.

- Neke su pogodnije za ljude koji nemaju seks često.

3. Ljudi često isprobaju nekoliko metoda dok ne pronadu onu koja im najviše odgovara.

- Lekar/savetnik može da pruži korisne informacije o prednostima, manama i neželjenim efektima raznih metoda.
- Ukoliko neki metod nije odgovarajući, može se preći na drugi.

4. Neki biraju kontraceptive koji pružaju najsigurniju zaštitu od infekcija. Oni se svaki put iznova stavljaju i nazivaju se „metode barijera“, jer prave barijeru između jajšćeta i sperme, onemogućavajući oplodnju.

- Kondomi (muški i ženski) omogućavaju zaštitu i od trudnoće i od HIV-a. Štite takode i od većine PPI, uključujući i one koji mogu da izazovu sterilitet.
- Neki smatraju da upotreba kondoma umanjuje zadovoljstvo. Drugi ne misle tako, ili smatraju da je ovo mali problem u odnosu na zaštitu koju pružaju.
- Neki parovi, uz druge metode, koriste i kondom, radi dodatne zaštite.
- Druge barijerne metode, kao što su dijafragma ili cervikalna kapa, koriste žene. Još uvek nije poznato da li ove druge metode uopšte štite od infekcija.

5. Neki biraju kontraceptivne metode (kao što je pilula, hormonalni implant, hormonalni flaster, itd.) koji su efikasni u sprečavanju trudnoće.

- Ove metode ne štite od PPI. Za zaštitu od infekcija, one se kombinuju sa kondomima.
- Ove metode imaju više neželjenih dejstava. Određene hormonske metode mogu da smanje zainteresovanost za seks kod nekih žena.

- Mogu biti povezane sa određenim zdravstvenim problemima. S druge strane, mogu i dobro da utiču na zdravlje.
  - Mogu biti zgodnije za korišćenje.
- 6. Da bi izbegle trudnoću, neke žene nauče tehnike prepoznavanja plodnih dana (kada je najveća mogućnost da zatrudne). Postoje razne tehnike za prepoznavanje ovih dana. Na primer, žena može da računava prema prethodnim menstrualnim ciklusima, kada su joj najverovatnije plodni dani. Takođe, može da prati sopstvene telesne promene, promenu telesne temperature ili teksturu vaginalnog sekreta.**
- Kod svake žene, menstrualni ciklus je drugačiji. Hormoni, bolovi i drugi faktori mogu da poremete regularni ciklus.
  - Mlade adolescentkinje imaju neregularan ciklus što može da utiči ove metode manje efikasnim.
  - Ove metode ne štite od PPI ili HIV-a.
- 7. Neki parovi odluču da preveniraju trudnoću povlačenjem iz vagine pre ejakulacije (orgazma, izbacivanja sperme).**
- Efikasnost ove metode zavleva ogromnu kontrolu i posvećenost muškarca. Iz ovog razloga, ova metoda češće rezultira neželjenom trudnoćom nego druge metode. Pravilno i konzistentno praktikovanje ove metode, često je nesigurno kod mladih.
  - Ova metoda ne štiti ni od jedne infekcije.
- 8. Neki koriste sterilizaciju, hiruršku kontraceptivnu metodu koja se smatra trajnom. I muškarci i žene se mogu podvrgnuti sterilizaciji.**
- 9. Žena se može zaštititi od neželjene trudnoće i korišćenjem „urgentne kontracepcije“**
- Ova metoda može biti korisna ukoliko par nije koristio zaštitu, metoda je bila neuspešna (na primer, pucanje kondoma), ili je žena bila naterana na seks.
  - Hitna kontracepcija je efikasna do pet dana nakon seksualnog odnosa. Efikasnija je ako se uzme što pre.
  - Najčešći oblik ove metode jeste pilula sa određenom dozom hormona koji se nalaze u oralnim kontraceptivima. Negde ih je moguće nabaviti i bez lekarskog recepta.
  - Ova vrsta kontracepciva nije metod abortusa. Ona neće prekinuti već začetu trudnoću.
- 10. Nekad kontraceptivi ne zaštitite.**
- Kada se to desi, neke žene odluču da ipak rode.
  - Neke odluču da prekinu trudnoću.
- Neželjena trudnoća i abortus**
- Medunarodni dokumenti/deklaracije podržavaju neophodnost prepoznavanja i borbe protiv nebezbednog abortusa (*Paragraf 106, Četvrtе svetske konferencije o ženama, 1995*) i u sredinama u kojima je abortus legalan, da mora takođe da bude i bezbedan (*Paragraf 8.25, ICPD Programna Akcija, 1994; Paragraf 106k, Četvrtе svetske konferencije o ženama, 1995*).
- 1. Milioni žena i devojaka neplanirano zatrudni. Ove trudnoće posledica su mnogobrojnih razloga: kontracepcija nije uspeha, nije ni korišćena, korišćena je na nepravilan način.**
- 2. Svake godine, između 40 i 50 miliona žena i devojaka odluču da abortiraju.**
- 3. Žene i devojke abortiraju iz mnogo razloga.**
- Ne mogu da pruste sebi da rode i ođegaju dete (bez obzira da li već imaju dete ili im je ovo prva trudnoća).
  - Ne žele da postanu roditelji.
- Žele da završe školovanje.
  - Njihov partnerski odnos je postao problematičan ili nisu ni bile u stabilnoj vezi, a ne žele da podližu dete same.
  - Trudnoća ugrožava njihovo fizičko ili psihičko zdravlje.
  - Trudnoća je posledica seksualnog odnosa na koji su bile (nasilno) primorane.
- 4. Čak i situacijama u kojima žena ili par želi da nastavi trudnoću, može da abortira iz mnoštva razloga:**
- Trudnoća ugrožava zdravlje žene.
  - Ponašanje, sredina ili genetski faktori mogu da budu ozbiljan medicinski rizik za fetus.
  - Par nije srećan zbog pola fetusa (ovo se najčešće dešava u sredinama gde se nepravedno više vrednuju sinovi nego ćerke).
  - Neke žene su izložene pritiscima da abortiraju zbog lične, ekonomske, zdravstvene situacije ili slično.
- 5. Postoje razne metode koje obezbeđuju bezbedan abortus. U zavisnosti od faze trudnoće i raspoloživih sredstava, metode mogu biti hirurške ili lekovi.**
- 6. Abortus je jednostavna i bezbedna procedura ukoliko se sprovodi pod odgovarajućim uslovima.**
- Abortus je mnogo sigurniji ukoliko je legalan.
  - Generalno, nešto više od 50% abortusa sprovede se u bezbednim uslovima.
- 7. Mnogi, ali ne svi, ljudi i države podržavaju pristup bezbednom i legalnom abortusu.**
- Podržavaju jer:
- Veruju da ljudi treba da imaju pristup bezbednim medicinskim procedurama.
  - Posvećeni su umanjenoj smrtnosti majki, uključujući i smrt od nebezbednog abortusa.
  - Veruju da žena ima pravo da kontroliše sopstveni život i fertilitnost.
  - Veruju da ljudina treba da bude omogućeno da uživa u seksualnoj intimnosti bez reproduktivne kao cilja.
  - Zabrinuti su zbog povećanja populacije i žele da žene mogu da kontrolišu svoju plodnost.
- Ne podržavaju jer:
- Imaju verska i druga lična uverenja koja zabranjuju abortus.
  - Veruju da žena ne treba da ima kontrolu nad sopstvenim životom i fertižnošću.
  - Veruju da seks ne treba da bude odvojen od reprodukcije.
  - Pogrešno misle da će bezbedan i legalan abortus povećati promiskuitet ili sam broj abortusa.
- 8. Skoro sve države su usvojile zakon koji dozvoljava abortus pod određenim okolnostima.**
- 9. U svetu, svakog sata prosečno 8 žena i devojaka umre (i 200 postane sterilno), samo zato što pružanje bezbednog abortusa nije bilo dostupno ili omogućeno.**

# 8.

## ZAGOVARANJE SEKSUALNOG I REPRODUKTIVNOG ZDRAVLJA I PRAVA

3.  
SEKSUALNOST

7.  
SEKSUALNO I  
REPRODUKTIVNO  
ZDRAVLJE

4.  
MEĐULJUDSKI  
ODNOSI

2.  
ROD

1.  
SEKSUALNA PRAVA SU  
LJUDSKA PRAVA

6.  
TELO, PUBERTET I  
REPRODUKCIJA

5.  
VEŠTINE  
KOMUNICIRANJA I  
DONOŠENJA  
ODLUKA

## - ZAGOVARANJE SEKSUALNOG I REPRODUKTIVNOG ZDRAVLJA I PRAVA

### Pregled

Ovaj poseban modul omogućava vaspitačima da podrže osamostalijevanje studenata pri sticanju iskustava u životu, školi i zajednici.

Ova iskustva se fokusiraju na postizanje promena u oblasti seksualnog zdravlja (uključujući HIV i sidu), ljudska prava i rodnu ravnopravnost. Učenici mogu da razmišljaju o svom ponašanju. Oni mogu da raspoznaju šta smatraju pravdnim, a šta ne, i mogu da preduzmu korake - velike ili male - da utiču na promene u svojim i životima drugih. Ova vrsta ličnog i građanskog angažmana jača pojedince kao odgovorne građane i pomaže u promovisanju demokratske kulture.

Ovo poglavlje će vam pomoći u savetovanju učenika koji samostalno učestvuju i preduzimaju akcije. Čak i ako vaši učenici nisu u mogućnosti da se sprovedu projekat zagovaranja, možete koristiti prvi deo ovog poglavlja za objašnjavanje zagovaranja i društvenih promena.

Koristite materijal u prethodnim poglavljima ove knjige kao reference, kako biste pomogli učenicima da promišljaju i uče o različitim pitanjima.

Lako ovo poglavlje ističe konkretna pitanja (uključujući rodnu ravnopravnost, prava ljudi

koji žive sa HIV-om i sidom, ili nasilje), može se primeniti na širem spektru projekata društvenog aktivizma.

Upoznajte se sa najmanje jednim zagovaračkim poduhvatom u vašoj sredini. Možete iskoristiti ove informacije kao konkretne primere zašto i kako ljudi rade za društvene promene.

Ovaj modul sadrži niz «pitanja za razmišljanja» koja vašim učenicima mogu biti komplikovana ili lični izazov. Vodite računa da izaberete pitanja koja su im odgovarajuća.

Tražite kako ohrabrenje tako i savet od drugih u vodenju učenika kroz ovaj modul.

Ako ćete podučavati «Preduzimanje akcije: PROJEKAT iskustva» moduli:

Podstaknite svoje učenike da započnu sa malim. Podsetite ih da su promene u bilo kojoj meri važne. Pomozite im da razumeju kako njihova mala dela mogu da se povežu sa velikim pokretima.

Ohrabrujte učenike da rade u timovima, i osigurajte da timovi daju svima šansu učestvuju i osećaju se uključeno.

Zapamtite: Vaša prva odgovornost je da Vaši učenici budu bezbedni. Iako promena često zahteva hrabre korake, čak i mali koraci mogu da

budu doživljeni kao preteći od strane zajednice. Kako Vaši studenti stvaraju svoje projekte, informišite se u svojoj instituciji ili zajednici o potencijalnim otporima na koje planovi vaših učenika mogu da naiđu i tražite podršku uticajnih ljudi za njih. Ovaj korak može da predupredi ili umajni lošu ili burnu reakciju. Blisko saradujte sa svojim učenicima kako biste osigurali da ne preduzimaju neprimetene rizike, i pomozite im da odabru novu temu ako je potrebno. Razmotrite sastavljanje spiska gode učenci mogu da se obrate za pomoć i podršku.

## Ključni ciljevi ovog poglavlja

### Kognitivni:

- Navedite bar po jedan način na koji ljudi mogu da se bore protiv diskriminacije i nepravde u svom životu, u zajednici, na nacionalnom ili globalnom nivou.

### Afektivni:

- Osvrnite se na sopstvene predrasude i motive da ih promenite.
- Postanite osjetljivi za nepravdu, diskriminaciju, marginalizaciju i nejednakost.
- Osvrnite se na svoje iskustvo i osećanja u vezi sa pokušajima da promovirate seksualno zdravlje, ljudska prava ili rodnu ravnopravnost.

## Sticanje veština

Istražite da li su i zbog čega zabrinuti u vezi sa seksualnim zdravljem, ljudskim pravima ili rodnom ravnopravnošću.

Razvijte akcioni plan za aktivnosti koje će dovesti do pravednijeg sveta.

Primenite korake ovog akcionog plana.

## Osvrtanje na sopstvene stavove

1. Svi težimo da razvijemo naš puni potencijal kao ljudsko biće. Naša sposobnost da to uradimo može biti uslovljena ustanovljenim društvenim normama i stereotipima. Ove norme i stereotipi se često odnose na rod, rasu, godinu, klasu, veroispovest, seksualni identitet ili fizičku sposobnost, odnosno, invaliditet.

2. Do nekog stepena, svi prihvataju i prenose prihvaćene stereotipe. Prihvatanje diskriminacije (ili opresije) znači da smo poverovali da su stereotipi i norme istinite, čak i ako smo njihova žrtva. Ponekad ljudi prepoznaju da su određeni stereotipi i norme štetni, ali sumnjaju da mogu da ih promene.

3. Možete se suprotstaviti stereotipima u vezi sa rodom i drugim aspektima sopstvenog života. Da biste ovo uradili, morate imati sposobnost i osećaj sigurnosti u identifikovanju stereotipa koji utiču na vaš identitet, lični razvoj i izbore.

4. Svi možemo da upotrebimo autorelektivnu i kritički promišljamo sopstvena razmišljanja, vrednosti i ideje:

- Koje priredbe bih koristio/la kako bih opisao/la svoje lične osobine? Da li su ovo reči koje se obično koriste da bi se opisali dečaci i muškarci i devojke i žene?
- Da li mislim da određene emocije kao što su ljutnja ili nežnost nisu primerene devojčama ili dečacima? Koji su primeri?
- Da li treba da razvijem određene veštine ili talente zato što sam dečak/devojčica?
- Da li mislim da je određeno seksualno ponašanje primereno devojčicama, odnosno, dečacima?
- Da li pažljivije slušam ukoliko govori dečak ili devojčica?

- Koliko je prihvatljivo da muškarac bude više plaćen nego žena za isti posao?
- Da li mislim da treba nekad okriviti devojke zato što su silovane? Kako se osećam povodom tog? Na osnovu čega sam stvorio/la ovakve stavove? Od koga sam ih naučio/la?
- 5. Možemo pričati sebe o pravедnosti i stan-dardima zajednice u vezi sa HIV-om i sidom. Ovakva pitanja mogu biti teška ali važna.

• Koje stereotipe pripisujem osobama sa HIV-om/sidom? Odakle mi ovi stavovi?

• Kako bih se osećao kada bih saznao da se moja sestra/brat inficirala/o HIV-om?

• Kako vidim one koji plaćaju seksualne usluge, a kako one koji ih prodaju? Da li o njima mislim slično ili različito i na osnovu čega sam formirao ovakve stavove?

• Koju odgovornost imam, ukoliko je imam, da branim prava osoba koje žive sa HIV-om?

6. Svakog dana donosimo odluke kako ćemo reagovati i tretirati druge. Često, donosimo odluke bez zastajanja da promislimo da li je to pravdedno ili etički, ili o drugim mogućnostima. Biti pravdedan znači tretirati druge sa jednakim poštovanjem, što je pitanje lične etike i ljudskih prava.

## Razlikovanje pravdednog od nepravdednog

1. Da bismo se suprotstavili diskriminaciji, ljudi moraju prvo da budu sposobni da je prepoznaju u sebi i u svetu oko sebe.

2. Prepoznavanje diskriminacije nije uvek jednostavno. Nekad može biti očigledna, ali nekad može biti suptilna i teža za prepoznavanje (na primer, ignorisanje nečijeg mišljenja na osnovu pola te osobe).

3. Ljudi mogu da postavie sebi pitanje kada pomisle da reaguju na osnovu stereotipa ili predrasuda „Zašto ovako mislim?“. Iskreni odgovor na ovo pitanje može da isprovocira korisno razmišljanje i može da pomogne osobi da prepozna kada je diskriminacija osnovna nečijeg ponašanja.

## Menjanje sveta oko nas

1. Osećamo određeni pritisak kulture da se prilagodimo „stvarima kakve jesu“.

• Neki ljudi prihvata stvari kakve jesu, čak i ukoliko su nepravdedne. Možda ne znaju kako da promene situaciju. Ili smatraju da je pokušaj menjanja sveta trzakan i težak.

• Drugi otvoreno govore protiv nepravdednih uslova u svojim odnosima i porodicama, u školi, zajednici i društvu. Neki govore javno ili delaju na druge načine iako ih to može dovesti u emocionalni, ekonomski, pravni, društveni ili fizički rizik.

2. Ljudi koji veruju u društvenu ravnopravnost mogu da preduzmu brojne akcije. One su retko efikasne u menjanju celokupnog društvenog mehanizma. Ljudi pre mogu dovesti malim, ali značajnim promenama čak i u veoma konzervativnim okruženjima.

Na primer:

- Iskazivanje stavova, vrednosti i mišljenja koji su u skladu sa njihovim verovanjima;
- Poštovanje ljudska prava svih ljudi;
- Delanje protiv diskriminacije; i
- Malim i velikim koracima, pomoć da promena živi svakog dana.

3. Pravilnije promene može da bude uzbudljivo i osnažujuće i može da izgradi nove odlnose sa drugima.

#### 4. Osobe mogu da se suprotstave nepravdi (uključujući i rodnu neravnopravnost), koju vide u sopstvenim životima i odnosima.

- Svi možemo da prestanemo da koristimo degradirajući jezik ili da upotrebljavamo ponižavajuće šale na račun ljudi koji su drugačiji od nas. Možemo takođe da se pobunimo kada drugi to rade. Ljudi mogu da postanu svesniji uvredljivih i diskriminišućih stavova u medijima (tekstovi pesama, spotovi, televizijski program, komične knjige i slično).
- Adolescenti mogu da spreče svoje vršnjake da budu nasilni prema nekome;
- Ljudi mogu da podrže članove porodice čija seksualnost nije u okvirima društvenih normi;
- Svi mogu da razviju senzibilitet za ljude drugačijeg porekla i situacija. Biti otvoren i slušati druge, ključni su za razvijanje dobrih odnosa.

#### 5. Ljudi takođe mogu da odluče da učestvuju u zaustavljanju nepravdi koju primećuju u svojim zajednicama i društvu.

- Mogu na primer da:
- Osiguraju da se zajednica opihodi pravедno prema osobama koje žive sa HIV-om.
- Stvore sigurna mesta za žrtve porodičnog nasilja.
- Rade na uvođenju seksualnog i rodnog obrazovanja u škole.

#### 7. Ljudi mogu da se pridruže nacionalnim kampanjama za postizanje pravčnosti i ravnopravnosti.

#### 8. Ljudi mogu da podrže ili da se pridruže pokretima za društvene promene na globalnom nivou.

Na primer:

- Kampanja Belih Traka (pokret muškaraca i dečaka širom sveta za zaustavljanje nasilja nad ženama);
- Umetničke i kulturne kampanje (na primer, "igranj za život"), kako bi se podigla svest o HIV-u i sidu;
- Pokret za suzbijanje trgovine ženama i devojčicama; i
- Mreže mladih koje se zalažu za seksualna i reproductivna prava i usluge.

#### 9. Neke od aktivnosti koji se tiču socijalne promene uključuju:

- Istrazivanje;
- Edukacija drugih, individualno ili grupno;
- Edukacija onih koji donose odluke;
- Kontaktiranje i edukacija novinara;
- Peticije i žalbe;
- Rad u predizbornim kampanjama;
- Lobiranje kod izabranih predstavnika za bolje zakone i njihove primene;
- Odbrana ljudi na sudu koji su bili izloženi diskriminaciji ili zlostavljanju;
- Učestvovanje u demonstracijama, paradama, štrajkovima;
- Pravljenje i izvođenje pozorišnih i muzičkih dela koje podižu svest;
- Organizovanje treninga ili radionica kako bi se edukovali zdravstveni radnici, policija, i drugi u javnom životu kako bi bolje rešavali konkretne probleme.

#### Prepreke na koje se nailazi u zagovaranju društvene promene

1. Borba za pravdu može biti teška i opasna. Ona često uključuje ispitivanje javnog mње-

nja ili individualna/institucija sa autoritetom i moći. U nekim slučajevima, može nositi rizik od stigme, zatvora ili fizičke opasnosti.

2. Zbog ovih rizika, preispitivanje ili protestovanje protiv diskriminacije nije uvek moguće.

3. Ukoliko preispitivanje ili izazivanje određene diskriminatorne instance nije moguće, mogu se potražiti bezbedniji načini za reagovanje. U svakom slučaju, važno je zapamtiti da ono što je bezbedno u jednom okruženju, nije uvek bezbedno u drugom.

Neki od načina da se reaguje na diskriminaciju:

- Pronalaženje načina da se unajme rizici po sebe i druge;
- Ragovor sa osobom od poverenja i sa iskustvom;
- Pokretanje sajta ili bloga;
- Pronalaženje nekoliko osoba podrške za razgovor sa vlastima.

#### Značaj i snaga zagovaranja

1. Ljudi su najčešće najuspešniji u kreiranju društvene promene ukoliko se one odnose na ono o čemu znaju i što im je važno, često jer ih se direktno tiče.

2. Veštine potrebne za menjanje sveta se mogu naučiti. Ove veštine mogu biti korisne u raznim situacijama.

3. Bez obzira da li je borba za pravедnost deo naših svakodnevnih izbora ili deo organizovanih društvenih kampanja, promovisanje pravde i ljudskih prava može da da smisao životu i može da bude lično osnaženje.

#### Preduzimanje akcije: učenje kroz projekat

Ljudi mogu da steknu veštine kroz menjanje svog okruženja, čak i najkonzervativnijim sredinama. Ove veštine mogu biti korisne u mnogim situacijama.

Mladi mogu da budu snažni i značajni akteri promena.

Sledeći koraci su značajni u kreiranju društvene promene.

Korak 1: Identifikujte problem koji vam je važan. Razmislite zašto vam je važan taj problem. Ovo može da bude nešto što utiče na vas ili na drugu osobu ili više njih (porodicu, razred, zajednicu ili ljude u zemlji, svetu).

Korak 2: Prikupite i analizirajte informacije o problemu i ko se do sada bavio njime.

Na primer:

- Pribavite informacije ko je već uključen u rešavanje tog problema na lokalnom i nacionalnom nivou. Promislite način kako da se uključite u te inicijative.
- Razgovarajte sa drugima o njihovom viđenju tog problema.
- Kada je moguće, učite o tom problemu.
- Istržite koje institucije, regulative, zakoni, pravila, kulturne norme i sredstva dozvoljavaju problemu da opstaje.

Korak 3: Odlučite koju promenu želite da postignete. Razmisljajte o kratkoročnim i dugoročnim ciljevima. Budite imaginativni, ali i realistični.

Korak 4: Razmislite ko bi mogao da vam pomogne u promenama koje želite da postignete – savetom ili direktnije. Na primer, možete se

# 8

## ZAGOVARANJE SEKSUALNOG I REPRODUKTIVNOG ZDRAVLJA I PRAVA

obratiti roditeljima, direktoru škole, nekomе iz zajednice ili izabranom predstavniku.

**Korak 5:** Pridružite se organizaciji ili pronađite partnere. Snaga je u broju!

**Korak 6:** Identifikujte ključnu publiku (do koje želite da doprete). Najbolje što možete pojasnite poruke koje želite da pošaljete, a u vezi sa željenom promenom.

**Korak 7:** Razmisлите o mogućim akcijama koje mogu da dovedu do željene promene. Ne zaboravljajte na najpogodniji način da dodete do publike koju ste odredili.

**Korak 8:** Pažljivo diskutujte, proučite i uporedite sve moguće akcije. Nakon ovoga, odaberite ono što deluje najizvodljivije i najefikasnije. Razvijte svoj akcioni plan.

**Korak 9:** Razmisлите o preprekama na koje možete da nađete u svojoj zajednici.

**Korak 10:** Uverite se da vaše akcije ne mogu da nanesu štetu Vama ili drugima. Pitajte odraslu osobu od poverenja ili druge mlade liderе o rizicima koje možda niste uzeli u obzir.

**Korak 11:** Revidirajte svoj plan ukoliko je potrebno, kako biste bili sigurni da neće naškoditi nekome/nečemu.

**Korak 12:** Identifikujte svoje suparnike. Informišite se o njihovim argumentima i aktivnostima. Pripremite kontra-argumente koji su ispravni i iskreni.

**Korak 13:** Finalizirajte svoj akcioni plan.

**Korak 14:** Identifikujte i sakupite ljudske i materijalne resurse koji vam trebaју za implementaciju plana.

**Korak 15:** Sprovedite svoj akcioni plan.

**Korak 16:** Procenite efikasnost svog rada prema kratkoročnim i dugoročnim ciljevima. Prilagodite svoj rad ciljevima. Tražite savet i podršku od drugih kada vam je potrebna.

**Korak 17:** Nastavite sa radom na problemu. Društvena promena je uglavnom dugoročni cilj.

Promena je moguća. Možete uvek pronaći nešto što ćete raditi, bez obzira koliko deluje malo. Nemojte biti obeshrabreni stvarima koje deluju veliko i iscrpljujuće.

Na kraju, imajte na umu da dok pokušavate da promenite svet oko vas, morate vi da budete poslušni, učtivi, i pravedni u svojim svakodnevnim radnjama i interakcijama.

*“Budi promena koju želiš da vidiš u svetu.”*

Mahatma Gandi

*“Nema zateva da završiš posao. Ali nisi slobodan ni da ga napustiš.”*

adaptirano Rabbi Tarton, Mishnah, Avot

*“Moraš imati san, je ako nemaš, kako ćeš ga osvariti?!”*

Oskar Hameršajn, “Happy Talk”

## DODATAK

### Abortus

Anatomija i seksualno zadovoljstvo

Kanceri reproduktivnih organa

Ishrana, zdrava fizička aktivnost i zloupotreba supstanci

Polno prenosive infekcije

Infekcije reproduktivnih organa koje nisu dobijene seksualnim putem

HIV (virus humane imunodeficijencijel) i sida (sindrom stečene imunodeficijencijel)

Seks traifiking

Sporazumni Ujednjenih nacija

Nasilje nad ženama i devojlkama, uključujući i seksualno nasilje



## - DODATAK

### ABORTUS

#### Šta je abortus?

**A** bortus je prekid trudnoće pre nego što se fetus razvije. Trudnoća koja se prekine sama od sebe naziva se spontani pobačaj. Abortus može biti izazvan, to jest, žena ili devojka može tražiti da joj se okonča trudnoća. Ljudi odlučuju da traže abortus iz mnogobrojnih i različitih ličnih i zdravstvenih razloga.

#### Koliko je čest abortus?

Abortus je veoma čest. Oko jedna od pet trudnoća završava se spontanim pobačajem (često i pre nego što je žena postala svesna da je trudna). Sličan broj – oko jedna od pet trudnoća - završava se namernim prekidom trudnoće. Većina abortusa, i spontanih i namernih, dešava se kada je trudnoća u osmoj nedelji ili ranije.

#### Šta namerni abortus podrazumeva?

Postoje dve glavne metode namernog prekida trudnoće. Jedan je kratak postupak tokom kojeg lekar koristi medicinske instrumente. Instrumenti se koriste za usisavanje ili uklanjanje sadržaja iz materice (bogate obloge krvi koje drže embrion ili, u kasnijim abortusima, fetus; ova postava

se izbacuje tokom menstruacije ako žena nije zatrudnela). Druga metoda podrazumeva uzimanje jedne ili više pilula koje izazivaju grčeve materice i iniciraju menstrualno krvarenje. Ovom metodom, žena isetuje postavu materice, a sa njom i embrion. Povremeno, deo postave ostaje u materici. U takvom slučaju, lekar koristi medicinske instrumente da dovrši postupak (kako je gore opisano). Obe metode su efikasne ukoliko se obavljaju u odgovarajućim uslovima.

#### Da li je abortus bezbedan?

Kada se izvodi pod odgovarajućim uslovima, abortus je jednostavna i bezbedna procedura. Proceduru moraju izvesti obučeni medicinski radnici koristeći odgovarajuću opremu, tehniku i poštujući sanitetske standarde. Abortus je najbezbedniji u ranoj fazi trudnoće.

Ipak, u mnogim sredinama, abortuse izvode osobe koje nisu dovoljno stručne. Često se izvode i u okruženjima koja ne zadovoljavaju minimum medicinskih standarda. U ovim situacijama, abortus može biti veoma rizičan. Od ukupnog broja abortusa, polovina je nebezbedna, a oko 95% ovakvih abortusa izvodi se u zemljama u razvoju. Rizici su obično veći u ruralnim područjima. Kao rezultat, oko 70000 žena umre svake godine od nebezbednog abortusa. Ove smrti se mogu prevenirati.



DODATAK

## Da li je abortus legalan?

U većini zemalja, indukovani abortus je legalan pod nekim ili svim okolnostima. U zemljama u kojima je abortus legalan, on je uglavnom i bezbedniji. U onim u kojima nije, nebezbedne procedure su češće, a to povećava i zdravstvene rizike i posledice po žene i devojke.

Kriminalizacija abortusa ne umanjuje broj abortusa. Zapravo, zemlje sa najrestriktivnijim zakonom, imaju veću stopu abortusa.

## ANATOMIJA I SEKSUALNO ZADOVOLJSTVO

**S**eksualno reagovanje različito je kod svake osobe. Često je uslovljeno prethodnim iskustvima, kulturnim stavovima, osećanjima prema seksualnom partneru kao i specifičnošću situacije.

Godine, fizičko stanje, upotreba alkohola, droga i lekova; emocionalno stanje (uključujući i osećaj prijetnosti ili anksioznosti), takode mogu uticati na seksualno reagovanje.

### Šta se dešava prilikom seksualnog uzbuđenja?

Seksualno uzbuđenje zapravo je odgovor tela na želju, planiranje ili upražnjavanje seksa. Počinje seksualnom stimulacijom od, na primer, dodira, mirisa, pogleda, uktusa, zvuka, pomisli, ili fantazije koja ima erotsko značenje. I klitons i penis se, prilikom uzbuđenosti, pune krvlju, i postaju veći i osjetljiviji.

Seksualno uzbuđenje utiče i na druge organe. Puls se ubrzava, mišići postaju napetiji, krvni pritisak raste, koža može da poovereni, bradavi-

ce se skupljaju. Kod žena, vagina se vlaži i širi. Kod muškarca, mošnice se povlače ka telu, luči se i izbacuje tečnost kako bi se očistila uretra, i zatvara se bešika kako se mokraćna ne bi mešala sa semenom tečnošću. Tokom seksualnog odnosa, seksualno uzbuđenje raste i opada. Ono može trajati nekoliko minuta do nekoliko sati.

Ukoliko seksualna stimulacija traje, uzbuđenje može rasti do orgazma. Malo pre orgazma, disanje i puls se ubrzavaju a krvni pritisak raste. Ženama uglavnom treba više vremena da bi se uzbudile i doživele orgazam. Iako je unutrašnjost vagine kod nekih žena osjetljivija (zv. G-tacka), većina žena doživljava orgazam direktnom stimulacijom klitorisa, pre nego tokom seksa.

### Šta se dešava tokom orgazma?

Orgazam je vrhunac seksualnog zadovoljstva. Njega karakterišu serije kontrakcija karličnog dela, kontrakcije i osećaj zadovoljstva u celom telu i iznenadno umirenje seksualne tenzije. Prilikom orgazma, telo oslobađa hemijsko jedinjenje koja se naziva endorfin, koji izaziva doba, pozitivna osećanja. Način doživljaja orgazma varira od osobe do osobe, a različiti su i kod jedne osobe. Neke žene mogu da dožive više orgazama za relativno kratko vreme. Vagina postaje još vlažnija nakon orgazma.

Kod muškarca, orgazam je najčešće, mada ne uvek, povezan sa ejakulacijom. Tokom ejakulacije, javljaju se kontrakcije u prostati, semenim vezikulama, semenom kanalu, ispušnjači tečnosti koja se meša sa spermatozoidima, proizvedenim u testisima, formirajući sperm. U tom trenutku, muškarac oseća da je ejakulacija nezustavljiva. U tom trenutku, karlični mišići izbacuju seme iz penisa kroz uretru. Nakon ejakulacije, muškarac neko vreme ne može da ima

novu erekciju. Taj period traje od nekoliko minuta do 24h, a dužina ovog perioda se povećava sa godinama starosti.

### Šta se dešava kada se seksualno uzbudite ali ne dođe do orgazma?

Nakon orgazma, nagomilana krv se povlači organa. Krvni pritisak i puls se vraćaju u normalu i mišićna tenzija nestaje. Ukoliko osoba ne doživi orgazam, nagomilana krv može izazvati trenutnu neprijatnost. Ovaj osećaj nestaje po sebi, obično za manje od sat vremena i nema nekih dužih posledica.

## KANCERI REPRODUKTIVNIH ORGANA

**K**anceri reproduktivnih organa mogu se razviti i kod muškaraca i kod žena.

### Koji su kanceri ženskih reproduktivnih organa?

Kancer, odnosno, rak dojke jedan je od najčešćih i najopasnijih kancera kod žena i u zemljama u razvoju kao i u razvijenim zemljama. I od 10 novih kancera na svetu je kancer dojke. Rak grlića materice drugi je po učestalosti kod žena, koji je mnogo prisutniji u zemljama u razvoju, preventivno zbog ograničenog pristupa skriningu. Kod svakog raka rano dijagnostikovanje i tretman, uvećava uspešnost lečenja.

### Kako funkcioniše skrining raka dojke?

Skrining raka dojke izvodi se pregledima i mamografijom. Žene preko 20 godina starosti bi trebalo svakog meseca da ispitaju svoje telo kako bi se upoznale sa njim i primetile ukoliko

DODATAK



se javi neka promena. Krvavi ili gnojni iscedak iz bradavica, ili tvrde kuglice, razlog su za pregled lekara. Mamogramom se detektuju promene koje mogu da budu kancerogene. Ipak, ni mamogramom se ne mogu pronaći svi oblici raka dojke, a mogu se uočiti i neke promene koje nisu kancerogene, što se utvrđuje daljnjim analizama. Kada se promene uoče, biopsijom se utvrđuje da li radi o kanceru. Osam od deset promena, nisu posledica raka. Rak dojke tretira se operacijom, radijacijom i/ili hemoterapijom.

### Kako žena može da prevenira rak grlića materice?

U većini slučajeva, rak grlića materice izazvan je nekim od tipova humanog papiloma virusa (HPV). HPV se može prevenirati vakcinacijom, što je posebno poželjno kod mladih devojaka, pre nego što postanu seksualno aktivne. Konдоми, takođe, umanjuju rizik od dobijanja HPV infekcije. Papa test, koji se radi prilikom ginekološkog pregleda, može pokazati prisustvo pretkancerogenih ćelija ili lezija, koje se mogu tretirati jednostavnim procedurama. Ukoliko je moguće, žene koje su seksualno aktivne, treba da se pregledaju redovno.

### Šta je rak jajnika?

Rak jajnika javlja se češće kod žena preko 55 godina i prisutniji je u zemljama u razvoju. Često, žene nemaju nikakve simptome, pre nego što se rak razvije do napredne faze. Metode dijagnostikovanja i lečenja ove vrste raka su i dalje u razvoju.

### Koji kanceri napadaju muške reproduktivne organe?

Najzastupljeniji rak muških polnih organa je rak



DODATAK

prostate, koji se javlja češće kod starijih muškaraca, a razvija se sporo. Rak testisa se češće javlja kod mladih muškaraca (18-35 godina), dosta je redi od raka prostate i uspešno se leči ukoliko se uoči na vreme. Muškarci, takođe, mogu da na-uče kako da sami sebe pregledaju.

## ISHRANA, ZDRAVA FIZIČKA AKTIVNOST I ZLUPOTREBA SUPSTANCI

### Zašto je ishrana posebno važna tokom adolescencije?

**A**dekvatna ishrana je posebno važno tokom adolescencije, jer je to vreme brzog rasta, odnosno, razvoja.

**Koji su glavni uzroci i posledice problema u ishrani?**

Nedostatak pristupa dovoljno hranljivim namirnicama, glavni je uzrok problema u ishrani. Ovi problemi su pogoršani kada se hrana distribuirana nejednako u porodici, na primer, kada sinovi dobijaju hranljivije obroke od ćerki, ili kada žene i ćerke poslednje jedu. Neadekvatna ishrana umanjuje kapacitete neophodne za učenje, smanjuje otpornost organizma na infekcije, može izazvati zdravstvene probleme kod majki i odojčadi, u mnogim slučajevima, čak i do smrti. Kod starijih osoba, može dovesti do slabih ili lomljivih kostiju.

Ostali problemi u vezi sa ishranom češći su u razvijenim zemljama. Unošenje prevetlike količine hrane koja je bogata mastima i šećerima dovodi do gojaznosti i doprinosi brojnim zdravstvenim problemima, uključujući dijabetes, hipertenziju i srećana oboljenja.

Kompuzivno držanje restriktivnih dijeta je, takođe, veoma zastupljen problem, posebno prisutan tamo gde mediji kreiraju i promovišu neretne ideale tela i izgleda. Poremećaji u ishrani, kao što su anoreksija i bulimija (obično povraćanje, ali i uzimnje laksativa posle jela), mogu dovesti do ozbiljnih bolesti, pa čak i smrti. Ovi poremećaji su češći kod devojaka.

### Kako se može poboljšati ishrana?

Nacini za poboljšanje ishrane uključuju:

- učenje o hranljivom sastavu hrane i pravljenje zdravih izbora;
- petičije upućene tržistu ili proizvođačima brze hrane da obezbede pristupačne, zdravije opcije;
- organizovanje tržišta za poljoprivrednike, kako bi lokalna sveža hrana bila dostupna stanovnicima gradova;
- promovisanje ravnotežne raspodele hrane između svih članova porodice;
- podržavanje i jasnog etiketiranja prehrambenih proizvoda; i
- praćenje prakse oglašavanja brze hrane.

### Fizička aktivnost

#### Zašto je fizička aktivnost važna?

Zdrave fizičke aktivnosti pomažu u zaštiti od bolesti kao što je gojaznost, dijabetes, neke vrste kancera, visoki krvni pritisak i poboljšava psihičko stanje. Sport je, takođe, izvor društvene interakcije i zabave. Kod devojaka, učešće u sportu može da podstakne razvoj pozitivnog odnosa prema svom telu i obezbedi mogućnosti za izgradnju prijateljsva, učestvovanja u grupnim aktivno-tima, kao i dobijanje javnog priznanja za dostignuća.

### Kako stereotipi utiču na učešće u fizičkim aktivnostima i sportu?

Svako zaslужuje jednaku mogućnost da se uključiti u sport ili određenu fizičku aktivnost, bez obzira na veštine, pol, fizičku sposobnost, ili ekonomski status. Međutim, devojke, osobe sa invaliditetom i ljudi koji žive u ekstremnom siromaštvu često nemaju mogućnosti da učestvuju u sportu. Prisutnost rodnih stereotipa i diskriminacije rezultiralo je manjim brojem disciplina i sportskih mogućnosti za devojčice. Primeri uključuju školske timske sportove koji se nude samo dečacima; ograničeni pristup prostoru i opremi za devojčice; i manje poštovanje i izdavanje sredstava za devojke i ženski sport. Ovakav vid diskriminacije predstavlja kršenje prava devojčica. Srećom, zajednice polako počinju da se bave ovom negledanošću na lokalnom, nacionalnom i međunarodnom nivou menjajući regulative, a stereotipni stavovi i uverenja počinju da se menjaju.

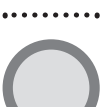
### Koje vrste fizičke aktivnosti mogu imati negativne efekte na zdravlje?

Rad koji uključuje višesatne napore aktivnosti, kao što je nošenje teškog tereta ili angažovanost na zadacima koji zahtevaju ponavljanje pokreta, na primer, savijanje, mogu biti štetni. Nebezbedni uslovi mogu, takođe, da učine određenu fizičku aktivnost opasnijom, na primer, trening tokom kojeg se udišu toksične supstance ili se vežba u ekstremno vrućoj prostoriji.

### Zloupotreba supstanci

#### Koje lekove ljudi koriste i zašto?

Osim lekova, ljudi koriste i određene narkotike,



DODATAK

na primer, alkohol, duvan, kofein, marihuana, inhalante (u obliku benzina, lepka, sredstava za čišćenje), kokaina, heroina, itd. Određeni lekovi, kao i narkotici, utiču na um i telo, ponekad sa trajnim posledicama. Neki su opasniji od drugih, a efekti se razlikuju kod svake osobe. Alkohol i duvan su najčešće korišćene droge širom sveta. U poslednjih nekoliko godina, upotreba duvana kod devojaka i žena je dramatično porasla u nekim zemljama. Ljudi koriste droge iz različitih razloga:

- da bi ublažili anksioznost u socijalnim situacijama;
- da bi delovali zrela i uvereno;
- da bi potisnuli određeno osećanje ili izbegli bavljenje problemima, uključujući dosadu i samilnost;
- da bi se uklopili u društvo ili se zabavili;
- da bi podstakli svoje mišljenje ili ostali budni;
- da bi poboljšali čulnu percepciju;
- da bi smanjili apetit ili izbegli obroke (odnosno, da bi smršali);
- da bi se opustili ili spavali; i
- da bi se nosili sa trunom.

#### Šta je zavisnost?

Kada ljudi redovno koriste droge, mogu razviti zavisnost. Mnogi lekovi, takođe, mogu izazvati zavisnost, uključujući lekove protiv bolova, nutritivne suplemente ili sedative. Ljudi koji su postali zavisni često to ne priznaju. Mnogi smatraju da je teško ili nemoguće da prestanu da koriste drogu kada je zavisnost razvijena. Prevazilaženje zavisnosti zahteva odlučnost, snagu volje, verovanje u sebe i određenu podršku, koja često podrazumeva profesionalni tretman ili učešće u programnu lečenja.



DODATAK

## Koje su ozbiljne posledice upotrebe ili zloupotrebe lekova?

Zloupotreba supstanci kod adolescenata predstavlja veliki problem javnog zdravlja u mnogim zemljama. Upotreba droga dovodi do mnogih ozbiljnih problema, uključujući:

- izazivanje nesreća u saobraćaju pod uticajem alkohola ili drugih droga;
- ponašanje na način koji kasnije dovodi do željenja zbog loših odluka i upotrebe droga;
- seks bez zaštite od polno prenosivih bolesti, HIV-a, ili trudnoće, što je rezultat smanjenog kapaciteta za zdravo rasuđivanje;
- dobijanje HIV-a ili hepatitisa od deljenja igala tokom intravenskog korišćenja droga; i
- predoziranje do teške trovanja i smrti.

Zavrnici mogu da pritegnu očajnim, degradirajućim ili protivzakonitim merama kako bi dobili novac za kupovinu droge.

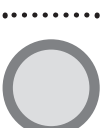
Ljudi koji puše cigarete, žvaču duvan ili provode dosta vremena u blizini onih koji puše, mogu da razviju rak ili druge bolesti opasne po život. Trudnice, upotrebom nekih lekova, legalnih i nelegalnih, mogu oštetiti fetus.

## INFEKCIJE REPRODUKTIVNIH ORGANA KOJE NISU DOBIJENE SEKSUALNIM PUTEVIMA

### Šta su infekcije reproduktivnih organa?

Infekcije reproduktivnih organa imaju tri glavna uzroka:

- Prenosjenje seksualnim putem (PPI i HIV);



DODATAK

## POLNO PRENOSIVE INFEKCIJE

### Šta su polno prenosive infekcije?

Polno prenosive infekcije (PPI) su infekcije koje se prenose pre svega seksualnim kontaktom, uključujući i vaginalni, oralni i analni odnos. Mnogo različitih organizama može da izazove PPI. Odrasli paraziti, kao što su stidne vaši, takođe se mogu preneti seksualnim kontaktom. PPI su deo šire grupe infekcija poznate kao infekcije reproduktivnih organa.

### Da li su ove infekcije prenosive samo putem seksa?

Neke PPI se mogu preneti preko kože. Neke se prenose kroz razmenu telesnih tečnosti. Neke se prenose na bebu pre nego što se rodi, tokom porođaja, ili tokom dojenja.

### Koje su posledice seksualno prenosivih bolesti?

PPI mogu imati ozbiljne posledice po zdravlje muškaraca i žena. Mnoge PPI je teže detektovati kod žena, a neke imaju i teže posledice za ženu nego za muškarce. Na primer, širenje hlamidije ili gonoreje na gornje reproduktivne organe, čest je uzrok neplodnosti kod žena. PPI povećavaju verovatnoću dobijanja ili prenošenja HIV infekcije. Neke, ali ne sve, PPI su izlečive. Neke, kao što je HIV, nisu. Rano otkrivanje i lečenje eliminise ili smanjuje posledice većine seksualno prenosivih bolesti.

- kada su bakterije slučajno unete ili se šire tokom (nebezbednih) medicinskih zahvata, kao što postavljanje dijafagme ili tokom porođaja; i
- preterano razmnožavanje organizama koji su inače prisutni u vagini, ali u manjem broju.

Najčešći oblici takvih infekcija, poznate kao endogene infekcije, jesu kandidijaza i bakterijska vaginoza.

### Šta je kandidijaza?

Kandidijaza je infekcija izazivana gljivicom kandiđom i zapravo predstavlja preveliko namnožavanje ove gljivice koja je inače prirodno prisutna u vagini. Simptomi uključuju gust, beli sekret, intenzivan svrab ili crvenilo vagine i vaginalnu iritaciju tokom seksa. Ponekad žena može imati kandidijazu, a da nema nikakve simptome. Ova infekcija se može lečiti. Žene čiji je imuni sistem slabiji, koje su u drugom stanju, ili koje uzimaju antibiotike, imaju veće šanse da dobiju kandidijazu.

Muškarci ponekad imaju simptome kao što su svrab i neprijamnost od kandidijaze. Kandidijaza se može javiti i u drugim vlažnim delovima tela.

### Šta je bakterijska vaginoza?

U vagini se nalaze kako "dobre" i "loše" bakterije koje žive u ravnoteži. Bakterijska vaginoza (BV) se razvija kada se abnormalno povećaju štetne bakterije što utiče na biološki ravnotežu. Najčešći simptomi su sivi, beli ili žuto-zeleni sekret, drugačiji miris, naročito posle seksa ili tokom menstruacije; ili vaginalni svrab i upala. Više od polovine žena sa BV, međutim, nemaju nikakve simptome. BV je izlečiva. Iako obično ne izaziva nikakve komplikacije, može

biti i ozbiljna, vodeći do povećane podložnosti HIV-u i dobijanju drugih PPI, karličnih zapaljenskih bolesti, a kod trudnica, povećan rizik od preвременog porođaja ili niske porođajne težine.

### Šta se može uraditi da se smanji pojava infekcija reproduktivnih organa koje nisu dobijene seksualnim putem?

Žene treba da izbegavaju vaginalno ispiranje, vaginalno isušivanje, unutrašnju upotrebu blijnih ili drugih proizvoda, kao i nepotrebno korišćenje antibiotika. Nakon upotrebe toaleta, žene uvek treba da se brišu u pravcu napred-nazad (odakle urin izlazi prema anusu) kako bi se izbeglo širenje klica iz anusa u vaginu ili mokraćni otvor. Takođe, treba izbegavati sintetički (poliester) veš i uske pantalone koje ograničavaju cirkulaciju vazduha.

### Kako infekcije reproduktivnih organa mogu biti izazvane medicinskim procedurama?

Infekcije reproduktivnih organa mogu biti izazvane i korišćenjem nesterilnih instrumenata preko kojih se unese bakterija, ili širenjem postojeće infekcije dublje, do materice, gde se dalje može razmnožavati. Takve infekcije mogu biti uzrokovane procedurama kao što je abortus ili postavljanje spirale, ili tokom porođaja. Ako se ne leče, mogu dovesti do zapaljenskih karlice. Medicinske službe moraju održavati sterilne uslove tokom ovih postupaka. Testiranje na ove infekcije, kao i lečenje postojećih pre ubacivanja instrumenata u cerviks, od suštinskog su značaja.



DODATAK

## Kako se može sprečiti sticanje ili prenos polno prenosivih bolesti?

- Saznajte da li imate PPI tako što ćete se testirati kod pružalaca usluga zdravstvene zaštite.
- Ako imate PPI, počinite sa lečenjem i obavestite sve svoje nedavne seksualne partnere tako da mogu i oni da se testiraju.
- Saznajte da li vaš partner ima PPI, tako što ćete se pobrnuti da se i on ili ona testira i leči.
- Razgovarajte sa svojim partnerom/partnerkom o načinima seksualne aktivnosti koji ne podrazumevaju rizik prenošenja infekcije.
- Koristite kondome i izbegavajte rizične seksualne odnose koji omogućavaju prenos infekcije. Kondomi štite protiv većine polno prenosivih infekcija (uključujući i HIV). Ipak, oni ne štite protiv svih polno prenosivih bolesti.
- Primite vakcinu za one PPI koje se mogu sprečiti. U ovom trenutku, vakcina postoji za hepatitis B i humani papiloma virus (HPV).

## Kada bi osoba trebalo da se testira na PPI?

- Osoba je u riziku od PPI ukoliko ima:
  - simptome PPI;
  - seksualnog partnera koji ima PPI, ili koji ima simptome PPI;
  - više od jednog seksualnog partnera;
  - novog partnera u protekla tri meseca;
  - partnera koji ima ili može imati i druge seksualne partnere; i
  - partnera koji živi na drugom mestu ili putuje često.

Rano testiranje je važno. Osoba sa dijagnozom PPI može da dobije tretman i može pomoći svojim nedavnim partnerima da se i oni testiraju. Ne bi trebalo imati seksualne odnose dok se ne završi lečenje (kao i kod partnera/partnerke).

Pošto se neke PPI ne pokažu u rezultatima testa odmah, ponavljanje testa može biti neophodno.

## HIV (VIRUS HUMANE IMUNODEFIICIJENCIJE) I SIDA (SINDROM STEČENE IMUNODEFIICIJENCIJE)

### Koja je razlika između HIV-a i sidsa?

HIV (virus humane imunodeficijencije) je virus koji napada i narušava imuni sistem osobe. Kada imuni sistem oslabi od HIV-a, telo više ne može da se bori protiv bolesti i mogu da se razviju ozbiljne, često opasne po život, infekcije i maligni tumori. Ovo stanje je poznato kao sida (sindrom stečene imunodeficijencije). Osoba sa HIV-om mogu takođe da boluju od sidsa ako njihovi testovi krvi pokazuju da su ćelije koje se bore protiv bolesti pale ispod određeneog broja.

### Kako se HIV-prenosi?

HIV je prisutan u telesnim tečnostima osoba inficiranih virusom. Osoba koja je HIV pozitivna može da prenese virus na druge osobe preko semenne tečnosti (uključujući pre-ekijakulat), vaginalnog sekreta, mleka ili krvi. Virus se najčešće prenosi razmenom sperme i vaginalnog sekreta tokom seksa. HIV se prenosi ne samo vaginalnim ili analnim seksom između muškarca i žene, već se takođe može preneti i putem analnog seksa između dva muškarca. Druge polno prenosive infekcije povećavaju rizik od dobijanja HIV-a tokom seksa. HIV se, takođe, može preneti transfuzijom zaražene krvi ili deļljenjem igle sa nekim ko je inficiran, prisingom ili tetoviranjem. HIV može biti prenet sa HIV-pozitivne majke

DODATAK



na bebu tokom trudnoće, porođaja ili dojenja. Otrani seks takođe nosi rizik za prenos HIV-a. Iako upotreba kontaktniranih instrumenata tokom manikira, pedikira ili brljanja može nositi rizik od infekcije HIV-om, verovatnoća prenosa ovim putem je mala. HIV ne može da se prenese dotirnom, ljubljenjem, kljanjem, kašljanjem ili deļljenjem hrane, pića ili prbora za jelo ili svakodnevnim kontaktom na poslu, u školi ili kući. On se ne prenosi korišćenjem bazena, javnih toaleta ili putem uboda insekata. HIV ne može da se prenese preko pljuvačke, suza i znoja. Urin i stolica, takođe, ne prenose HIV ako ne sadrže krv.

### Kako se HIV može sprečiti?

Trenutno ne postoji vakcina ili lek za HIV, tako da je prevencija od suštinskog značaja. Prevencija seksualnim putem se može sprečiti apstiniranjem od nezštićenih seksualnih odnosa ili pomoću korišćenja kondoma prilikom svakog odnosa. Još jedan pristup za prevenciju je ograničenje na jednog seksualnog partnera, koji je "veran" ili monogaman. Ovak pristup funkcioniše samo ako su oba partnera zaisia monogamni i ako su oba partnera HIV negativni. Nažalost, mnogi ljudi nisu svesni da su oni ili njihov partner/partnerka, već zaraženi HIV-om. Jedini način da budete sigurni jeste da se testirate na HIV. Šavise, niko ne može da garantuje da njegov ili njen partner/ka nikada neće imati drugog seksualnog partnera. Iz tih razloga, pristup "biti veran" nosi rizik za mnoge.

Za muškarce, obrezivanje pruža određenu zaštitu od HIV-a, ali ne eliminiše rizik od infekcije. Prema tome, obrezani muškarci i dalje treba da koriste kondome. Prenosjenje infekcije deļljenjem inficirane igle može se takođe sprečiti korišćenjem samo novih ili sterilnih igala.

Prenosjenja sa majke na dete - trudnice treba da se uvek testiraju na HIV. HIV pozitivna trudnica može preduzeti preventivne mere kako bi se smanjila šansa da će njihova beba biti zaražena HIV-om tokom trudnoće i porođaja. Prenos virusa sa majke na dete može da se javi posle porođaja, putem dojenja. HIV pozitivne majke moraju da potraže savet od zdravstvenog radnika kako bi se sprečilo prenosjenje infekcije tokom trudnoće i porođaja, kao i da nauče o odgovarajućim alternativama za ishranu njihovog novorođenčeta.

### Da li se HIV infekcija može izlečiti?

HIV infekcija ne može izlečiti, ali se može tretirati. Trenutni tretman za HIV se zove antiretrovirusna terapija (ART). ART je kombinacija lekova koja smanjuje nivo virusa HIV-a u krvi i usporava uništenje imunog sistema. Art je poboljšao kvalitet i dužinu života za mnoge osobe sa HIV-om. Ovi lekovi takođe smanjuju broj bolesti i smrti zbog sidsa u poodmakloj fazi HIV-a. Ne regujuju sve osobe jednako na lekove. Bez lečenja, međutim, osoba inficirana HIV-om uglavnom napreduje do sidsa u okviru jedne do deset godina infekcije. Bez tretmana, osoba sa sidom može živeti manje od godinu dana.

### Kako osoba može znati da li ona ili njen/njegov partner ima HIV?

Jedini način da se sazna HIV status jeste testiranje na HIV. Milioni ljudi koji su HIV pozitivni osećaju se i izgledaju potpuno zdravo, nemaju simptome i nemaju deļju da prenese virus na druge. Test na HIV otkriva specifične ćelije (nazvane antitela HIV-a) koje su prisutne ako je osoba zaražena. Testovi obično mogu detektovati antitela u roku od šest do osam nedelja nakon izlaganja HIV-u. U retkim



DODATAK

slučajevima, to može da potraje i šest meseci, dok nivo antitela ne poraste dovoljno da bude detektovan tesiom.

Pozitivan HIV test znači da osoba ima HIV antitela, odnosno, da ima virus. Ako je prvi test je pozitivan, još jedan, drugičiji test se radi da bi se potvrdili rezultati. Negativan HIV test znači da ta osoba nije zaražena HIV-om. To može da znači da on ili ona jeste inficirana, ali da još uvek nema dovoljno HIV antitela da bi test pokazao pozitivan rezultat. Neko kome je test na HIV negativan, ali sumnja da je nedavno bio izložen virusu, treba ponovo da uradi test za nekoliko meseci.

### Zašto ljudi treba da se testiraju na HIV?

Testiranje na HIV je važno iz više razloga.

Dobijanje negativnog rezultata testa može da donese ogromno olakšanje. Testiranje takođe može da podstakne tu osobu da ima bezbednije seksualno ponašanje u budućnosti. Oni kojima je test na HIV pozitivan mogu početi da traže negu i lečenje. Lečenje može poboljšati kvalitet života i značajno produžiti životni vek HIV pozitivnih osoba. Oni koji su testirani takođe mogu informisati i zaštititi svoje seksualne partnere. Za ženu koja je – ili želi da bude - u drugom stanju, informisanost o svom HIV statusu je važno da bi mogla da preduzme mere, ako je potrebno, da se smanji rizik od prenošenja na bebu.

### Kakvu podršku ljudi koji žive sa HIV-om i sidom treba da dobiju?

Kada ljudi saznaju da su HIV pozitivni, oni se mogu osećati uplašeno, zbunjeno i depresivno. To saznanje menja život i većini je potrebno neko vreme da ga prihvate i da mu se prilagode.



DODATAK

Osobama koje žive sa HIV-om treba jak sistem emocionalne podrške, što može uključivati roditelje, supružnika ili partnera, druge članove porodice, prijatelje, savetnike, socijalne radnike, druge osobe koje žive sa HIV-om i sidom. Oni moraju da pronađu lekara koji je brz, pun poštovanja i znanja o HIV-u i sidu, kao i da imaju pristup medicinskom tretmanu kada je to potrebno. Potrebno je omogućiti im da nauče što je više o HIV-u i sidu, kako da zaštite svoje zdravlje i zdravlje svojih seksualnih partnera. Da bi ostali zdravi, oni treba da vode računa o ishrani, vežbaju, odmaraju adekvatno, izbegavaju pušenje i pijenje previše alkohola i da izbegavaju konzumiranje droga. Najvažnije od svega jeste da praktikuju siguran seks, jer tako oni mogu da se zaštite iz drugih polno prenosivih infekcija i izbegnu inficiranje drugih HIV-om.

## SEKS TRAFIKING

### Šta je trgovina ljudima?

**S**eks trafficking je otmica, transport, prodaja ili kupovina osoba radi seksualnog iskorisćavanja kroz prostituciju, pornografiju, stripiz, seks sminke, seks turizam, ili prinudni brak. Većina žrtava trgovine ljudima su devojke i mlade žene. Taktike prinude, uključujući otmannu, prevartu, zastravijanja, izolaciju, pretnje i upotrebu fizičke sile i dužničkog ropstva, koriste se za kontrolu žrtve. Neke devojke i žene bivaju žrtve seks trgovine od strane roditelja, suprugaa ili morkaa.

### Koliko je rasprostranjena trgovina ljudima?

Precizni podaci o zastupljenosti seks traffickinga nisu poznati, jer je trgovina ljudima nezakonita, uglavnom sakrivena, i stoga ju je teško pratiti.

Osim toga, različite definicije trgovine ljudima komplikuje napore da se utvrdi broj žrtava širom sveta. To je globalna industrija koja se brzo razvija i prijavljena je u svim delovima sveta. Seks trafficking stvara ogroman profit i ima veze sa organizovanim kriminalom.

### Koje su posledice seks traffickinga?

Žrtve često trpe ponizavajuće i okrutno postupanje na dnevnoj osnovi, uključujući izgladnjavanje, zatvaranja, premlaćivanja, silovanja (uključujući i grupno silovanje primoravanje na upotrebu droge, primoravanje na abortus i sterilizaciju), pretnje nasiljem prema njima i njihovim porodicama.

Zdravstvene posledice uključuju fizičke povrede (na primer, prelome kostiju, potres mozga, opne kotine i vaginalne i analne povrede, zavisnost od droge i alkohola, polno prenosive infekcije, uključujući i HIV, pobačaje i neplodnost. Žrtva ekstremnih fizičkih i emocionalnih trauma može imati akutne psihološke reakcije, poput odvajanja uma i tela, post-traumatski stresni poremećaj i suicidalne misli. Žrtve su u riziku od prerane smrti zbog ubistava, samoubistava, droge i alkohola i HIV-a.

### Šta se može učiniti da se spreči seks trafficking?

Borba protiv seks traffickinga zahteva mere preventivne, za hvataje i kažnjavanje počinioca, kao i pomoć žrtvama.

Preventivne mere uključuju:

- osnaživanje žena;
- pružanje pomoći u obrazovanju, stručnom usavršavanju i zapošljavanju za žene i devojčice;
- vođenje edukativnih kampanja usmerenih ka potencijalnim žrtvama;

- obučavanje nastavnika, omladinskih radnika ili drugih da identifikuju devojke u visokom riziku od prodaje i rad sa njihovim porodicama i zajednicom;
- usvajanje zakona i pružanje obrazovanja da bi se smanjili zahtevi koji podstiču trgovinu ljudima;
- uspostavljanje saradnje preventivnih programa među državama.

Mere za suočavanje sa počiniocima uključuju:

- jačanje zakona i sankcije, kao i njihova primena;
- uspostavljanje policijskih jedinica koje su posvećene pronalaženju i hapšenju počinioca; i
- razvijanje sveobuhvatnih mehanizama zaštite svedoka.

Službe i usluge za žrtve moraju se bave njihovim neposrednim potrebama: zaštitom, zdravstvenom zaštitom, pravnom zaštitom, stanovanjem, zaposlenošću i savetovanjem. Žrtve trgovine ljudima ne treba da budu kažnjavane, kriminalizirane ili hapšene. One treba da dobiju bezuslovnu pomoć, bez obzira na njihov pravni status ili dokumenta. Vlade moraju odrediti prioritete i izdvojiti dovoljna sredstva za borbu protiv seksualne trgovine i za bavljenje uzrocima, posebno siromaštvom i rodnom nejednakosti i diskriminacijom.

## SPORAZUMI UJEDINJENIH NACIJA

### Kako nastaju ugovori i sporazumi Ujedinjenih nacija?

**P**ro, Ujedinjene nacije (UN) saznavaju globalnu konferenciju. Sledeći korak je planiranje sastanka koji uključuje više predstavnike



zemalja, tehničke stručnjake i ljude iz nevladinih organizacija (NVO). Oni pregovaraju o sadržaju pisanog dokumenta. NVO predstavnici nemaju zvanične uloge ili pravo glasanja, ali su često aktivni u oblikovanju sadržaja dokumenta. UN održava zvaničnu konferenciju na kojoj predstavnici zemalja uobličavaju i usvajaju dokumenta prema dogovoru. Ovi dokumenti mogu biti u obliku ugovora (oni su pravno obavezujući) ili neobavezujuće deklaracije ili akcione programe i platforme. U svakom slučaju, zemlje mogu izabrati da potpišu dokument, obavezujući se da će ih se pridržavati i implementirati. Kada neka zemlja ratifikuje sporazum, sporazumom je pravosnažno obavezana.

### Kako ugovori i sporazumi Ujedinjenih nacija mogu napraviti razliku?

Države podnose redovne izveštaje o tome da li su (ili nisu) radili u skladu sa sporazumima o ljudskim pravima. Kršenje sporazuma o ljudskim pravima često može biti upućeno domaćim sudovima ili, u nekim slučajevima, regionalnim ili telima Ujedinjenih nacija. Mnoge nevladine organizacije koriste međunarodne sporazume kao osnovu za zalaganje za bolje zakone, regulative i programe u njihovim zemljama. One takođe mogu da preuznu odgovornost za monitoring poštovanja prava njihove vlade. Međunarodna pomoć ili trgovinski sporazumi su ponekad u vezi sa poštovanjem neke konvencije o ljudskim pravima.

### Koji su neki od najvažnijih zvaničnih dokumenata u oblasti ljudskih prava?

Univerzalna deklaracija o ljudskim pravima, usvojena u Generalnoj skupštini UN 1948. godine, priznaje princip da se "sva ljudska bića

rađaju slobodna i jednaka u dostojanstvu i pravima" i navodi ljudska prava koja su garantovana svima ljudima. To uključuje, između ostalih, prava koja se odnose na život i bezbednost, lične slobode, ekonomsku, socijalnu i kulturnu slobodu, obrazovanje i rad. Zajedno sa Međunarodnim sporazumom o ekonomskim, socijalnim i kulturnim pravima i Međunarodnim sporazumom o građanskim i političkim pravima, čini Međunarodnu povelju o ljudskim pravima. Konvencija UN-a o pravima deteta (CRC), usvojena 1989, ima za cilj da zaštiti individualna prava dece - uključujući i pravo na zaštitu od nasilja, na najviše moguće standarde zdravlja i na obrazovanje. CRC navodi prava i odgovornosti porodice i vlade kako bi se osigurala ove garancije.

Konvencija o eliminaciji svih oblika diskriminacije žena (CEDAW), usvojena 1979. godine, priznaje prava žena i postavlja agendu za okončanje diskriminacije žena u svim sektorima društva. Prava koja su obuhvaćena ovom Konvencijom odnose se na političku participaciju, zdravlje, obrazovanje, zapošljavanje, brak, porodicu i jednakost pred zakonom. Četvrta svetska konferencija o ženama (FWCW), održana u Pekingu 1995. godine, preusmerila je napore za postizanje ženske jednakosti i usvojila Platformu za akciju. Temе koje su uključene su osnaživanje žena, siromaštvo i nasilje nad ženama.

Na Međunarodnoj konferenciji o razvoju stanovništva (ICPD), održanoj u Kairu 1994. godine, usvojen je Program akcije koji ističe prioritete za rešavanje pitanja stanovništva i razvoja, uključujući seksualno i reproduktivno zdravlje, obrazovanje, ljudska prava, životnu sredinu, migracije, i HIV i sidu. Ciljevi ICPD-a uključuju i univerzalni pristup reproduktivnom zdravlju i obrazovanju, posebno za devojčice, kao i smanjenje

smrtnosti novorođenčadi, dece i majki. Ovaj dokument je važan alat za zagovaranje i vlade koje nastoje da zaštite reproduktivna prava.

## NASILJE NAD ŽENAMA I DEVOJKAMA, UKLJUČUJUĆI I SEKSUALNO NASILJE

### Koliko je rasprostranjeno nasilje nad ženama i devojicama?

Nasilje nad ženama i devojicama (ponekad se naziva rodno zasnovano nasilje) je veoma rasprostranjeno. To je veliki problem javnog zdravlja i ljudskih prava. U svetu, stope takvog zlostavljanja variraju. U mnogim sredinama, međutim, između jedne trećine i dve trećine žena je pretučeno, prisiljeno na seksualne aktivnosti ili na drugi način zlostavljano od strane intimnog partnera tokom života. Stotinama hiljadama žena i devojaka se trguje preko granica na godišnjem nivou. Grubo procena jeste da je 140 miliona žena i devojčica bilo izloženo sakćenju ženskih polnih organa i još 3 miliona u riziku na godišnjem nivou u Africi. U narednoj deceniji, više od 100 miliona devojaka u zemljama u razvoju će se udati kao deca. U svakoj ranoj zoni, nasilje nad ženama, uključujući sistematsko silovanje, prijavljeno je za vreme ili posle oružanih sukoba.

### Koje su posledice nasilja nad ženama?

Zdravstvene posledice uključuju:

- ozbiljan bol i povrede, kao što su polomljene kosti, opекotine, posekotine, modrice, glavobolje i bol u abdomenu i mišićima, koji ponekad traju godinama;



- problemi mentalnog zdravlja, kao što su depresija, anksioznost i poremećaji u ishrani;
- seksualne disfunkcije, uključujući bolne seksualne odnose, nedostatak želje i strah od seksa; i
- reproduktivni zdravstveni problemi, uključujući pobačaj, seksualno prenosive bolesti i HIV infekciju, neplaniranu trudnoću i povećano riziko seksualno ponašanje među adolescentima.

Teške povrede, namerno ubistvo, i samoubojstvo kao posledice nasilja, doprinose stopi smrtnosti žena. U zajednici, nasilje nad ženama može da održava lažna uverenje da su muškarci bolji od žena. Rodno zasnovano nasilje stvara klimu straha i nesigurnosti u porodicama, školama, zajednicama i radnim mestima.

### Koji su efikasne strategije za rešavanje nasilja nad ženama?

- Promena stavova i vršenja drugih napora u prvenosti, uključujući:
  - angažovanost muškaraca u menjanju kulturnih stavova o muškosti i nasilničkom ponašanju;
  - integrisanje rodno obrazovanja, uključujući informacije o rodno zasnovanom nasilju, u formalno i neformalno obrazovanje;
  - uvođenje kampanja, kao što je godišnja kampanja 16 dana Aktivizama za okončanje nasilja nad ženama;
  - edukacija žena i devojaka o njihovim pravima;
  - ostale aktivnosti osnaživanja žena i devojaka; i
- sprečavanje dečijih brakova, koji stavljaju mnoge devojke u odnose u kojima postoji rizik od nasilja.

Pružanje usluga: Žene koje iskuse nasilje i njihova deca treba da imaju pristup raznim uslugama, idealno na jednom mestu. Oni će možda morati da koriste SOS linije, savetovanje, mreže podrške



## DODATAK

ke, skloništa koja ispunjavaju sigurnosne standarde, pravne usluge i zdravstvene zaštite, uključujući i hitnu kontracepciju za žrtve silovanja.

**Obuke:** Trejnizi za pružanje usluga zdravstvene zaštite mogu da pomognu u otkrivanju nasilja i da pomognu žrtvama medicinsku, psihološku i pravnu podršku i upućivanje.

### **Promena zakona, uključujući:**

- pokazivanje političke predanost kroz izjave državnih zvaničnika na visokom nivou, uz pružanje podrške akcijama i odvajanje sredstava;
  - donošenje i sprovođenje zakona koji se odnose na nasilje nad ženama i ocena primene ovih zakona;
  - razvijanje pravila i procedura i obezbeđivanje sistematske, obavezne obuke za policiju, tužioce i sudije;
  - uspostavljanje specijalizovanih sudova i policijskih jedinica; i
  - spovođenje energičnih politika hapšenja i sudenja i odgovarajućih kazni.
- Proširenje znanja:** Istraživanje i dokumentacija nasilja nad ženama i devojicama povećavaju prepoznavanje problema i obavezivanja na rešavanje.



Implemented by:



SRH Serbia  
IPPF member