



**Biti
zaljubljen/a
i ljubav**

Biti zaljubljen je fantastično. Pri tome se u tijelu mnogo toga događa: kemijske tvari u tijelu i mozgu se mijenjaju, zgušnjavaju se.

Na primjer raste adrenalin u tijelu. To omogućava da srce brže kuca i da se naš puls ubrzava. Stoga je simbol ljubavi srce. Jer naše srce brže kuca, kada smo zaljubljeni. A mi kažemo: boli me srce ili naše srce je slomljeno, kada naša ljubav nije uzvraćena.

Ako smo zaljubljeni, onda su osim adrenalina još dvije tvari u tijelu povišene: dopamin i serotonin. Na taj način nastaje osjećaj sreće.

Želimo osobi u koju smo zaljubljeni biti blizu što je moguće više.

I naše tijelo reagira snažno:

- tresu nam se koljena,
- srce nam lupa,
- osjećamo "leptiriće u truhu",
- osjećamo čežnju.

Zaljubljeni smo na samom početku veze, kada upoznamo jedno drugo.

Nakon nekog vremena osjećaj prelazi u ljubav. Ponekad, međutim, veza prestane.

Ljubav se manje manifestira fizički, nego prije svega u osjećajima.

To su primjerice: uvažavanje, povjerenje, poštovanje, naklonost.

Je li ti poznat osjećaj zaljubljenosti? Što osjećaš u tijelu?

Kako si se osjećao/la, kada je zaljubljenost prošla?





Ljubomora

Ljubomora je osjećaj koji jako boli. Ljubomora nastaje ovako: Vjerujemo da osoba koju volimo nekome drugome poklanja više ljubavi, naklonosti ili pažnje nego nama. Razočarani smo i uvrijeđeni. Bojimo se da će nas osoba ostaviti.

Često ljubomora nema ništa s drugom osobom. Štoviše ima puno veze s vlastitim strahom ili vlastitom nesigurnošću. Ljubomora ima i posljedice: sumnjamo u sebe. A sumnjamo i u ljubav naše partnerice ili našeg partnera. Na taj način ne može nastati povjerenje. A to je potrebno u vezi. Kada smo ljubomorni, može se dogoditi sljedeće: počinjemo kontrolirati. Ili se ponašamo posjednički. Primjerice ovako:

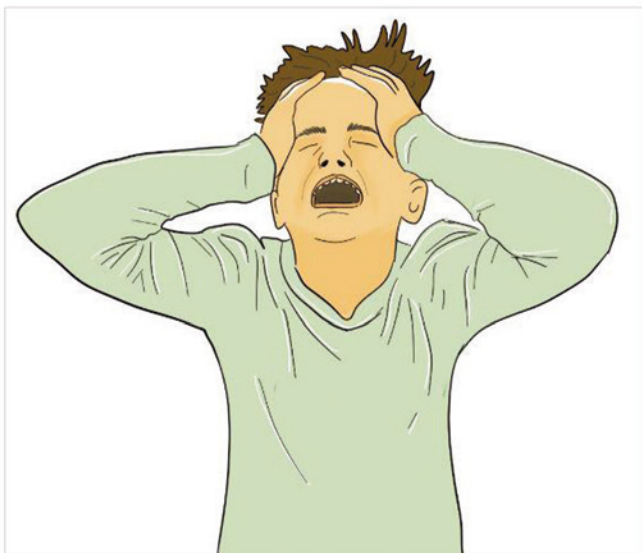
- voljena osoba više se ne smije družiti sa svojim prijateljima i prijateljicama.
- Kontroliramo njene poruke i društvene mreže.
- Špijuniramo ju.

Pri tome se događa upravo suprotno od onoga što smo htjeli postići: ostavljeni smo. Zato što ljubomora jako opterećuje vezu.

Kako se možemo riješiti ljubomore? Bitno je prepoznati: razlozi ljubomore nalaze se u nama samima. Ne kod partnerice ili kod partnera. Moramo vidjeti naše dobre strane. Sami sebe moramo smatrati vrijednim ljubavi. Tek na taj način nastaje povjerenje. Tek na taj način možemo vjerovati našem partneru ili našoj partnerici.

Jesi li već bio ljubomoran ili bila ljubomorna? Što je ljubomora učinila tvojoj vezi? Je li ti uspjelo prestati biti ljubomoran/na?





Frustracija

Frustracija nastaje, kada zakažemo,
kada se razočaramo, kada nam nešto ne uspije.
Osjećamo razočarenje i bespomoćnost.
Tako se to zove u psihologiji.

Svi mi reagiramo različito na negativne događaje.
Neki su ljuti, neki su bijesni, neki su žalosni.
Vrlo često je vrlo teško izdržati negativne osjećaje i frustraciju.
Ali isplati se. Zato što:

- time postajemo jači,
- postajemo strpljiviji,
- postajemo izdržljiviji,
- s vremenom možemo bolje izaći na kraj sa stresom.

Na koji način možemo izdržati frustraciju?

Vježbati samokontrolu:

to znači da možemo izdržati negativne osjećaje.

Ne gubimo našu kontrolu i na primjer ne deremo se unaokolo.

Izražavamo se drukčije:

na način da našu frustraciju iskoristimo kreativno: slikanjem, sviranjem i sportom.

Kako se drugi ljudi nose s frustracijom? Jesi li već vidio/jela kako to drugi rade?

Što ti je pri tome upalo u oči? Kako se ponašaš prema negativnim osjećajima?





Intimnost

Intimnost između dvoje ljude nastaje onda kada su međusobno prisni. Imaju povjerenje jedno u drugo, otvoreni su jedno prema drugome, osjećaju veliko zajedništvo i iskreni su jedno prema drugome. Spremni su jedan s drugim razgovarati o teškim temama. O temama o kojima nikada ne bi razgovarali s nekim drugim. To se zove i emocionalna intimnost.

Intimnost može uključivati i seks. A intimnost je važna za dobar seks.

Kako nastaje intimnost između dvoje ljudi?
Pogledi, dodiri i nježnosti izražavaju bliskost.
Oni su znak intimnosti. I potiču intimnost.

Razgovori također pomažu da se s nekim postane intiman.
Možete jedan drugome postavljati pitanja i na njih odgovarati.

Na primjer:

- Čega se bojiš?
- Kako je bilo odrastati u tvojoj obitelji?
- Što si želiš u budućnosti?
- Što je po tebi potrebno za dobru vezu?

Također i s prijateljima i prijateljicama ili sa članovima obitelji možeš živjeti emocionalnu intimnost. Ne samo u vezi s partnerom ili partnericom, ali, naravno, posebno tamo.



JA? NEIN?

JEIN!!!

Proturječni
osjećaji

JA? NEIN?

JEIN!!!

Veseliš li se tome da se zaljubiš?

Jesi li ikada bio zaljubljen ili bila zaljubljena?

Prvi puta biti zaljubljen je napeto i uzbudljivo.

Ali to nas može učiniti i nesigurnim.

Zato što je često teško reći što je ugodno, a što neugodno.

Ponekad važi oboje:

dodiri se mogu doživljavati kao ugodni, ali i kao neugodni.

Razgovaraj sa svojim partnerom ili svojom partnericom o tome!

Često nam je teško govoriti o osjećajima. Ali i o željama u seksu isto je tako teško govoriti.

Ili o tome, što ne želimo ili što nam se ne sviđa.

Ali: što duže o tome šutimo, to će biti teže.

Stoga se od samog početka trudite razgovarati jedno s drugim o svojim željama.

Tada ćete bolje razumjeti što druga osoba želi, a što ne. I vaš partner ili vaša partnerica u istoj je situaciji.

Na taj način možete imati obzira jedan prema drugome. Na taj se način možete približiti jedan drugome.

Tako ćete postati bliski.



Odgovornost

Preuzeti odgovornost znači: preuzimamo neku određenu stvar. Vodimo brigu o tome da zadatak izvršimo što je moguće bolje. Ako ima problema, tražimo rješenja za to. Činimo ono što je nužno i ispravno. Ne smije nastati nikakva šteta.

Mladi od 14. godine života preuzimaju odgovornost za pridržavanje zakonskih propisa. To znači: vi ste kazneno odgovorni. Ako se ne pridržavate zakona, možete biti osuđeni prema maloljetničkom kaznenom pravu.

Postati odrastao također znači: preuzeti odgovornost u društvu. To znači: pomažemo tamo, gdje netko treba pomoć. Trebamo pokazati građansku hrabrost. To znači: imamo hrabrosti pomoći drugima. Na primjer: pozvati policiju kada je netko u opasnosti.

Preuzeti odgovornost u vezi znači:

- paziti jedan na drugoga,
- postupati jedan prema drugome s poštovanjem,
- međusobno si pružati podršku,
- sklapati dogovore.

To, međutim, znači i da se moramo brinuti i o sebi samima. Samo tako se možemo brinuti i o nekome drugome.





Standardi ljepote

Ono što se smatra lijepim, ima velik utjecaj na nas.
Ideali i standardi ljepote utječu na ono što smatramo lijepim.
Ali ono što se smatra lijepim, jako se razlikuje.

Kultura, regija i vrijeme utječu na ono što smatramo lijepim.

Na primjer:

- u kameno su se doba veliki trbusi, stražnjice i grudi smatrali lijepima.
- u srednjem je vijeku lijep bio onaj tko je izgledao neupadljivo i jednostavno. Visoko se čelo smatralo lijepim: kosa se čupala na čelu.
- u renesansi se zaobljena linija kod muškaraca smatrala lijepom: nosili su jastučice za bokove i listove. Žene su trebale imati uzak struk i nosile su korzete.

Dakle, ono što se smatra lijepim, jako se razlikuje:

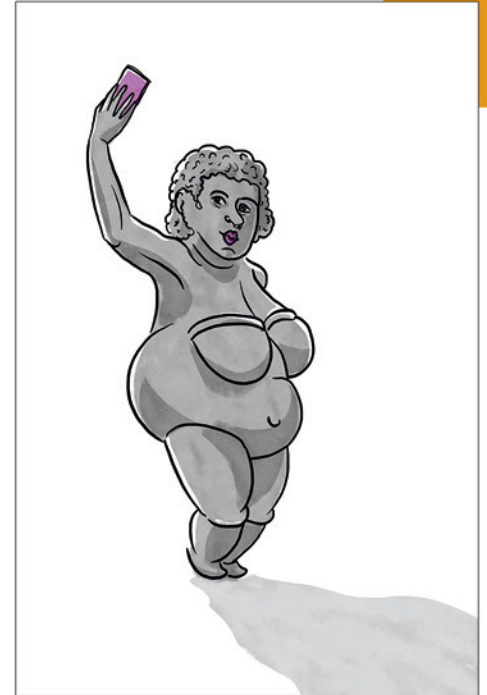
- kratka ili duga kosa,
- male ili velike grudi,
- okruglo, mišićavo, vrlo mršavo...

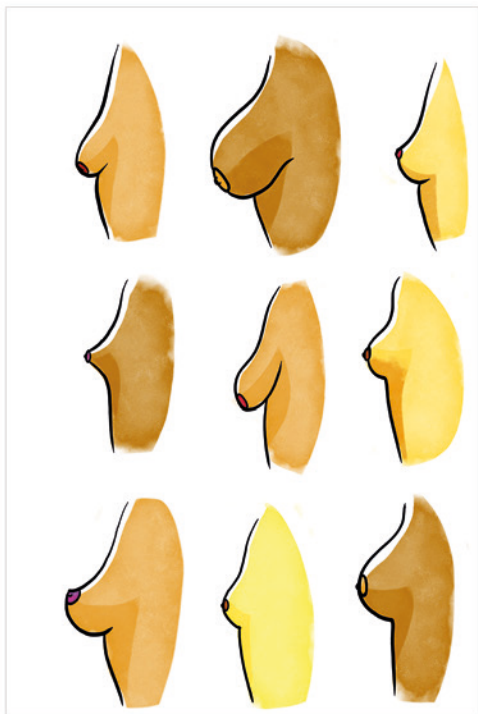
Moda, reklama i vrijeme u kojem živimo utječu na ono što smatramo lijepim.

Neki se ljudi jako trude izgledati poput svojih ideala ljepote. Neki zbog toga odlaze na operacije. Neki pokušavaju dijetama i vježbom ostvariti te standarde. Neki se zbog toga teško razbole.

Ali postoje i mnogi drugi koji odbacuju te ideale.

Taj se pokret zove „body positivity“. To znači: sva su tijela lijepa. Što se više razlikuju, to bolje.





Grudi

U pubertetu se kod djevojčica razvijaju grudi.
Uzrok tome su hormoni u tijelu. Grudi rastu i mijenjaju svoj oblik.
Ponekad jedna dojka raste brže od druge.
S vremenom se to izjednači. Grudi postaju i osjetljivije.

Grudi se mogu promijeniti i kod dječaka.
Obično se to opet vraća u normalno stanje.

Ženske grudi sastoje se od

- masnog tkiva
- vezivnog tkiva
- prsne žlijezde

Kroz prsnu žlijezdu i fine kanaliće kod žena koje doje kroz bradavicu prolazi majčino mlijeko.

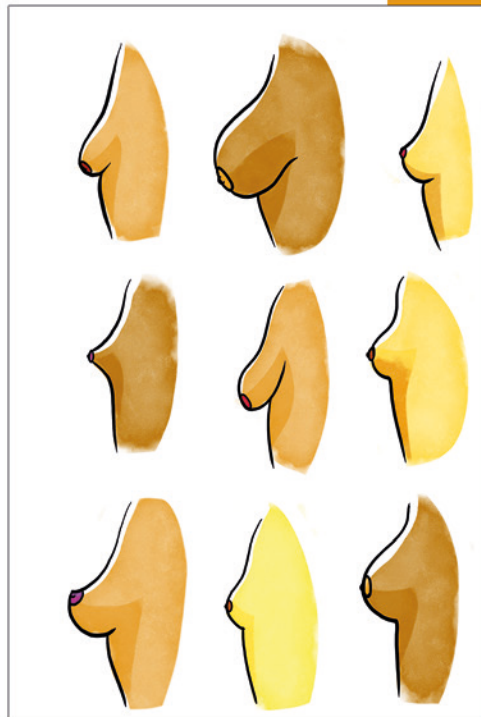
Grudi se razlikuju izgledom. Baš kao i nosovi ili ruke.
To ovisi o genima i o udjelu vezivnog i masnog tkiva.

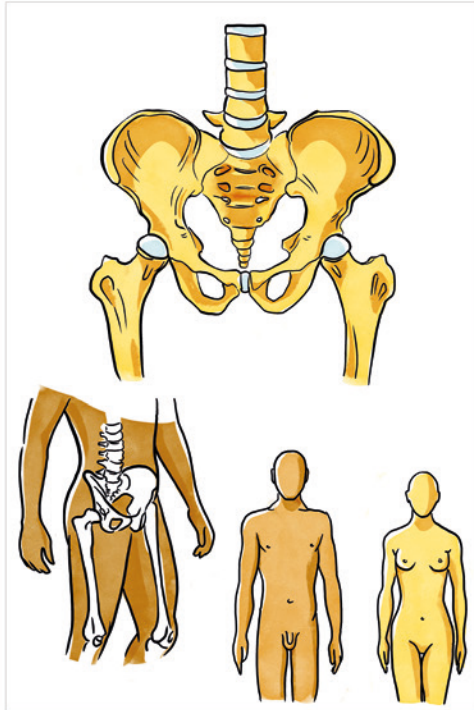
Što još može promijeniti izgled grudi:

- težina
- starost
- hormonalne oscilacije tijekom ciklusa
- trudnoća
- sport

I bradavice mogu različito izgledati.

I one se mogu promijeniti, npr. uslijed trudnoće.



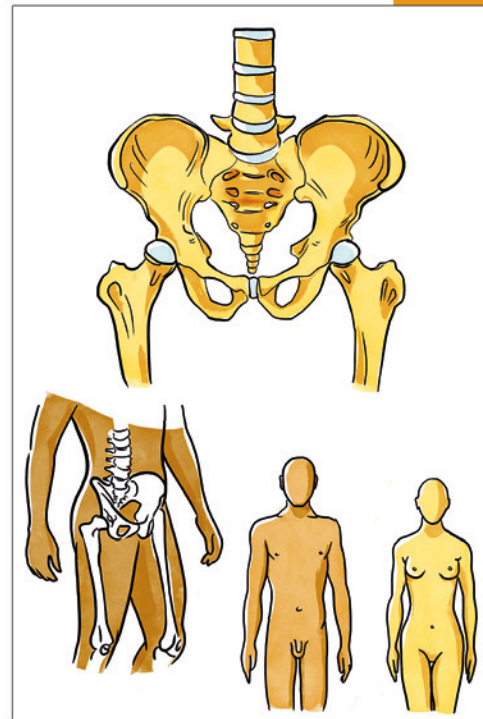


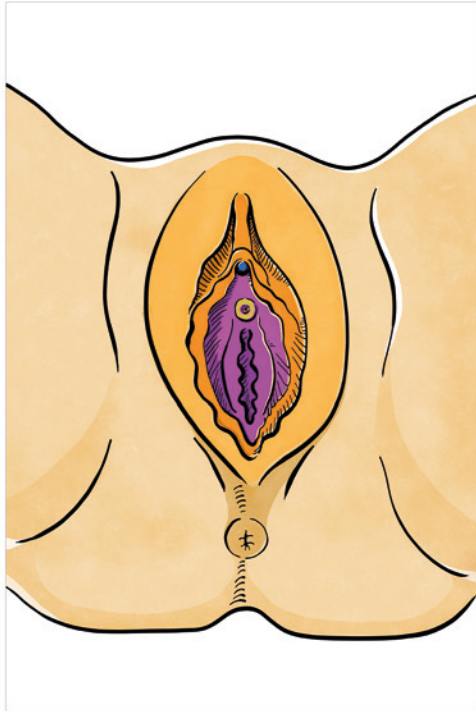
Zdjelica

Zdjelica je koštani prsten.
Sastoji se od dviju bedrenih kostiju i križne kosti.
Ona nam omogućava uspravno stajanje.
Ona je središnja točka tijela.
Njezin najvažniji zadatak:
težinu tijela s kralješnice
ravnomjerno raspodijeliti na dvije bedrene kosti.

Zdjelično dno su mišići na donjem dijelu zdjelice.
Ono podupire unutarnje organe.
Ono osigurava rad mišića zatvarača mjehura i crijeva.
A pri tome pomaže i u osjećaju užitka u seksu.

Kod žena zdjelica je šira nego kod muškaraca.
Širi je i otvor zdjelice.
To je potrebno za rađanje djeteta.
Kod muškaraca je zdjelica više duguljasta i uska.





Stidnica

U pubertetu se tijelo mijenja.

Seksualni hormon estrogen omogućava rast ženskih spolnih organa.

Na Venerinom brijegu i oko vanjskih stidnih usana počinju rasti dlake.

Kod nekih to počne ranije, a kod nekih kasnije.

One se nazivaju stidne dlačice.

Povećavaju se stidnica i stidne usne.

Veći i snažniji postaju i himen i vaginalna stijenka.

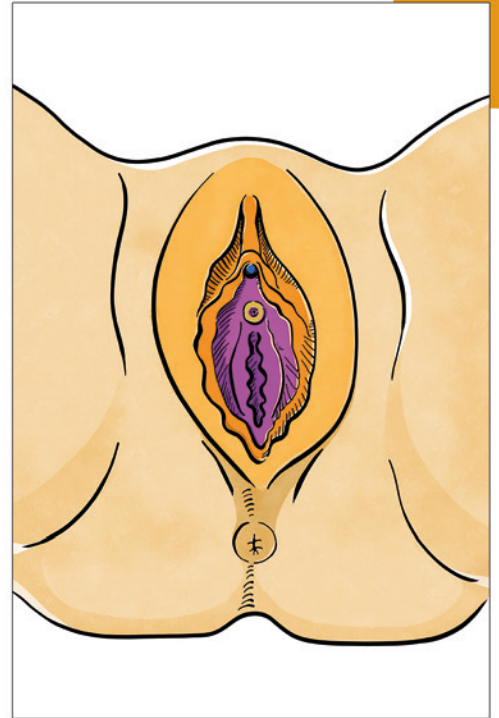
Koža stidnih usana i područje oko stidnice najčešće potamne.

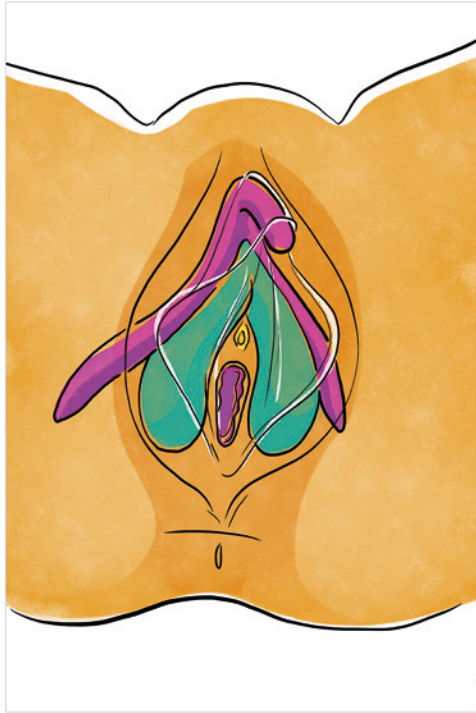
S približno 13 godina djevojčice dobivaju prvu mjesečnicu.

Neke ranije, neke kasnije.

To znači: spolna zrelost.

Žensko tijelo tada je spremno zatrudnjeti.





Klitoris

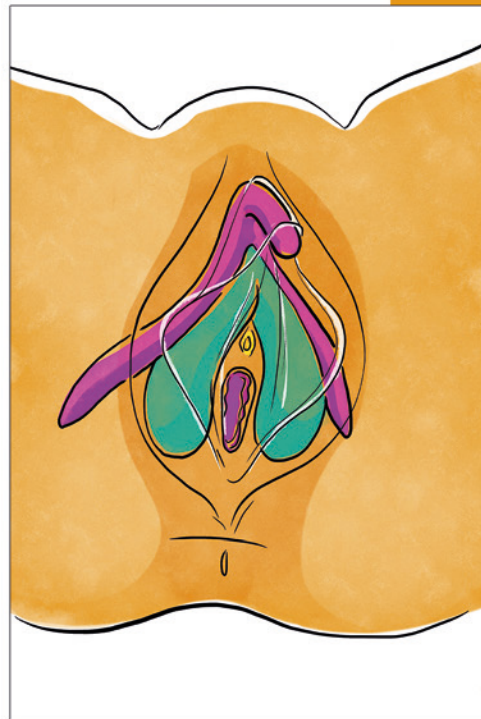
Klitoris je organ u ženskom tijelu.
Velik je približno 10 centimetara.
On služi za doživljaj užitka.

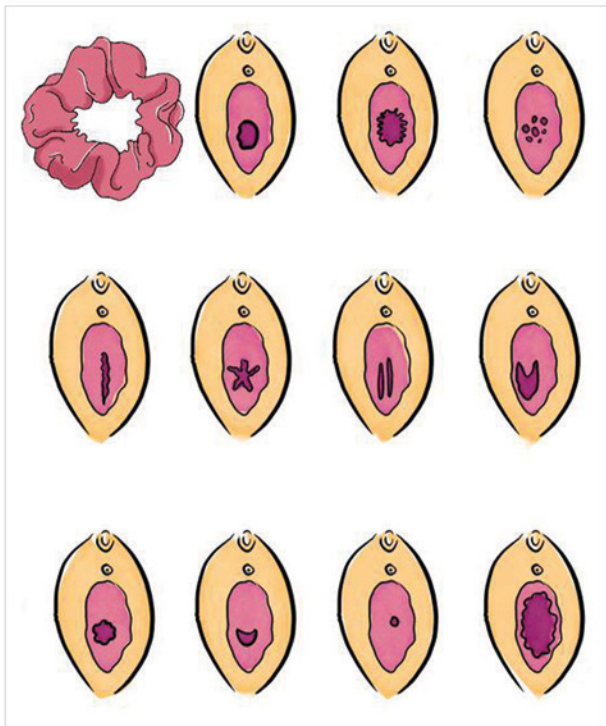
Izvana je vidljiv samo mali dio, glavica klitorisa.
Velika je otprilike kao zrno graška.
Nalazi se između unutarnjih stidnih usana,
iznad vaginalnog otvora i mokraćne cijevi.
Veoma je osjetljiv.
Štiti ga tanka kožica klitorisa.

Dodir može biti veoma ugodan i uzbuđujući.

Veliki dio klitorisa nalazi se unutar tijela.
Klitoris u unutrašnjosti tijela sastoji se od:
tijela klitorisa, dva kraka i dva erektilna tkiva.
Erektilna tkiva pune se krvlju
kad je osoba seksualno uzbuđena.

Mnogi dijelovi klitorisa slični su penisu.
To znači: penis i klitoris rastu iz istog tkiva.
U 8. tjednu trudnoće razvijaju se penis ili klitoris.
Ponekad to nije jednoznačno:
tada govorimo o transseksualnosti.





Himen ili djevičanska opna

Himen se nalazi na ulazu u vaginu.

To je rastezljivi prsten od tkiva.

Neki ga nazivaju djevičanska opna.

Kod svih je različit.

Najčešće izgleda kao scrunchie, rastezljiva gumica za kosu od tkanine.

Neke žene rode se bez himena.

Ima ljudi koji misle da se himen može uništiti.

Primjerice, kad djevojka upotrebljava tampone.

Ili prilikom spolnog odnosa.

Ali himen je u sredini otvoren.

Kroz njega protječu menstrualna krv i vaginalni iscjedak.

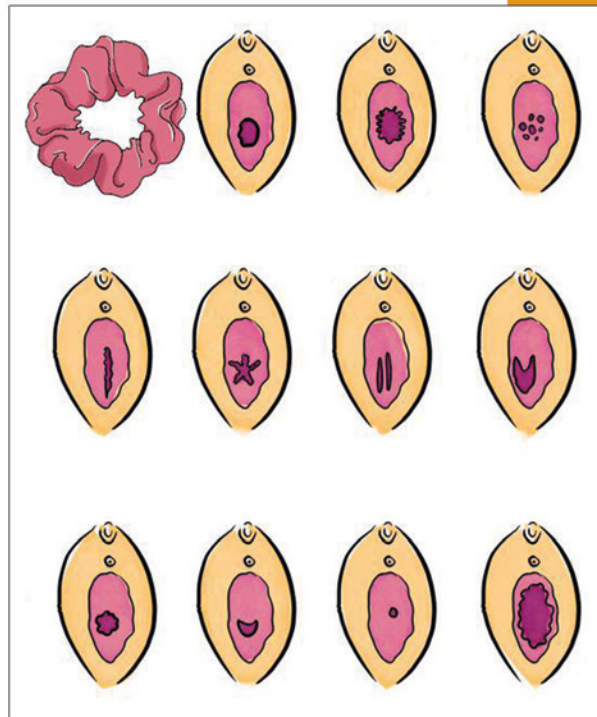
Osim toga, vrlo je mekan i elastičan.

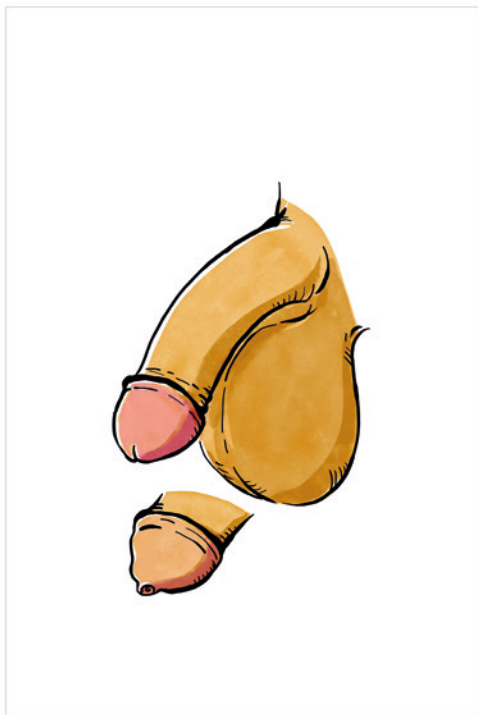
Zbog toga se najčešće ne oštećuje.

Manje pukotine zarastaju bez ikakvih ožiljaka.

Tako većina djevojčica prilikom prvog spolnog odnosa **nema bolove niti krvari**.

Na himenu se ne može vidjeti je li žena već imala spolni odnos.





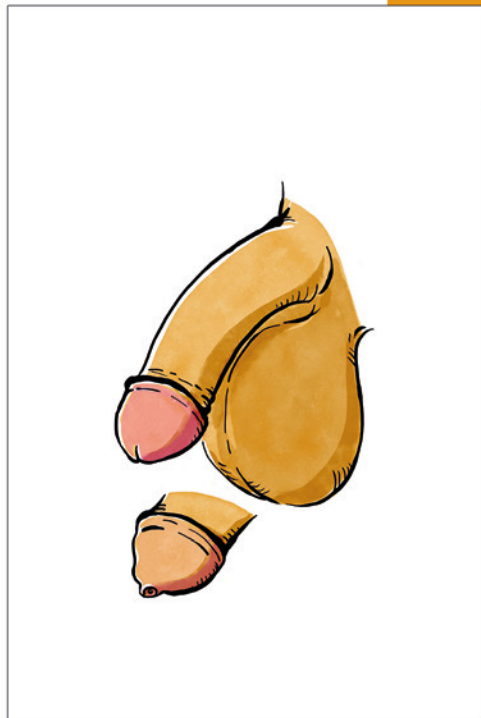
Penis

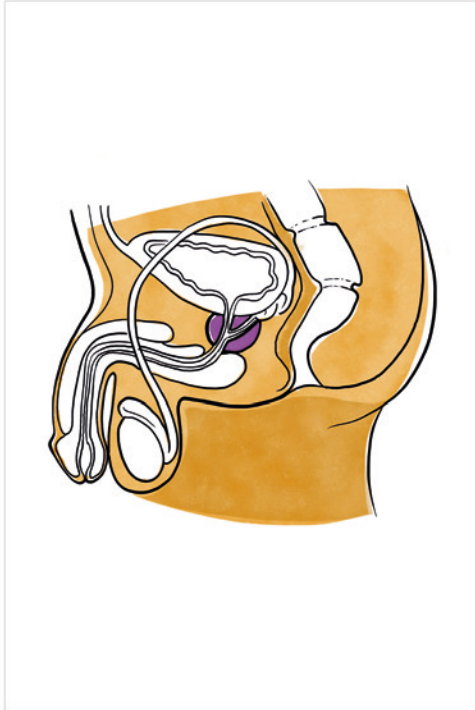
U pubertetu se tijelo mijenja.
Muški spolni hormon testosteron uzrokuje rast penisa i sjemenika.
Koliko dug i širok će penis biti, vrlo je različito.
Postoje dugi, kratki, debeli, tanki, savijeni i ravni penisi.
Za dobar seks oblik penisa posve je nevažan.

Na mošnjama i oko penisa također rastu dlake.
To su stidne dlačice.
Ponekad se pružaju sve do pupka.

Kožica mošnji najčešće postaje nešto tamnija.

Kad se dečki seksualno uzbuđuju, spužvasta tkiva u penisu napune se krvlju.
Penis tako postane krut.
To se zove erekcija.
Ali erekcija se može dogoditi i bez seksualnog uzbuđenja.
Tada se zove spontana erekcija.



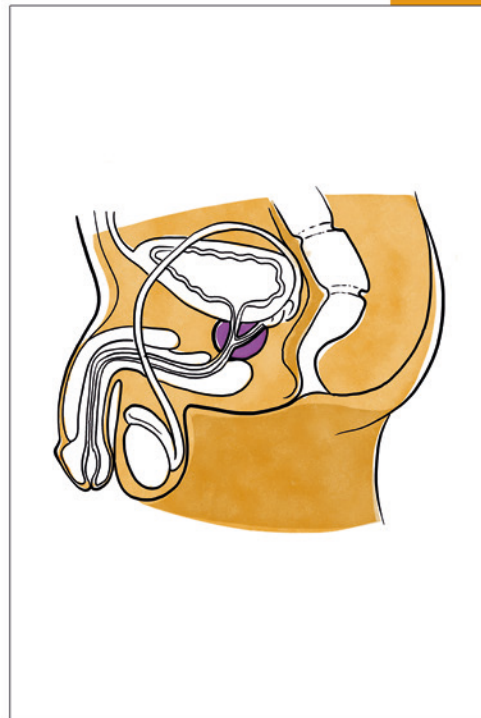


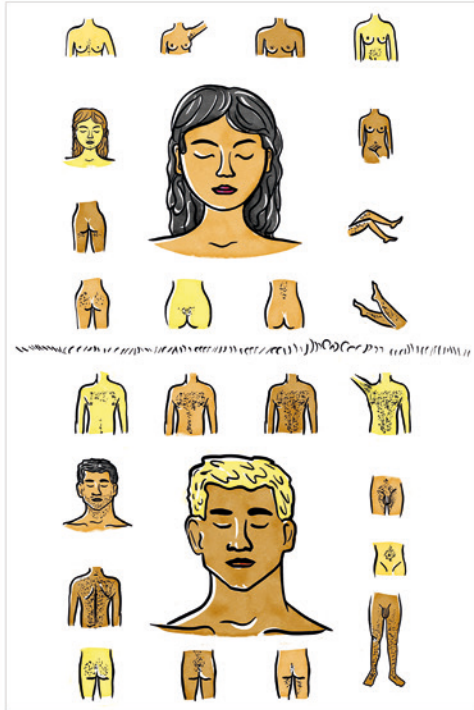
Prostata

Prostata spada u muške unutarnje spolne organe.
Nalazi se točno ispod mjehura.
Velika je približno kao kesten.
Još se naziva i predstojna žlijezda.

U prostati se stvara sjemena tekućina.
Prostata također određuje
kada kroz penis teče sjemena tekućina, a kada mokraćá.
Ona počinje raditi tek u pubertetu.
Najvažniji spolni hormon za to je testosteron.
On se prije svega proizvodi u sjemenicima.

Prostata također proizvodi sekret prostate.
On je važan kako bi spermiji bili plodni.
Bez prostate muškarac je neplodan.





Tjelesna dlakavost

U pubertetu hormoni potiču rast tijela.

Ti su hormoni primjerice: testosteron, estrogen i androgen.

Zahvaljujući androgenu rastu i dlake na tijelu:
ispod pazuha ili između guzova.

Dlake na nogama i rukama mogu biti i jače i tamnije,
kao i obrve. Kod dječaka počinje rasti brada.

Koliko će mnogo netko imati dlaka, ovisi o različitim okolnostima:
genima, hormonima ili o starosti.

Dlake na tijelu trebaju pojačati mirise kao seksualne mamce.

A u pazusima trebaju smanjiti trenje.

Danas mnogi briju ili čupaju dlake.

Mnogi vjeruju da je to čišće.

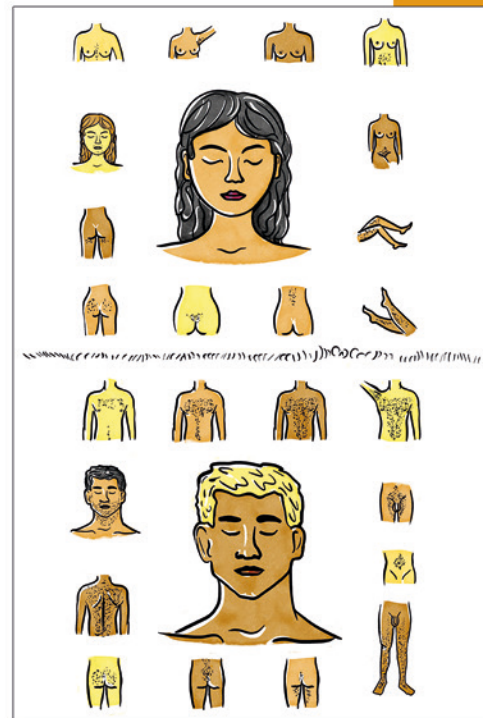
Ali puno se je važnije redovito prati.

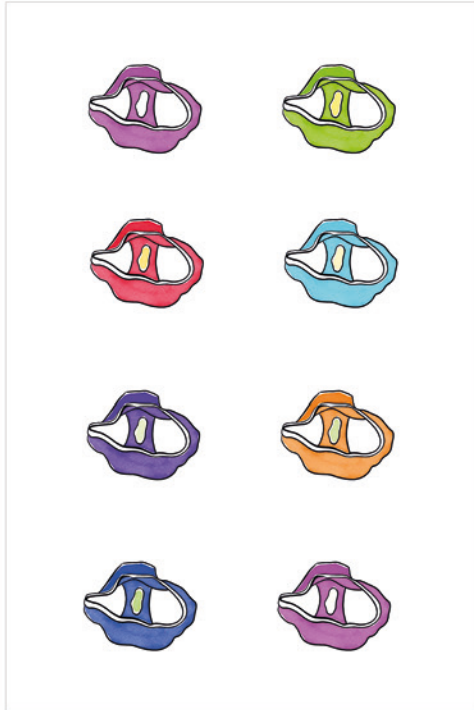
Hoćemo li ili nećemo brijati dlake,
ovisi i o modi. To se često mijenja.

Pitaj svoje roditelje ili djedove i bake
što je bilo moderno u njihovoj mladosti.

Posljednjih nekoliko godina mnogo ljudi više ne želi uklanjati dlake na tijelu.

Svaka osoba treba moći sama za sebe odlučiti jesu li joj dlake na tijelu lijepe ili nisu.





**Bijeli
iscjedak**

Bijeli iscjedak je iscjedak iz vagine kod djevojčica i žena.

Bijeli iscjedak je zdravi iscjedak.

Kod djevojčica on pokazuje da uskoro stiže prva mjesečnica.

Ako djevojčice i žene imaju menstruaciju,

bijeli se iscjedak javlja u danima između mjesečnica.

Bijeli iscjedak nije uvijek jednak: ponekad je svjetliji, a ponekad grumenast.

To je potpuno u redu.

On pokazuje da je u vagini sve zdravo.

Sve bakterije koje žive u vagini još se nazivaju: vaginalna flora.

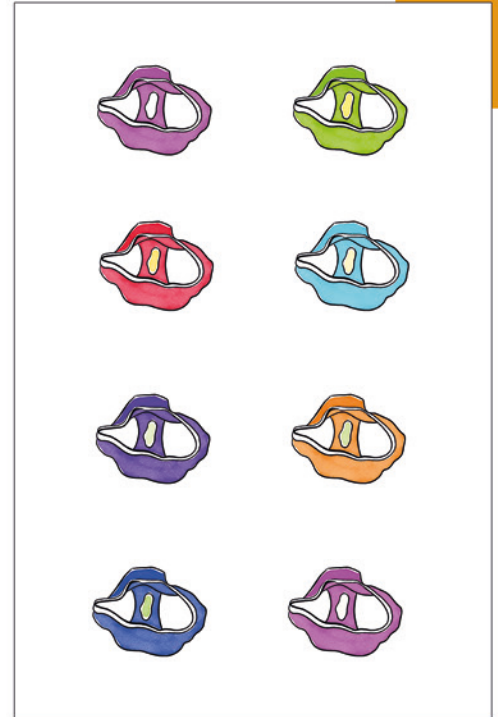
Ta se vaginalna flora prije svega sastoji od bakterija mliječne kiseline.

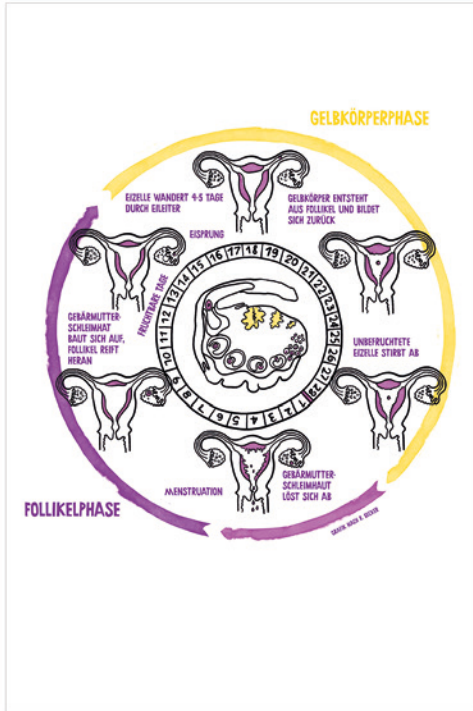
One štite od uzročnika bolesti i infekcija.

Ginekologinji ili ginekologu moraš se obratiti samo:

- ako se iscjedak jako promijeni
- ako ima neuobičajenu boju
- ako ima jak miris ili
- ako svrbi.

Tada razlog može biti infekcija.





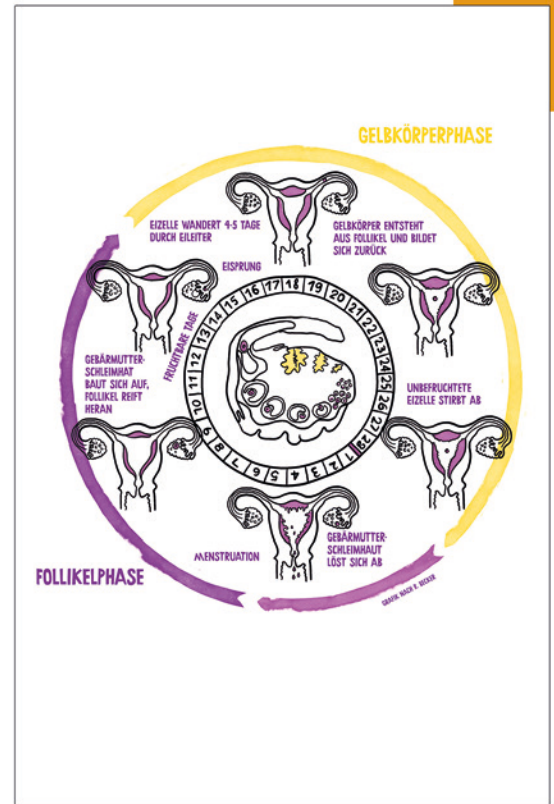
Ciklus

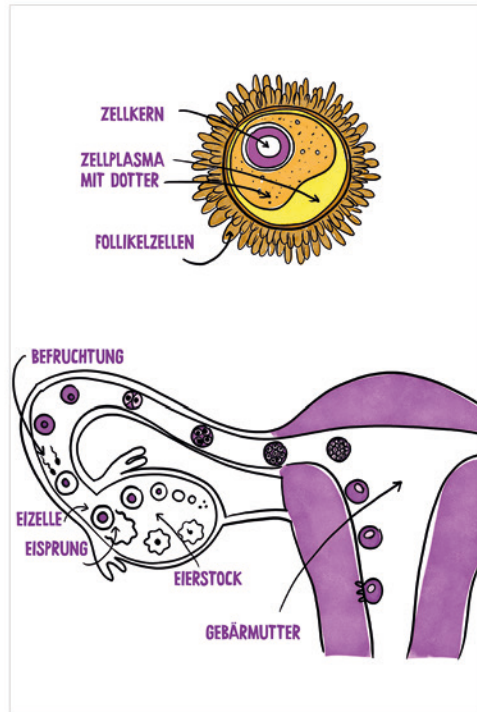
Ciklus: vrijeme od prvog dana mjesečnice do sljedeće.
Još se naziva: mjesečno krvarenje ili menstruacija.
U godinama između puberteta i menopauze taj se postupak redovito ponavlja.
Menopauza je posljednja mjesečnica kod žene.

Proces protječe ovako:
nakon menstruacije dolazi faza sazrijevanja folikula.
Zatim slijedi ovulacija.
Potom faza formiranja žutog tijela.

Time upravljaju spolni hormoni.
Tijelo se tako priprema na moguću trudnoću.

Ciklus kod različitih žena traje različito dugo.
Najčešće traje oko jedan mjesec,
ali može biti i duži i kraći od toga.
Kod mladih žena ciklus je još često neredovit.





Jajna stanica

Jajna stanica ženska je spolna stanica.
Naziva se još i zametna stanica.
Ona je najveća stanica tijela.

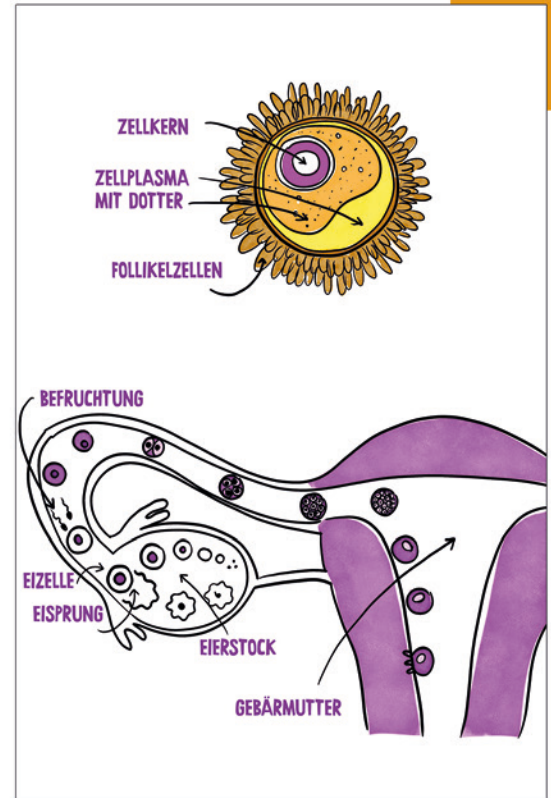
Jajne stanice od rođenja se nalaze u jajnicima.
Od puberteta počinju svaki mjesec neke jajne stanice sazrijevati.
Te zrele jajne stanice potrebne su za oplodnju.

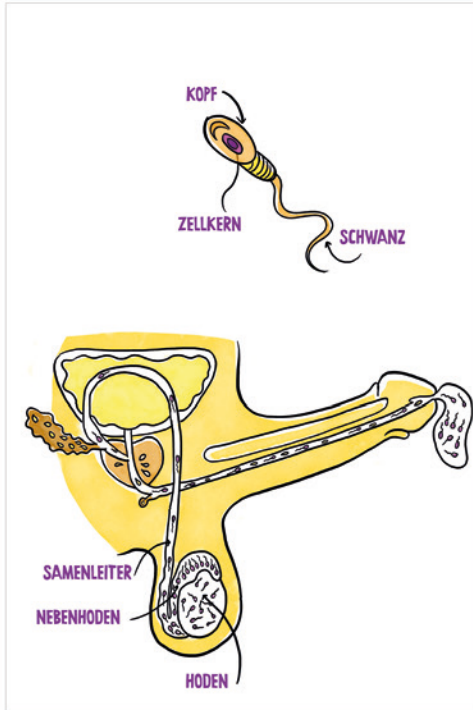
Otprilike u sredini ciklusa jajnik oslobađa jednu zrelu jajnu stanicu.
Ta je jajna stanica zatim otprilike 12 do 24 sata spremna za oplodnju.

Ako sjemena stanica oplodi jajnu stanicu, događa se ovo:
u sljedećih 4 do 5 dana ona
kroz jajovod prolazi u maternicu.
Tamo se ugnijezdi u sluznici maternice.
Sada počinje trudnoća:

- jajna stanica dijeli se na više stanica.
- razvija se posteljica.
- embrij raste.

Ako se jajna stanica ne oplodi, ona se odvaja.
Ljušti se sluznica maternice.
Time počinje prvi dan menstruacije.
A također i sljedeći ciklus.





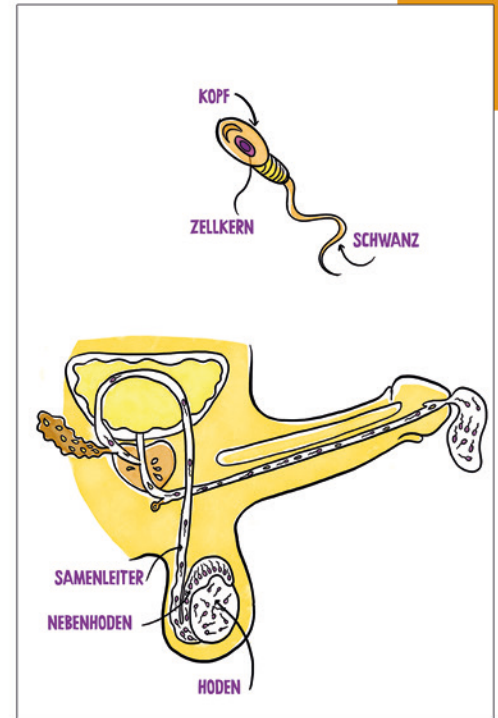
Sjemena stanica

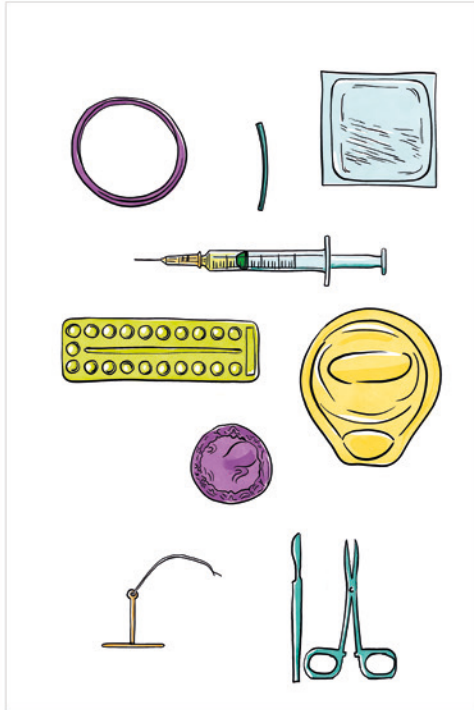
Muška sjemena stanica zove se i: spermij.
Spermiji spadaju u najmanje stanice tijela.
Oni nastaju u sjemenicima, a sazrijevaju u pasjemenicima.
Sjemenici svaki dan stvaraju približno 40 do 70 milijuna spermija.

Spermiji izbacivanjem sjemena kroz mokra no-spolnu cijev izlaze van.
Ako ne dođe do izbacivanja sjemena,
tijelo uklanja nepotrebne spermije.

Spermiji prilikom spolnog odnosa
kroz vaginu dolaze u maternicu
te dalje u jajovod.
Ako tamo naiđu na zrelu jajnu stanicu, mogu je oploditi.
Nakon toga može uslijediti trudnoća.
Spermiji mogu u ženinu tijelu preživjeti
i do 5, a ponekad čak 7 dana.

S približno 13 godina dječaci doživljavaju
svoje prvo izbacivanje sjemena (ejakulacija).
Neki ranije, neki kasnije.





Sprječavanje trudnoće

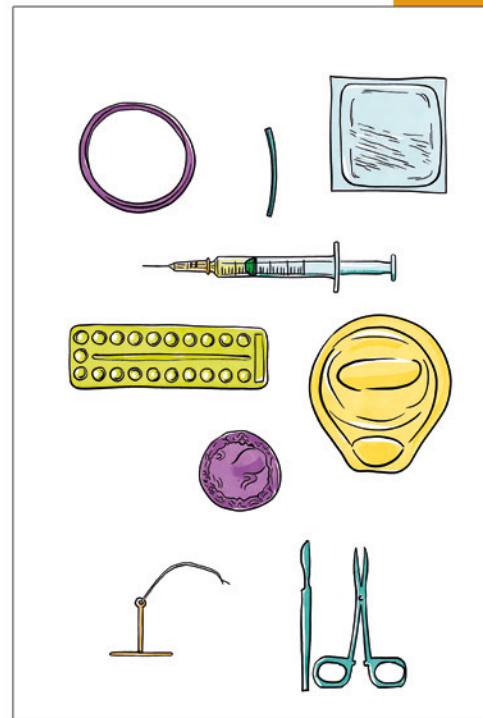
Postoje razne mogućnosti zaštite od trudnoće.
Neka sredstva za kontracepciju sadrže hormone.
Ona mijenjaju ciklus pa zbog toga ne može doći do trudnoće.
Najpoznatije sredstvo za kontracepciju je antibebipi pilula.

Druga sredstva za kontracepciju sprječavaju
da sjemena stanica naiđe na jajnu stanicu:
primjerice kondomi. Oni se navlače preko penisa.
Kondomi sprječavaju i spolno prenosive bolesti.

Postoje i kemijska sredstva za kontracepciju.
Primjerice kontracepcijski čepići.
Oni ubijaju spermije i tako sprječavaju oplodnju.

Sredstva za kontracepciju nikad nisu 100 % sigurna.
Zato bi trebalo istovremeno upotrebljavati dva:
na primjer kondom i pilulu.
Ginekologinja ili ginekolog mogu te savjetovati.

Ako se tijekom seksa nešto dogodi:
na primjer kondom sklizne.
Ili se nije upotrebljavalo sredstvo za kontracepciju.
U tom slučaju postoji „tableta za dan poslije“.
Ta tableta funkcionira samo prije ovulacije. Ona sprječava ovulaciju.
Time također sprječava da se zrela jajna stanica sretne sa spermijem i da ju on oplodi.





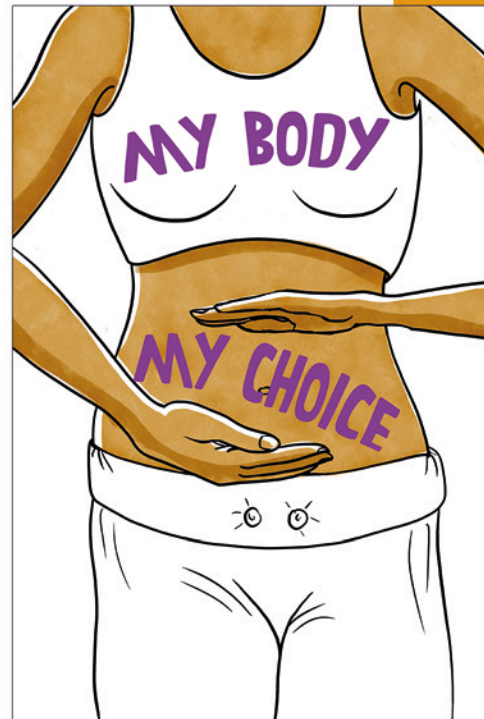
Prekid trudnoće

**Prekid trudnoće znači:
svjesno prekidanje trudnoće.
Još se zove i pobačaj.
U Austriji je to moguće u prva 3 mjeseca trudnoće.**

**U prvim tjednima pobaciti se može lijekovima.
Nakon toga potrebna je operacija.**

**Mnogima je teško odlučiti se protiv trudnoće.
Mnoge religije i kulture su protiv pobačaja.
Mnogim ženama i djevojkama to otežava odluku.
U savjetovalištim za žene i djevojke mogu se dobiti informacije i pomoć.**

**Prekid trudnoće u Austriji stoji približno 300 do 800 eura.
Vrlo rijetko te troškove pokrivaju zdravstvena osiguranja.
Ona to čine samo kad je pobačaj potreban iz medicinskih razloga.**





Orgazam

**Orgazam je vrhunac seksualnog uzbuđenja.
Riječ dolazi iz grčkog jezika. U njemu ona znači:
biti užaren, biti jako uzbuđen, ali i omekšati.
To dobro opisuje osjećaj prilikom orgazma.**

**Tada osjećamo stezanje mišića,
ponajprije u zdjelici.
To je refleks.
Uzrokuje ga seksualno uzbuđenje.
To je orgazam.
Nakon toga napetost popušta.
To se stanje naziva i zadovoljenje.**

**Orgazam se doživljava na različite načine.
Orgazam je različit kod svih ljudi.
Neki opisuju bubnjanje u trbuhu,
žmarce u cijelom tijelu.**

**Kod muškaraca prilikom orgazma može doći do izbacivanja sjemena.
To se zove ejakulacija. I žene mogu ejakulirati.
Ali to se često događa još prije orgazma.**





Mladenačke veze

Imati prvu ljubavnu vezu
je nešto novo, napeto i uzbudljivo.
Istraživačice i istraživači kažu:
Veza između mladih je posebna.
Biti zaljubljen, biti voljen, fizička blizina, isprobati,
prva iskustva s partnericom ili partnerom.
Ali i iskusiti što čini jednu vezu:

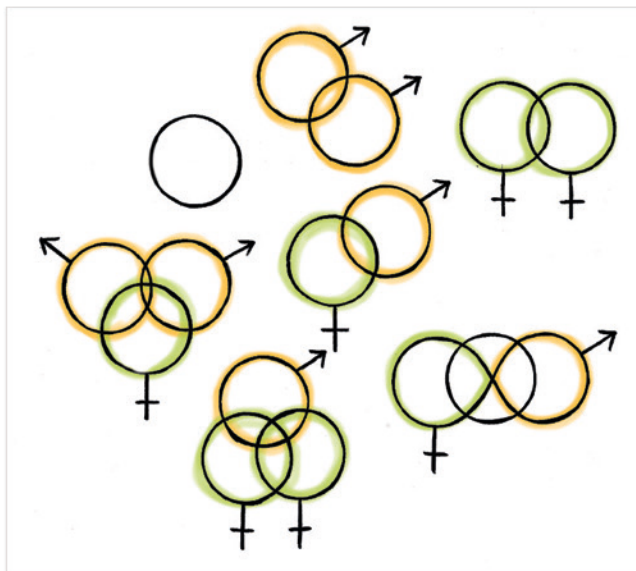
- izgraditi povjerenje
- biti obazriv
- sklapati kompromise.

To nije jednostavno.
To se treba naučiti.

Tek kasnije, kad postanete odrasli, druge stvari postaju važne:
zajedno stanovati, željeti djecu, ući u brak.

Jesi li već imao/la takvu vezu?
Jesi si razmišljao/la o tome
što za tebe čini vezu?
Vjeruješ li da ljubav može trajati čitav život?
Što ti je važno u vezi?





Seksualna orijentacija

Seksualna orijentacija opisuje
koji spol seksualno privlači neku osobu.
Najčešće seksualne orijentacije su:

Heteroseksualnost:

Muškarca žene privlače seksualno i emocionalno.
Ženu muškarci privlače seksualno i emocionalno.

Homoseksualnost:

Muškarca privlače muškarci,
a ženu privlače žene.
To se kod muškaraca još zove gej.
Kod žena to zovemo lezbijstvo.

Biseksualnost:

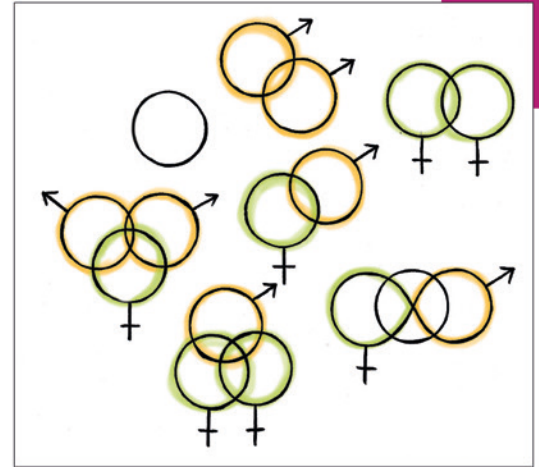
Neku osobu seksualno i emocionalno privlače i muškarci i žene.

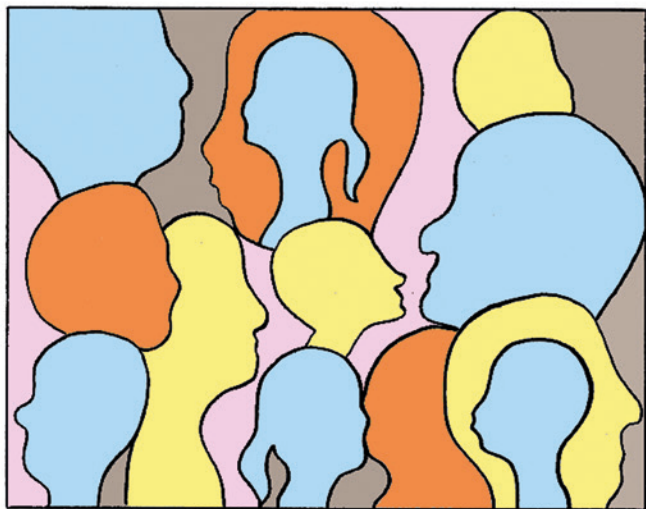
Panseksualnost:

Neka osoba želi vezu ili seks s nekom drugom osobom.
Biološki spol ili socijalni spol pri tome je nebitan.

Aseksualnost:

Neka osoba nije zainteresirana za seks s drugom osobom.
Ponekad netko želi imati vezu s nekim, ali bez seksa.





Uvažavanje

Uvažavanje znači: cijenimo drugu osobu i

- njen učinak
- njeno mišljenje
- njen način života.

Čak i ako nismo istog mišljenja ili ako ne dijelimo njen način života.

Međusobno uvažavanje je važno.

Prije svega da bi skupina ili zajednica dobro funkcionirala.

Svi ljude žele da ih se uvažava.

Svi žele da se s njima postupa ravnopravno.

Mi možemo uvažavati i:

- druga živa bića
- druga moralna pravila
- institucije, primjerice crkvu.

Uvažavanje se pokazuje na različite načine: pristojnošću, priznavanjem, tolerancijom ili poštovanjem.

Ponekad riječ uvažavanje znači i nešto drugo. Na primjer: „Uvažavati velike pse“.

To znači da moramo biti oprezni prema psima.

Ili možemo uvažavati neki zadatak. To znači da se malo bojimo.

Jer nam se zadatak čini teškim. Jer se moramo posebno napregnuti.

Što za tebe znači uvažavanje? U kojoj se situaciji primijetio uvažavajuće ponašanje?

Kada ti teško pada uvažavati druge?





**Nedostatak
uvažavanja**

Suprotnost uvažavanju je: nedostatak uvažavanja.

To znači da se prema nekome ne postupa na isti i pošten način.

Na primjer, kada (se) netko:

- postavi iznad druge osobe
- drugu osobu grdi
- drugu osobu kontrolira ili vrijeđa
- drugoj osobi izruguje, ponižava ju ili ju zlostavlja.

Ponašanje bez uvažavanja suprotnost je ravnopravnosti:

osobu se podčinjava i ponižava.

Ponekad čak i uz primjenu sile.

To je vrlo nezdravo za veze. To je nezdravo i unutar grupe.

Ponekad netko smatra da to nije nedostatak uvažavanja.

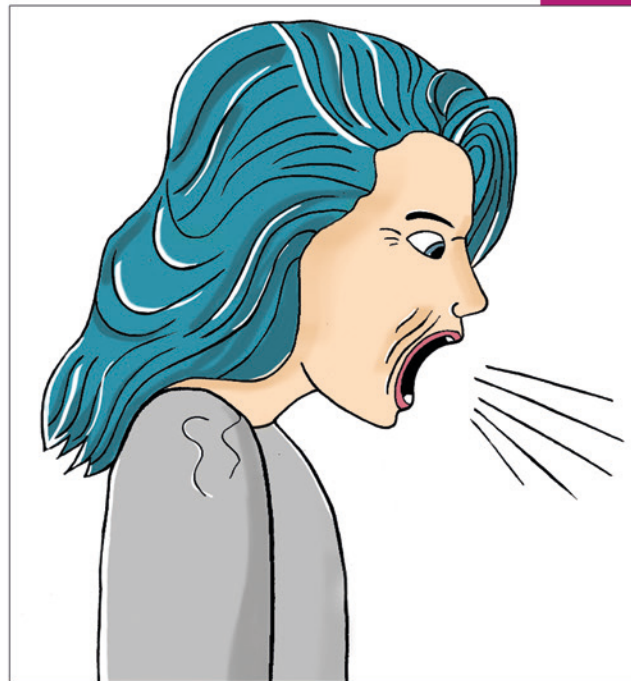
Premda svi drugi to tako doživljavaju.

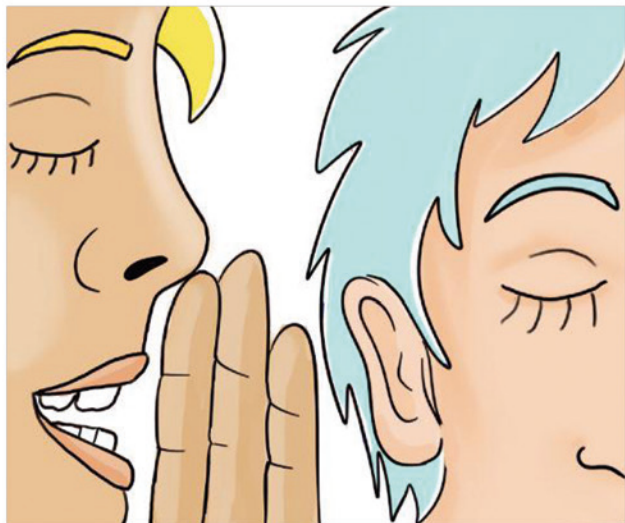
Razgovaraj o tome, kada osjećaš da prema tebi postoji nedostatak uvažavanja.

Sam/a budi pun uvažavanja. Na taj se način nesporazumi mogu najbrže razjasniti.

Ako netko i nadalje iskazuje nedostatak uvažavanja, udalji se od njega.

Jesi li već doživio/doživjela nedostatak uvažavanja? Kako si reagirao/la?





**Tajne
dobrih
veza**

Uvažavanje je vrlo važno za dobru vezu.
Svatko u vezi mora biti ravnopravan.
Svatko treba osjećati da ga se cijeni i da mu se pruža potpora.

Isto tako je za dobru vezu bitno razgovarati o osjećajima.
Govoriti o svojim osjećajima.
I ozbiljno shvatiti osjećaje druge strane.

Također važno: male drage geste.
Ili zajednički običaji ili navike.

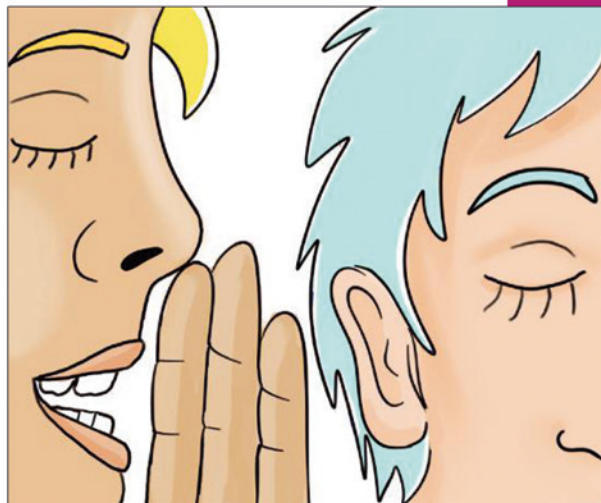
Isto tako je važno:

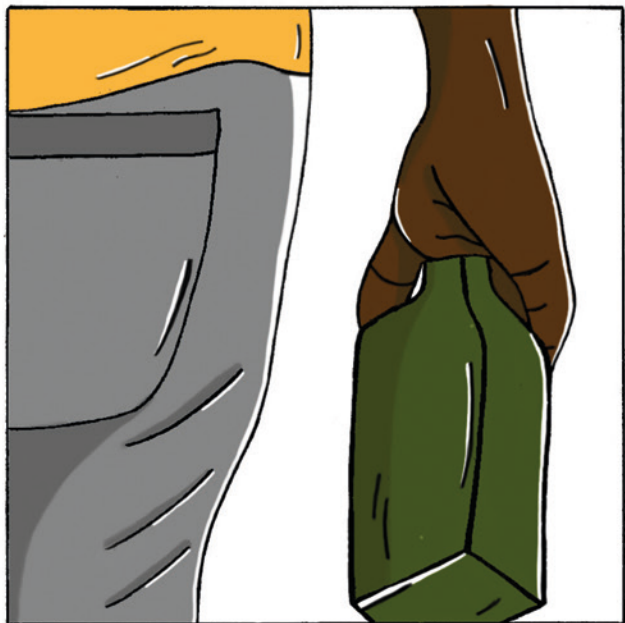
- imati vremena samo za sebe,
- raditi određene stvari bez onog drugog,
- susresti se s vlastitim prijateljicama ili prijateljima.

Samo onaj koji voli sebe, može voljeti druge. Na taj način postoji manja ovisnost o vezi.

Povjerenje je isto tako važno u vezi. Povjerenje treba vremena.
Također oba dvije strane moraju biti spremne otvoriti se. Primjerice govoriti o osjećajima.

Jesi li već imao/la dobru vezu? Što je bilo posebno u njoj?
Kako ti sebi zamišljaš dobru vezu?





**Pozor:
opasnost!**

Nasilje se, nažalost, javlja vrlo često u vezama mladih ljudi.
Ne samo u dugogodišnjim vezama.
Više od polovice mladih ljudi doživljava nasilje u svojoj prvoj vezi.

Najčešće se događa psihičko nasilje,
prije svega kontrolirajuće ponašanje:

- ona druga strana u vezi ne smije se susretati s drugim ljudima,
- kontrolira se mobitel,
- moraju se reći lozinke za društvene mreže.

Isto tako se pojavljuje fizičko i seksualno nasilje.

Što se može učiniti protiv toga? Razgovarati jedan s drugim.
Razgovarati o željama i očekivanjima ponekad je teško.
Ali, vrlo je važno kako bi se mogli sklopiti kompromisi.

Često i alkohol povećava opasnost od nasilja: pijane osobe češće su nasilne.
Ali su isto tako i češće žrtva nasilja. Onaj tko je već ranije doživio nasilje, češće je izložen nasilju u vezi.

Nitko ne mora trpjeti nasilje:

Pomozi ako svjedočiš nasilju. Potraži pomoć, ako doživiš nasilje. Potraži pomoć, ako si nasilan/na.





Predodžbe o seksualnosti

Svi imamo određene predodžbe o seksualnosti.

Njih određuju:

- doživljaji
- fantazije
- želje
- slike.

Sve to se stapa u idealnu predodžbu.

Ovaj ideal funkcionira kao scenarij za našu predodžbu o seksu.

On upravlja našim ponašanjem i našim ljubavnim životom.

Neke slike iz ovih predodžbi ponekad nisu baš najljepše ili obzirne.

Ponekad te slike čak prikazuju mržnju prema ženama ili nasilje.

Poznaješ li filmove ili slike ili čak i pjesme koji prikazuju ljubav ili seksualnost punu nasilja?

Budi kritičan/na!

Razmisli što ti sam/sama želiš.

Odgovaraju li ove slike tvojim predodžbama o ljubavi i seksu?

Koju vrstu veze ti želiš imati?





Ljudska prava

Ljudska prava su proglasile Ujedinjene nacije. 193 zemlje svijeta zajedno čine Ujedinjene nacije. Ujedinjene nacije još se skraćeno zovu UN. To je engleska kratica od: United Nations.

UN ima više ciljeva:

- mir u cijelom svijetu,
- bolji odnosi između zemalja,
- rješavanje problema koji se odnose na čitav svijet,
- jednaka prava za sve ljude.

1948. godine UN je opisao ljudska prava.

Ona se nalaze u „Općoj izjavi o ljudskim pravima“.

Isto tako postoji i „Europska konvencija o ljudskim pravima“.

1958. godine Austrija je potpisala ovaj ugovor.

U Austriji su ljudska prava ugrađena u ustav.

Ona vrijede za sve ljude koji žive u Austriji.

Nekoliko primjera ovih osnovnih prava u Austriji:

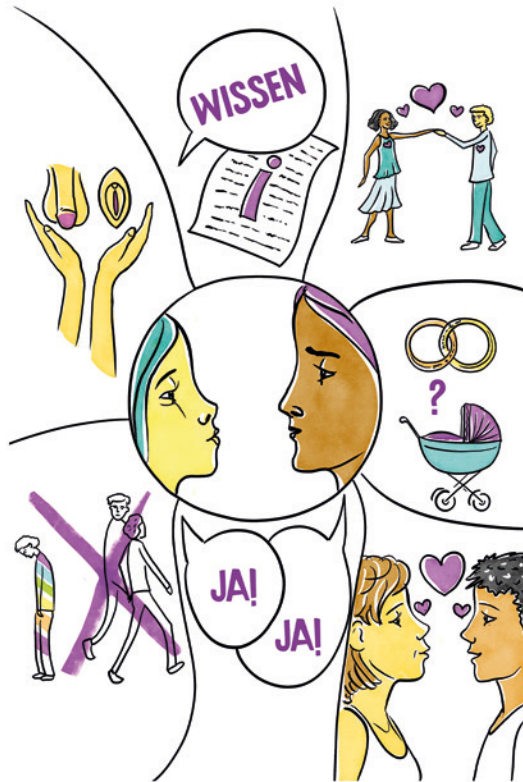
- pravo na život i osobnu slobodu,
- zabrana ropstva i prisilnog rada,
- pravo na ravnopravnost pred zakonom i na fer postupak,
- pravo na slobodu vjere i savjesti,
- pravo na sklapanje braka i zasnivanje obitelji,
- pravo na poštovanje privatnog i obiteljskog života.

Ljudska prava u Austriji su vrlo važna. Svi ih se moraju pridržavati.

To provjerava pučko pravobraniteljstvo. Ovdje ćeš naći informacije na Internetu: volksanwaltschaft.gv.at

Što za tebe znače ljudska prava?





Seksualna ljudska prava

Dio općih ljudskih prava su seksualna ljudska prava.
1999. godine jedna je organizacija usvojila izjavu o seksualnim ljudskim pravima.
Organizacija se zove: „World Association for Sexual Health“.
To je na engleskom jeziku i znači: Svjetska asocijacija za seksualno zdravlje.

Seksualna ljudska prava su primjerice:
pravo ...

- na seksualno zdravlje,
- na informaciju i seksualno pojašnjenje,
- na slobodan odabir partnerice ili partnera,
- na zaštitu od zapostavljanja,
- na sporazumne seksualne veze,
- na samostalnu odluku želi li se ući u brak ili imati djecu,
- na siguran i zadovoljavajući seksualni život bez nasilja i pun užitaka.

Jesi li znao/zнала da postoje seksualna ljudska prava?





Konvencija o pravima ljudi s invaliditetom

Ujedinjene nacije isto su tako izradile i Ugovor o pravima ljudi s invaliditetom.

On se zove: Konvencija UN-a o pravima osoba s invaliditetom.

Više zemalja potpisalo je ovu konvenciju. Također i Austrija.

To znači: Ljudska prava ljudi s invaliditetom moraju se poticati, štiti i osigurati.

Najvažnije točke u ovoj Konvenciji su:

- Ljudi s invaliditetom imaju ista prava kao i svi drugi ljudi.
- Oni trebaju smjeti sami određivati i donositi vlastite odluke.
- Oni ne smiju biti zapostavljeni.
- Treba im dati iste šanse.

U Austriji ova Konvencija vrijedi od 2008. godine.

Prava vrijede za sve osobe s tjelesnim poteškoćama,

- psihičkim poteškoćama,
- intelektualnim poteškoćama,
- osjetilnim poteškoćama.
-

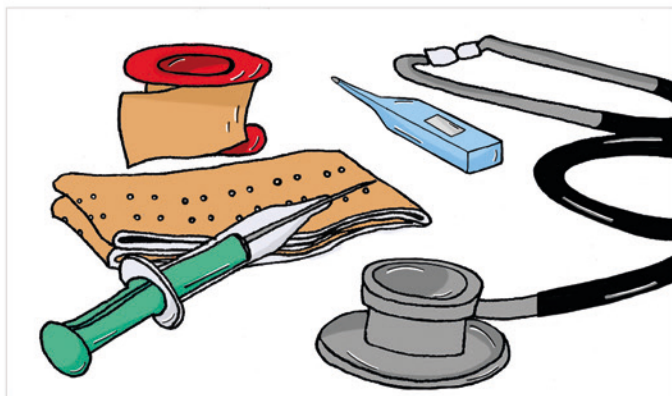
Kako bi mogli živjeti isto kao i svi ostali, potrebna im je posebna pomoć.

U tome im pomažu i pravobraniteljstva za osobe s invaliditetom.

Ona postoje u svakoj saveznoj pokrajini u Austriji. Ona vas mogu informirati o pravima ljudi s invaliditetom.

Isto tako pomažu i u provođenju ovih prava.





Medicinska skrb

Prilikom pregleda može se dogoditi da liječnica ili liječnik mora povrijediti našu intimnu sferu.

Na primjer:

liječnik pregledava tvoje spolne organe ili dira tvoje grudi.

Razgovaraj o tome, ako ti je nešto neugodno.

Dopusti da ti se objasni što rade liječnica ili liječnik.

U tvojoj pratnji slobodno može biti osoba od povjerenja.

I: sam/a možeš odabrati liječnicu ili liječnika.

Također i u slučaju njege ljudi može se dogoditi da se povrijedi intimna sfera.

I ovdje vrijedi: nije svaki dodir u redu.

Reci otvoreno, ako ti je nešto neugodno.

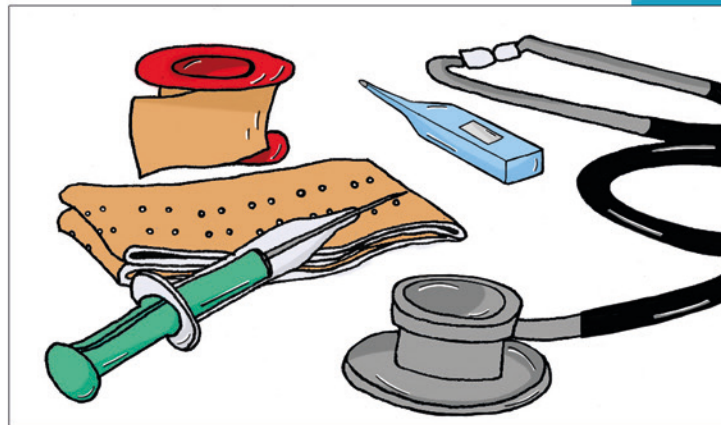
Zato što svaka osoba ima pravo dobro se osjećati.

Ako si doživio/jela nešto neugodno, potraži pomoć,

Možeš na primjer osobi od povjerenja ispričati o tome.

U Austriji u svakoj saveznoj pokrajini postoje institucije koje ti mogu pomoći:

to su pravobraniteljstva za pacijente/ice. Ili udruge pacijenata/tica. One informiraju o pravima i mogu pomoći.





Ženska prava

Žene u cijelom svijetu doživljavaju nasilje.
Također i u vezama trpe nasilje kao seksualizirano nasilje.
Isto tako je i u Europi.

Stoga su europske zemlje 2011. godine donijele odluku
da se bore protiv toga.
U turskom gradu Istanbulu potpisale su ugovor.
Stoga se taj ugovor zove „Istanbulska konvencija“.
U njoj stoji: nasilje prema ženama mora se suzbijati i spriječiti.

Austrija je ovu Konvenciju potpisala 2013. godine.
U ovoj Konvenciji navedeni su svi oblici nasilja:

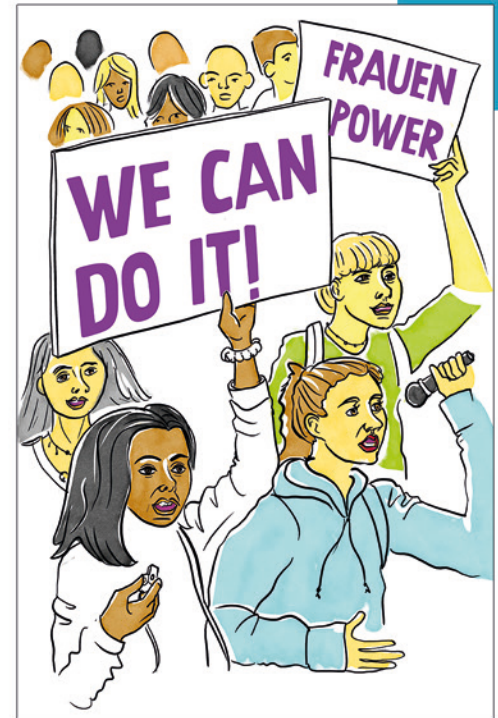
- tjelesno,
- psihičko,
- verbalno nasilje riječima,
- također i prisilni brak,
- obrezivanje ženskih spolnih organa.

Kako se može spriječiti nasilje nad ženama?

U Konvenciji stoji: vrlo je važno da su žene i muškarci u društvu izjednačeni.

Gdje su žene u Austriji zakinite? Gdje žene nisu tako moćne kao muškarci?

Što se može učiniti kako bi žene i muškarci bili izjednačeni?





Sakaćenje ženskih genitalija

Nasilje prema ženama obuhvaća mnogo toga: također i sakaćenje ženskih spolnih organa. To se još skraćeno naziva FGM, što je engleska kratica za: Female genital mutilation. Radi se o teškom obliku nasilja nad ženama. Pri tome se uklanjaju dijelovi ženskih spolnih organa. Primjerice stidne usne ili glavica klitorisa. Ponekad se djevojčicama ili ženama vanjske genitalije uklanjaju djelomično ili u potpunosti. Ponekad se vagina zašiva tako da ostaje samo mali otvor.



U nekim zemljama u Africi, Aziji ili Južnoj Americi to je kulturna tradicija. Niti u jednoj vjeri ne postoje nikakvi vjerski propisi za to.

U Austriji je ovakvo nasilje nad ženama zabranjeno. Međutim, i ovdje žive žene iz zemalja u kojima je ovo obrezivanje uobičajeno. Ako počinitelj ili žrtva žive u Austriji, onda je ovo nasilje kažnjivo i onda, kada se izvrši u inozemstvu.

Djevojčice i žene pate od teških posljedica ovog obrezivanja. Ono ostavlja posljedice na zdravlje i seksualnost. Mnoge pate od jakih bolova.

Na Internetu se mogu pronaći pomoć i informacije: stopFGM.net, na ovoj mrežnoj stranici naći ćete adekvatno savjetovanje i to na više jezika.



**Pomoć
žrtvama te
pomoć tijekom
postupka**

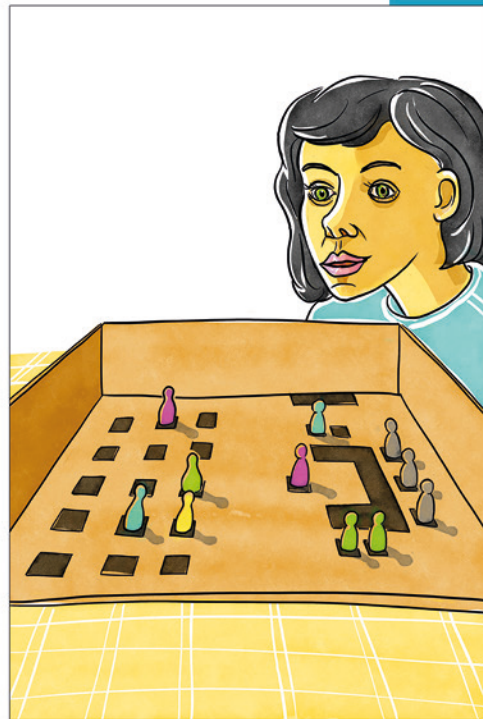
**Ako neka osoba kod kuće doživi nasilje,
policija može otpremiti počinitelja ili počiniteljicu.**

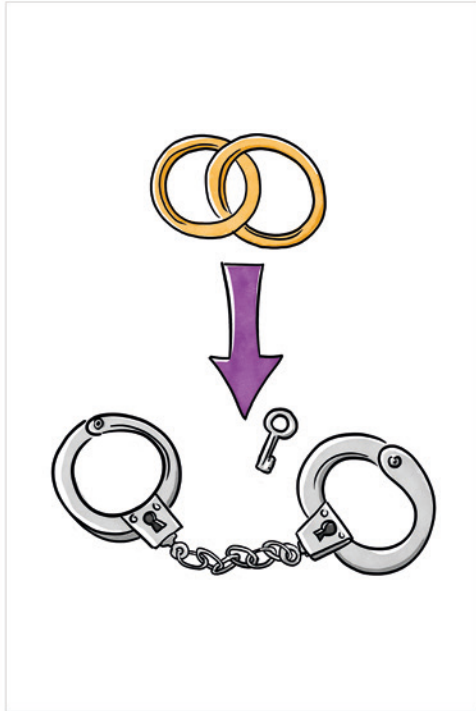
**To znači da osoba koja je spremna na nasilje 2 tjedna
ne smije doći u stan ili u blizinu žrtve.
Za to vrijeme žrtva može potražiti pomoć.
Na primjer u savjetovalištima ili u centru za zaštitu od nasilja.**

**Tamo se zajednički razmatra kako sada dalje.
Ako dođe to optužbe i sudskog postupka,
onda je žrtvi na raspolaganju pomoć:
ona u pratnji ide u policiju i na sud.**

I druge stradale osobe mogu ovdje dobiti pomoć:

- žrtve nasilja na Internetu,
- žrtve uhođenja ili virtualnog mobinga,
- maloljetne osobe koje su kod kuće doživjele nasilje.





**Prisilan
brak**

U Austriji je zabranjeno djevojčice ili žene te dječake i muškarce tjerati pod prisilom na brak. To se kažnjava kaznom zatvora do 5 godina.

Ljudi su iz različitih razloga prisiljeni na brak:

- zbog kulturoloških predodžbi,
- zbog vjerskih propisa,
- zbog prisile obitelji,
- iz ekonomskih razloga.

Ponekad se mladi ljudi odvede u inozemstvo kako bi ih se tamo udalo/oženilo.

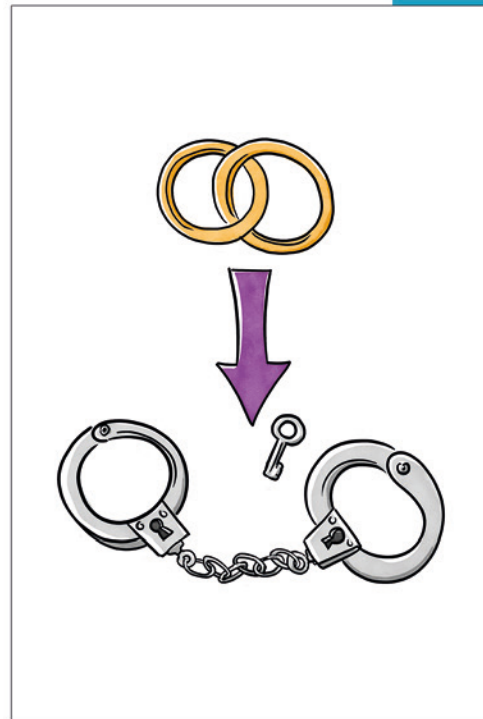
Pomoć primjerice možete potražiti kod:

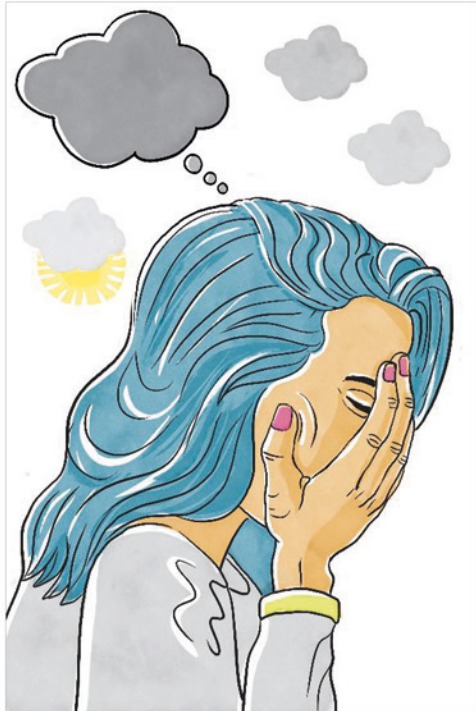
- DIVAN-a u Grazu
- Orientexpress-a u Beču
- na telefon za pomoć ženama koje su žrtve nasilja „Frauenhelpline gegen Gewalt“: 0800 222 555
- na broj za hitne slučajeve za žene 24 h - 01 71719

Isto tako postoje i „dogovoreni“ brakovi. Pri tome rodbina bira partnere/ice.

Vrlo često mlada ili mladoženja pristaju na brak.

Unatoč toga mnogi to doživljavaju kao prisilu. Prije svega zbog očekivanja drugih.





Zlostavljanje (mobing)

Zlostavljanje se još naziva i maltretiranje (bullying). Skupina osoba se uvijek iznova i u dužem vremenskom razdoblju nasilno ponaša prema nekome:

- osobu se vrijeđa i ponižava.
- prijeti joj se nasiljem,
- postoje tračevi i lažne tvrdnje o njoj.

Zlostavljanje je psihički teror.

Neki iz straha sudjeluju u zlostavljanju. Ili zato što se boje da će i sami biti zlostavljani. Ili pak sudjeluju zato što žele pripadati skupini.

Ponekad se ljude zlostavlja zbog njihovog izgleda, zbog njihovog podrijetla, zbog njihove seksualne orijentacije. Ili iz drugih razloga.

Ponekad ljudi nekoga zlostavljaju kako bi se sami osjećali snažnijima. Tko zlostavlja, nikada se ne pokazuje snažnim. Zlostavljanje je znak slabosti.

Snažan je onaj tko potraži pomoć. Na primjer u školi od

- učitelja/ica,
- socijalnih savjetnika/ca,
- učitelja savjetnika / učiteljica savjetnica,
- školskih psihologa/inja.

Ili od pravobraniteljstva za djecu i mladež i centara za zaštitu djece.

Telefonskim putem pomoć možeš naći na telefon broj 147. Ili na Internetu: www.rataufdraht.at

Jesi li već vidio/vidjela zlostavljanje ili ga doživio/doživjela? Kako je uspjelo zaustaviti zlostavljanje?

Tko ti je odnosno tko vam je pri tom pomogao?





Traženje pomoči

Ako doživimo nasilje, često je vrlo teško potražiti pomoć.

Lakše je, ako nas pri tome neko prati.

Na primjer netko kome vjerujemo.

Ova osoba od povjerenja može nas pratiti do policije ili do savjetovališta.

Zato što: kada osjećamo da nas razumiju, onda nam je bolje.

Ako si u pratnji osobe koja je doživjela nasilje, pazi na sljedeće:

- Budi jednostavno tu i slušaj.
- Vjeruj osobi što ti govori.
- Ne obećavaj ništa što ne možeš ispuniti.
- Ne pripisuj krivicu.
- Pozovi pomoć.

Svi ljudi koji su doživjeli nasilje imaju pravo na pomoć:

nitko se ne mora sam nositi s nasiljem.

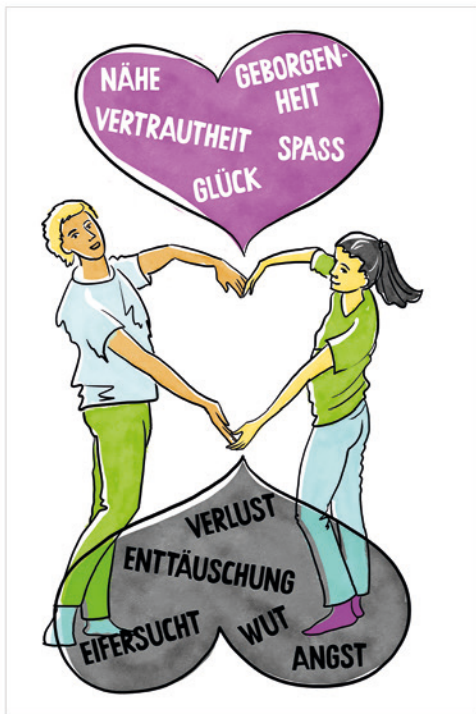
Pomoć ćemo naći u savjetovalištima ili u centrima za zaštitu od nasilja.

Ovdje je pomoć besplatna. Cilj je uvijek prekinuti nasilje. I ti kao osoba od povjerenja možeš tamo nazvati.

Možeš li si zamisliti da pratiš nekoga kome je potrebna pomoć? Znaš li gdje se u tvojoj blizini nalazi savjetovalište?

Postoji li u blizini centar za zaštitu od nasilja?





Nasilje u mladenačkim vezama

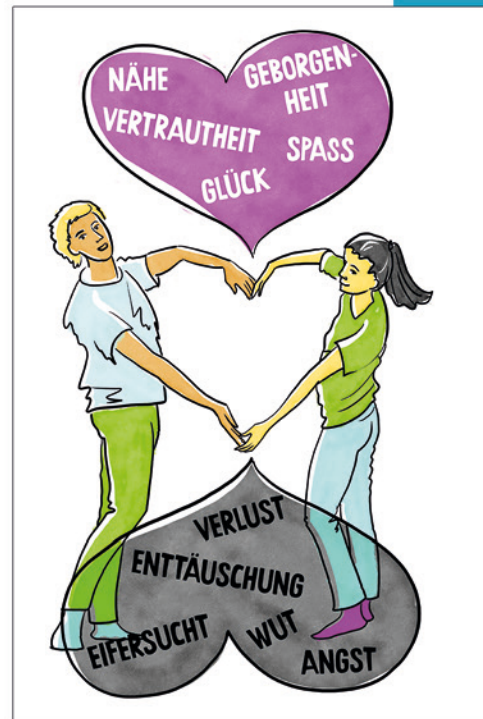
Prva ljubavna veza je uglavnom super:
s puno ljubavi, romantike, povjerenja, zabave, zajedničkih doživljaja.
Međutim, veza je ponekad i teška.
Moramo postići dogovore, razgovarati o različitim željama i predodžbama,
naći rješenja za konflikte.

Pri tome smo ponekad frustrirani ili razočarani, nesigurni ili ljubomorni.
Ili istovremeno osjećamo oboje: ljubav i frustraciju.
To može biti zbunjujuće. I nije jednostavno nositi se s time.

Neki onda reaguju primjenom nasilja,
fizičkog, psihičkog ili seksualnog nasilja.
Uglavnom su momci i mladi muškarci oni koji vrše nasilje.
Ali ne uvijek: i dječaci ili dvospolci doživljavaju nasilje.

Kada doživimo nasilje, osjećamo se sami.
Ili se sramimo jer vjerujemo, da svi drugi imaju daleko bolje veze.
Ali tome nije tako. Puno njih ima slična iskustva.

Kakva je bila tvoja prva ljubavna veza ili kako si predstavljáš svoju prvu vezu?
Je li ti lako razgovarati o osjećajima?





Prekinuti nasilje

Doživimo li nasilje, nadamo se da će nasilje prestati.

To vrijedi i za ljude koji doživljavaju nasilje u vezi. Ponekad to uspijeva:

- bolje upoznamo jedno drugo,
- naučimo govoriti o osjećajima,
- o željama i predodžbama,
- naučimo biti obazrivi,
- naučimo nekome dati povjerenje.

Međutim, neki to ne mogu - i nasilje ne prestaje.
Ili postaje još gore. Onda je bolje prekinuti vezu.

Razgovarajte o tome, ako ste doživjeli nasilje:
savjetovališta za djevojčice i žene će Vam u tome pomoći!
Dječaci se mogu obratiti savjetovalištima za muškarce.

Govoriti o tome je važno za sve:
bilo da si počinitelj/ica ili žrtva -
bilo da si doživio/jela nasilje ili si vršio/ila nasilje.
Samo se tako može spriječiti nasilje u budućnosti.
Ako si doživio/jela nasilje, možeš nazvati:

- Rat auf Draht: 147
- Kindernetruf (hitni poziv za djecu): 116 111
- na telefon za pomoć ženama koje su žrtve nasilja „Frauenhelpline gegen Gewalt“: 0800 222 555
- Broj za hitne slučajeve za žene 24 h.: 01 717 19
- Broj za hitne slučajeve za muškarce 24h.: 0800 246 247
- Policija: 133
- policija putem SMS-a: 0800 133 133

