



**Biti  
zaljubljen/a  
i ljubav**

Kada si zaljubljen/a, to je prekrasan osjećaj. Čitav niz kemijskih transmitera mijenja koncentraciju u tijelu i mozgu. Tako se primjerice povećava razina adrenalina i raste puls. Ubrzani rad srca uzrok je tome što ljubav simbolizira srce, a neodgovorena ljubav bolesno srce ili slomljeno srce. Kada smo zaljubljeni, povećava se i razina dopamina i serotonina. To dovodi do osjećaja sreće i želje da se osobi u koju se zaljubilo bude što je moguće bliže. Kod zaljubljenosti mogu se doživjeti vrlo jaki fizički osjećaji (na primjer udaranje srca, drhtanje koljena, čežnja ili čuveni „leptirići u trbuhu“).

U nekoj vezi zaljubljenost je prva faza koja nakon nekog vremena prelazi ili u ljubav ili pak završava. Ljubav se manje demonstrira u tjelesnim reakcijama, a prije svega više u emocijama: poštovanje, iskrenost, povjerenje i intimnost su bitni sastavni dijelovi ljubavi.

Je li ti poznat osjećaj zaljubljenosti? Jesi li to doživio/doživjela i tjelesno? Kako je bilo kada je zaljubljenost došla kraju?

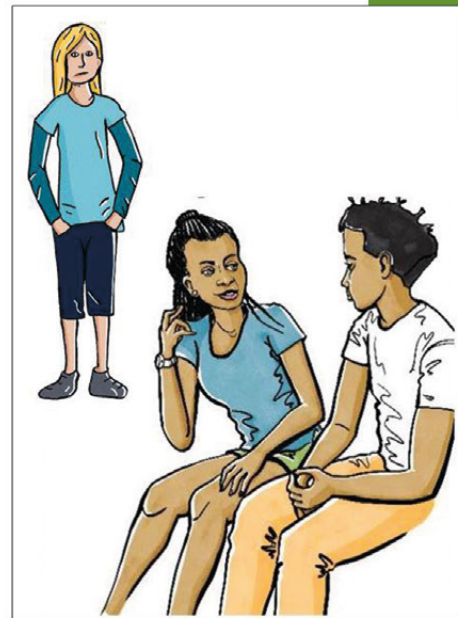




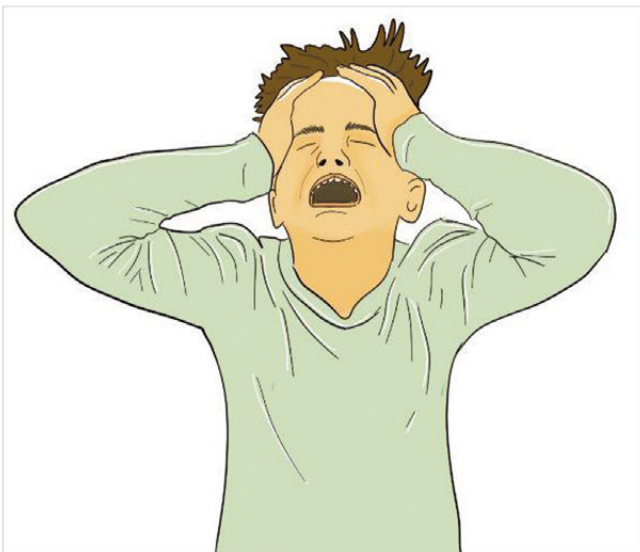
**Ljubomora**

Ljubomora je vrlo bolan osjećaj. On nastaje kada misliš da osoba koju voliš nekoj drugoj osobi poklanja više pozornosti, ljubavi ili naklonosti nego tebi. Ljubomoru karakteriziraju razočaranje, uvreda i jaki strah od gubitka. Ona vrlo često ukazuje na vlastite strahove i nesigurnosti. Ljubomora dovodi do toga da sumnjaš u sebe samog/samu, ali i u ljubav druge osobe i da ne možeš izgraditi povjerenje. Od straha od gubitka često dolazi do kontrolirajućeg ili posjedničkog ponašanja, na primjer da se voljena osoba više ne smije nalaziti sa svojim prijateljima i prijateljicama, da se kontroliraju društvene mreže ili da se špijunira partnericu ili partnera. Ljubomora može jako opterećivati neku vezu i zaista dovesti do gubitka kojeg se toliko boji! Za prevladavanje jake ljubomore važno je shvatiti da su uzroci ljubomore u osobi samoj, a ne u partnerici ili u partneru. Za prevladavanje ljubomore moramo postati svjesni vlastitih pozitivnih strana i smatrati sami sebe vrijednim ljubavi. Tada možemo vjerovati našim partnerima/partnericama i izgraditi povjerenje.

Jesi li već bio ljubomoran ili bila ljubomorna?  
Kako je ta ljubomora djelovala na tvoju vezu?  
Je li ti uspjelo prevladati ljubomoru?







**Frustracija**

Frustracija nastaje u slučaju da zakažete, doživite razočarenje i neuspjeh. U psihologiji se govori o osjećaju razočarenja i bespomoćnosti. Kako reagiramo na neželjene negativne događaje, različito je od čovjeka do čovjeka. Neki su ljuti, bijesni ili žalosni. Iako je vrlo teško nositi se s negativnim osjećajima i izdržati frustraciju, isplatiti se vježbati samosvladavanje.

Pri tome je bitno izdržati osjećaje a da ne dođe do emocionalnih ispada ili odustajanja. Izdržljivost i strpljenje postaju sve jači i stres se smanjuje. Daljnja strategija u postupanju s frustracijama je pronaći oblike izražavanja koji nikoga neće povrijediti ili neće vrijeđati, na primjer slikanje, sviranje i bavljenje sportom.

Jesi li već vidio/vidjela kako se drugi ljudi nose s negativnim osjećajima i frustracijama?

Što ti je upalo u oči?

Kojim se ti strategijama služiš u prevladavanju negativnih osjećaja?



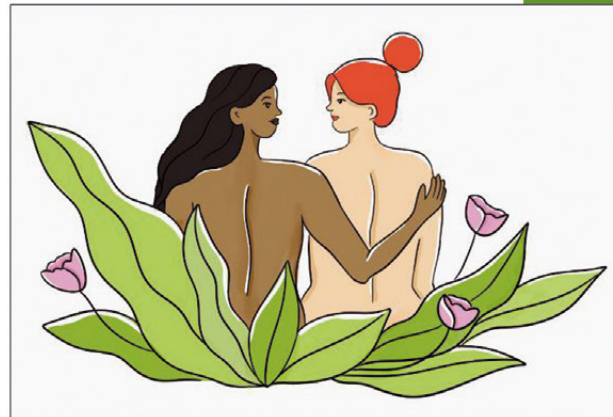


**Intimnost**

Intimnost je duboko stanje bliskosti između ljudi. Kad kažemo intimnost, većina pri tome misli na seksualne susrete i spolni odnos. To je, međutim, samo mali dio intimnosti. Veće područje je emocionalna intimnost. Ovdje važnu ulogu igraju povjerenje, otvorenost, povezanost i iskrenost. Ova bliska povezanost treba vremena da se razvije i nastaje u vezi kada raste povjerenje. Ovamo spada i spremnost otvoriti se jedan prema drugome i razgovarati o temama o kojima se inače ne želi razgovarati ni s kim.

Za poticanje intimnosti možeš razmijeniti mišljenje sa svojim/om partnerom/icom i možete jedno drugom postavljati pitanja, čak i vrlo osobne i intimne naravi. Na primjer: Kako je bilo odrastati u tvojoj obitelji? Što si želiš u budućnosti? Čega se bojiš? Što je po tebi potrebno za savršenu vezu?

Neki/e seksualni/e terapeuti/terapeutkinje kažu da je intimnost najvažniji sastojak za dobar seks. Međutim, i pogledi, jednostavni dodiri i nježnosti mogu izraziti međusobnu posebnu bliskost. Emocionalna intimnost može se živjeti u svakoj vezi. Bilo da se radi o partnerskoj, prijateljskoj ili obiteljskoj vezi.



JA? NEIN?

JEIN!!!

Proturječni  
osjećaji

JA? NEIN?

JEIN!!!

Upravo su prve ljubavne veze pune novih avantura. Radost iščekivanja i mogućnost novih iskustava mogu pratiti i vrlo velike nesigurnosti. Ovdje uopće nije lako podijeliti osjećaje u ugodne i neugodne. Ponekad su oni na neki način istovremeno i jedno i drugo. Također i tjelesno zблиžavanje te dodiri mogu s jedne strane biti ugodni, a s druge strane i neugodni. Razgovaraj sa svojim/om partnerom/icom o tome! Razgovarati o željama i predodžbama u svezi sa seksualnošću, ali i o tome što se nekome sviđa, a što to on/ona ne želi, za mnoge je najteža vježba u partnerstvu!

Što duže se ne razgovara o „škakljivim“ temama, to će teže biti uopće jednom o njima progovoriti! Potrudite se od samog početka oko toga pa ćete onda bolje razumjeti što se zbiva u drugoj osobi i koja ona ima očekivanja. Tada će i želje i potrebe biti jasnije, može ih se uzeti u obzir i sklopiti kompromise, a vi možete još više učvrstiti međusobno povjerenje.





**Odgovornost**

Preuzeti odgovornost znači obvezati se na neku određenu stvar i voditi brigu o tome da se zadaci izvrše savjesno i s povoljnim tijekom. Radi se i o tome da se uvijek mora učiniti ono što je potrebno i ispravno kako se ne bi prouzročila šteta ili pak da se preuzme odgovornost za ono što se dogodilo.

Na primjer mladi s 14 godina, a što ide ruku pod ruku s kaznenom odgovornošću, preuzimaju odgovornost za poštivanje zakona - ako to ne učine, može ih se kazniti prema maloljetničkom kaznenom pravu. Isto tako i preuzimanje odgovornosti u društvu spada u odrastanje. To znači da jedni drugima pomažemo gdje je pomoć potrebna i da pokažemo građansku hrabrost. U vezi preuzimamo odgovornost za partnera ili partnericu.

To znači voditi računa jedan o drugome, odnositi se jedan prema drugome s poštovanjem, sklapati kompromise i pružati podršku jedan drugome. Preuzimanje odgovornosti u vezi, međutim, isto tako znači i ne zaboraviti samoga sebe.





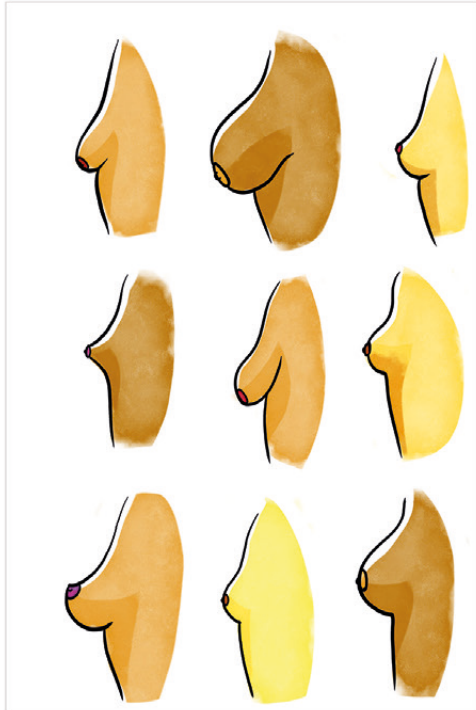
# Standardi ljepote

Standardi ljepote i ideali ljepote imaju veliki utjecaj na nas. Međutim, ovisno o epohi, regiji ili kulturi vrijede različiti aspekti što je to "lijepo".

U kameno su se doba veliki trbusi, stražnjice i grudi (Venera iz Willendorfa) smatrali lijepima, dok su se u starom Egiptu atletska i mršava tijela smatrala lijepim. U srednjem vijeku se jednostavnost i neupadljivost smatrala idealom kojem se težilo. Visoko čelo je bilo u modi, što je dovelo do toga da se čupala kosa na čelu. Od renesanse su se punašni oblici kod muškaraca smatrali atraktivnim, koristili su se jastuci za bokove i listove. Kod žena je uzak struk bio "in", a nosili su se uski korzeti. Kratka kosa, duga kosa, male ili velike grudi, okruglo, mišićavo ili vrlo mršavo, puno šminke ili uopće bez šminke: duh vremena, moda i reklama stvaraju našu sliku o idealnim tijelima.

Neki se ljudi jako trude da budu u skladu s tim slikama. To čak može dovesti do plastičnih operacija ili ozbiljnih oboljenja. Danas se sve više ljudi usprotivi ovom pritisku mode i reklama. Ovaj pokret naziva se „body positivity“ (pozitivnost tijela) i slavi raznovrsnost i raznolikost ljudi.



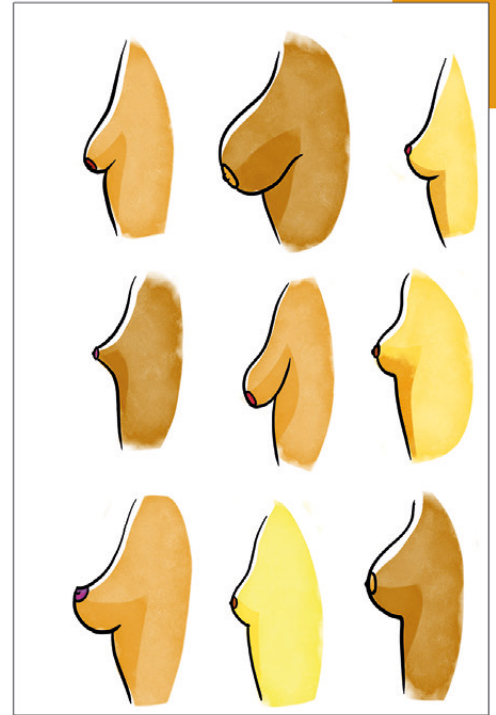


**Grudi**

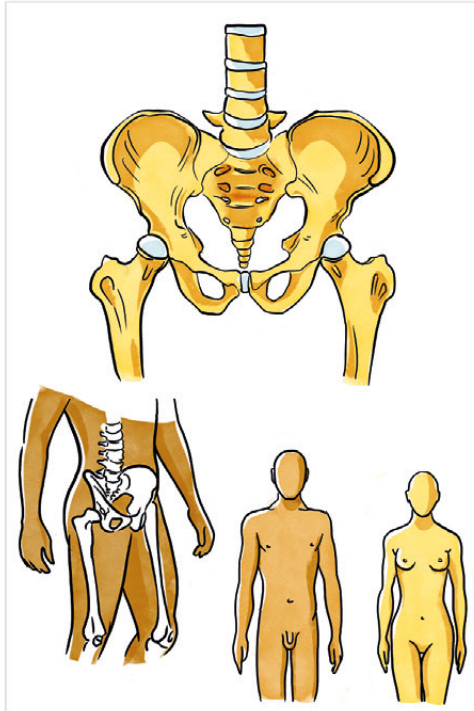
Kod djevojčica se razvijaju grudi uslijed hormonalnih promjena u pubertetu. Pri tome grudi postaju veće i mijenjaju svoj oblik.

Vrlo često jedna dojka raste nešto brže nego druga, međutim tijekom razvoja to se uglavnom ponovo izjednačuje. Grudi postaju osjetljivije. I kod dječaka se grudi u pubertetu mogu promijeniti na neko vrijeme i postati osjetljivije, ali to se kasnije ponovo vraća u normalno stanje.

Ženske grudi sastoje se od masnog i vezivnog tkiva te prsne žlijezde. Kod žena koje doje, majčino mlijeko prolazi kroz prsnu žlijezdu kroz fine kanale preko bradavica. Postoje grudi različitih veličina i oblika, to je potpuno normalno i ovisi o genetskim čimbenicima i udjelu masnog i vezivnog tkiva. Težina, starost, hormonalne oscilacije tijekom menstrualnog ciklusa ili trudnoće te sport mogu također utjecati na izgled grudi. I bradavice mogu različito izgledati.





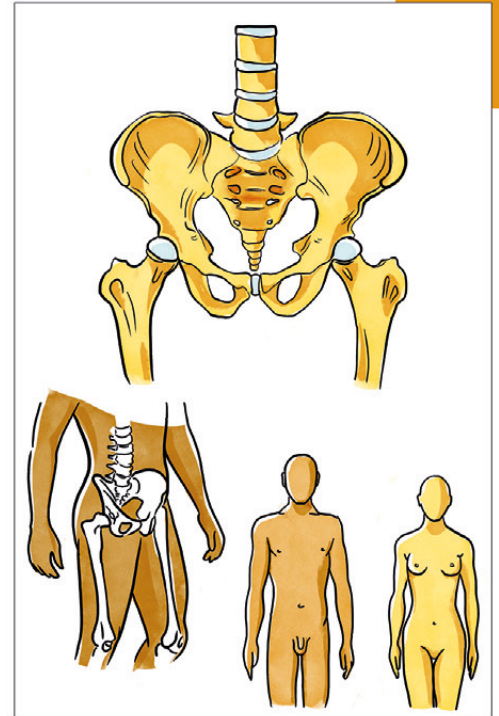


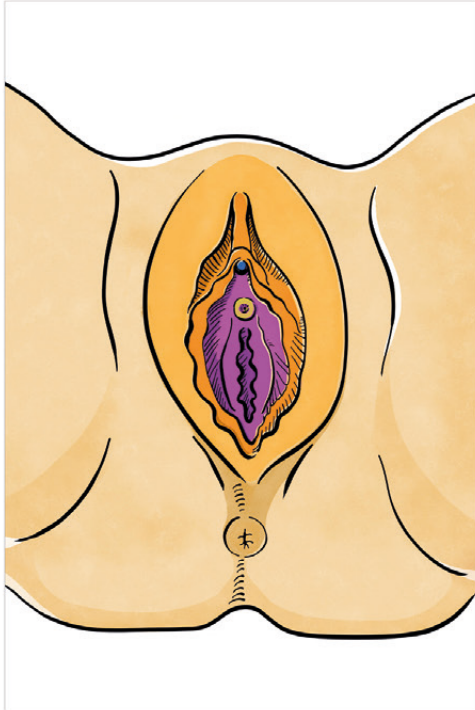
# Zdjelica

Zdjelica je koštani prsten koji se sastoji od obaju bedrenih kosti i križne kosti. Ona u idealnom slučaju brine o uspravnom držanju i sigurnom stojećem stavu tijela. Ona čini središnju točku tijela.

Važan zadatak sastoji se u tome da se težina tijela s kralježnice ravnomjerno raspodijeli na obje bedrene kosti. Mišići koji s donje strane zatvaraju trbušni prostor i zdjelične organe kao dno, nazivaju se mišići zdjeličnog dna. Zdjelično dno štiti unutarnje organe. Ono zatezanjem vodi brigu o tome da funkcioniraju mišići zatvarači mjehura i crijeva i daje svoj doprinos užitku u seksu.

Kod žena su zdjelica i otvor zdjelice širi. To je potrebno za rođenje bebe. Kod muškaraca je zdjelica prije duža i uska.



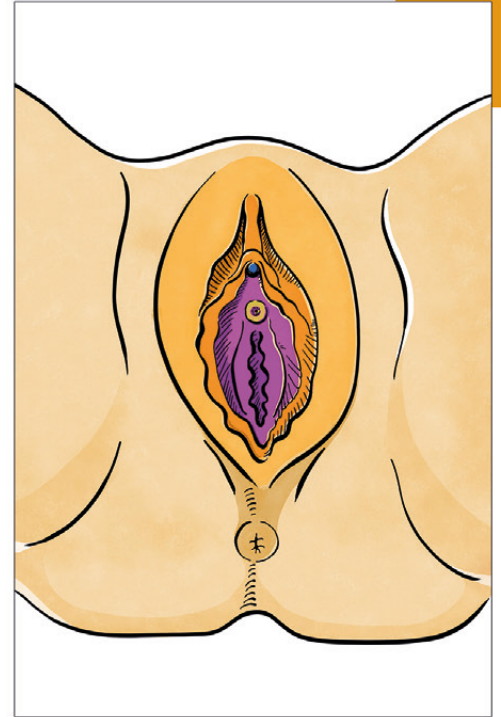


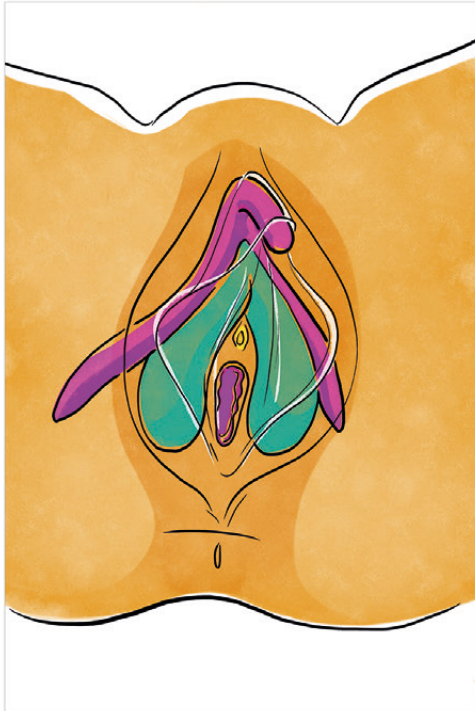
**Stidnica**

U pubertetu se žensko tijelo mijenja. Seksualni hormon estrogen omogućava rast i sazrijevanje spolnih organa.

Na Venerinom brijegu i okolo vanjskih stidnih usana počinju rasti dlake, kod nekih ranije, a kod nekih kasnije. One se nazivaju intimne dlačice. Stidnica postaje veća, stidne usne, himen i vaginalna stijenka postaju veće i snažnije. Također i koža stidnih usana kao i koža oko vulve mijenjaju svoju boju, uglavnom postaje nešto tamnija.

Oko 13. godine života (kod nekih ranije, kod drugih kasnije) dolazi do pojave prve mjesečnice. Od tog trenutka govori se o „spolnoj zrelosti“, sada je žensko tijelo spremno zatrudnjeti i dobiti dijete.

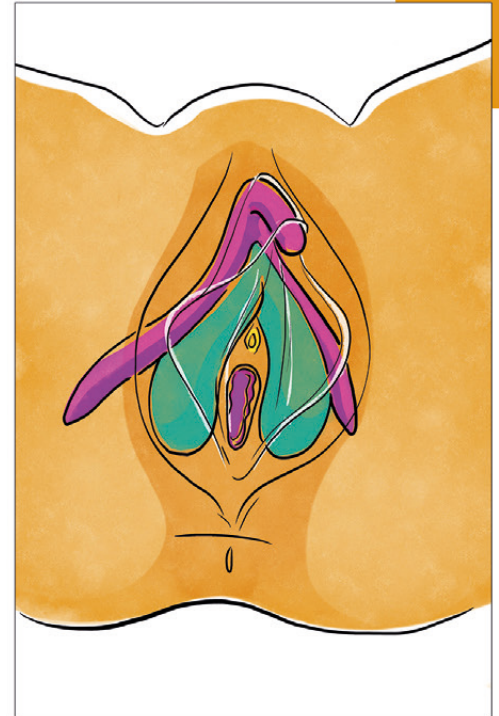




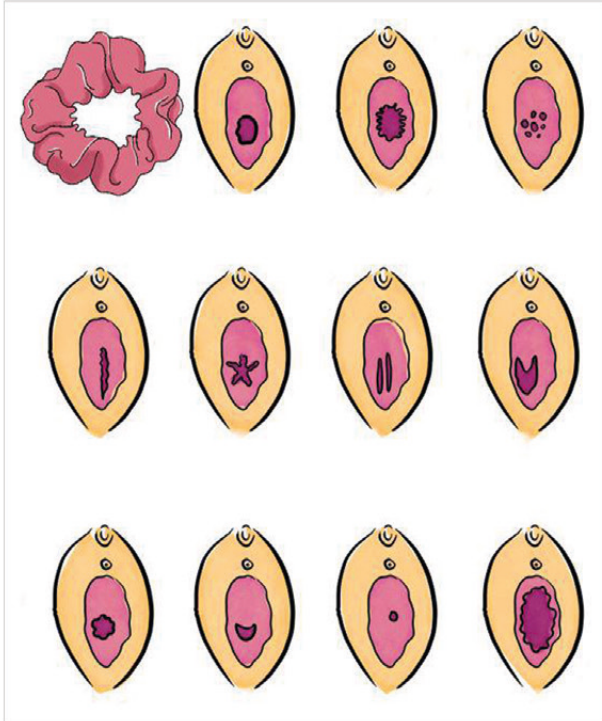
**Klitoris**

Klitoris je organ koji je otprilike 10 cm velik i isključivo je odgovoran za doživljaj užitka. Samo mali dio klitorisa, glavica klitorisa, koja je otprilike velika kao zrno graška, vidljiv je izvana. Ovaj mali vrh klitorisa nalazi se između unutarnjih stidnih usana, iznad vaginalnog otvora i mokraćne cijevi. On je vrlo osjetljiv i štiti ga tanka kožica klitorisa. Dodir može biti veoma ugodan i pun užitka. Najveći dio klitorisa (tijelo klitorisa, dva kraka i dva erektilna tkiva) nalazi se u unutrašnjosti tijela. Prilikom seksualnog uzbuđenja erektilna tkiva pune se krvlju.

Mnogi dijelovi klitorisa slični su dijelovima penisa. Penis i klitoris potječu od istog razvojnog tkiva. Od 8. tjedna trudnoće iz istog tog tkiva razvija se ili penis, ako će beba biti dječak, ili klitoris, ako će biti djevojčica. Ponekad to nije jednoznačno pa onda govorimo o interseksualnosti.





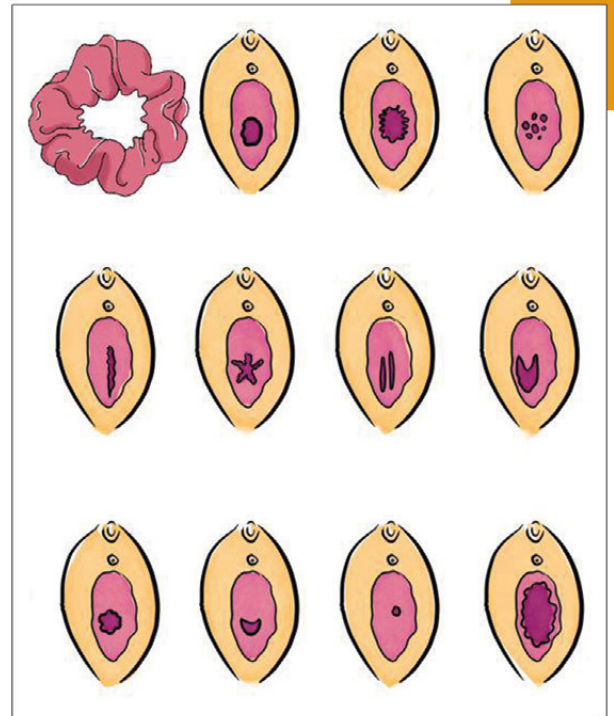


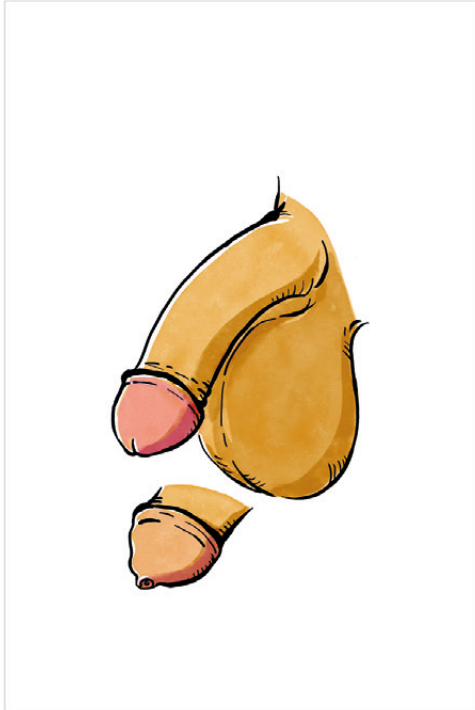
# Himen ili djevičanska opna

Himen je vrlo rastezljivi i fleksibilni prsten od vezivnog tkiva ulazu u rodnicu. Neki ga nazivaju djevičanska opna. Postoje razni oblici himena i svaki je različit. Slikovito si himen možemo predstaviti kao scrunchie (rastezljiva gumica za kosu od tkanine).

Neke žene se rode bez himena. Mnogi misle da se ovaj prsten od vezivnog tkiva može uništiti, primjerice kada se u rodnicu umeće tampon ili kada se ima spolni odnos. S obzirom da himen nije zatvoren jer vaginalni iscjedak i menstrualna krv moraju otjecati i s obzirom da je vrlo mekan i popustljiv, u pravilu se ne oštećuje tamponom ili tijekom seksualnog odnosa.

Male pukotine zarastaju u kratkom vremenu bez ožiljaka. 4 od 5 djevojčica prilikom prvog spolnog odnosa nema niti bolove niti krvari. Na himenu se ne može prepoznati je li žena već imala spolni odnos.

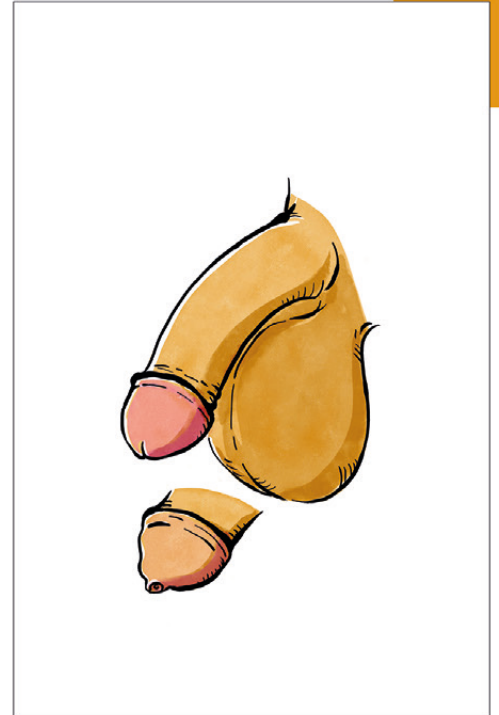


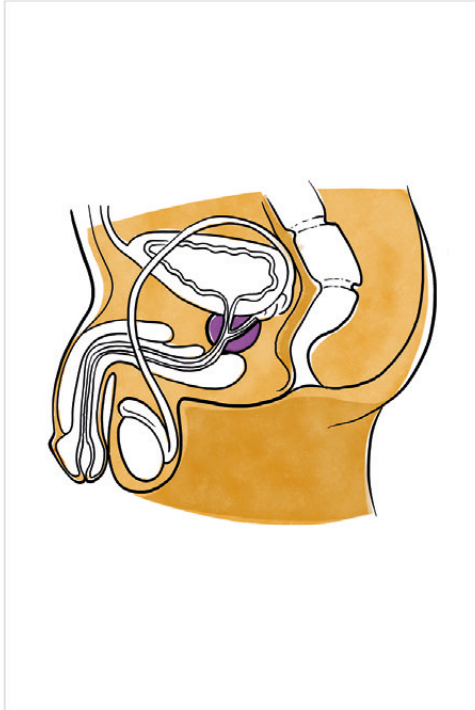


**Penis**

U pubertetu se muško tijelo mijenja. Kako cijelo tijelo raste, tako rastu i penis te sjemenici. Koliko dug i širok će penis biti, vrlo je različito. Postoje dugi, kratki, debeli, tanki, savijeni i ravni penisi. Za dobar seks oblik penisa ne igra nikakvu ulogu. Na mošnjama i oko penisa počinju rasti dlake. One se nazivaju intimne dlačice. Ponekad se one pružaju sve do pupka.

Kožica mošnji će tijekom puberteta često postati nešto tamnija. Prilikom seksualnog uzbuđenja spužvasta tkiva napune se krvlju te penis postaje krut i tvrd. To se zove erekcija. Erekcija se može dogoditi i spontano, bez seksualnog uzbuđenja.

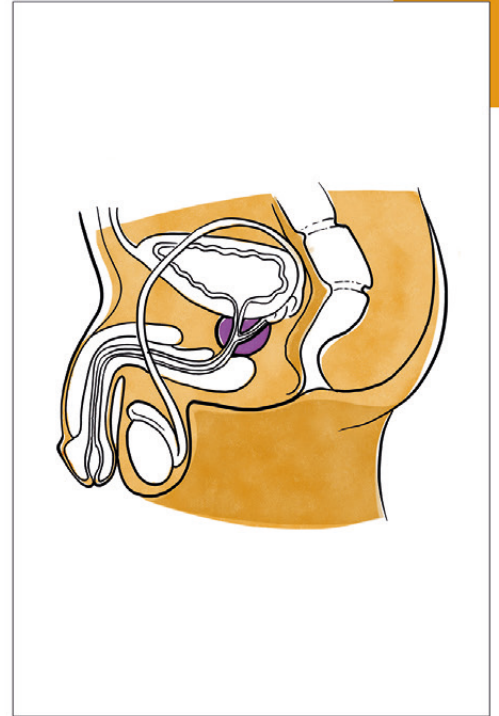




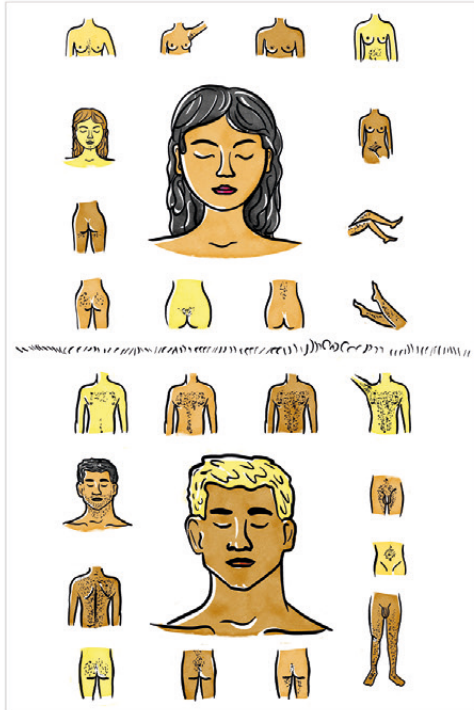
# Prostata

Prostata spada u muške unutarnje spolne organe. Ona se nalazi neposredno ispod mjehura i veličine je kestena. Ona se još naziva i predstojna žlijezda. Glavna uloga prostate je stvaranje sjemene tekućine. Prostata isto tako upravlja time kada je put slobodan za sjemene stanice, a kada za urin. Ona počinje raditi tek u pubertetu pod utjecajem muških spolnih hormona.

Najvažniji hormon za to je testosteron. Ovaj seksualni hormon uglavnom se proizvodi u sjemenicima. Sekret prostate važan je za plodnost spermija. Bez prostate muškarac je neplodan.







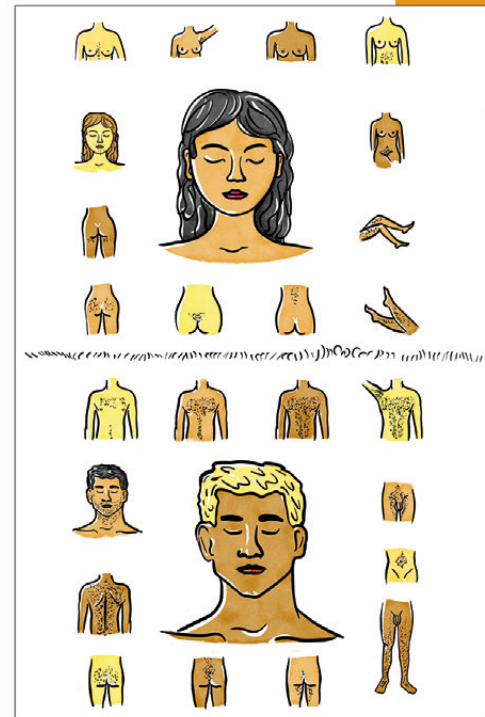
# Tjelesna dlakavost

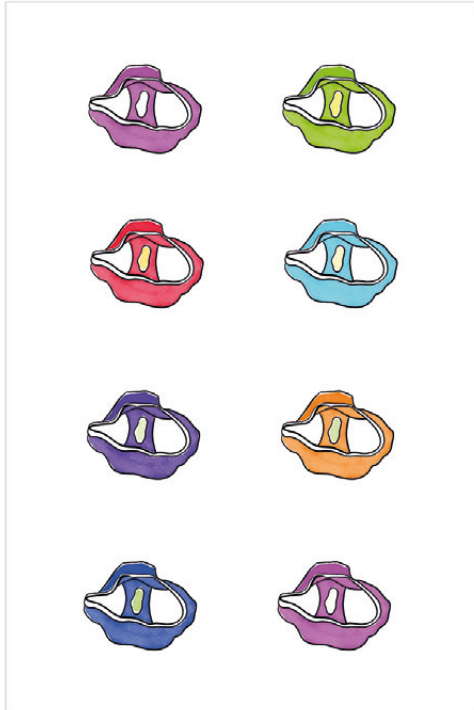
Zbog muških spolnih hormona (androgena) u pubertetu počinju rasti tjelesne dlake. Na primjer ispod pazuha ili između guzova. Dlake na nogama i rukama mogu biti i jače i tamnije, isto tako kao i kod obrva. Kod dječaka počinje rasti brada. Stupanj tjelesne dlakavosti ovisi o genetskim čimbenicima, hormonima i životnoj starosti.

Prvotno su tjelesne dlake imale funkciju pojačati mirise kao seksualne mamce i smanjiti trljanje u pazusima. Neki ljudi briju ili čupaju dlake jer vjeruje da je to higijenski ispravno. Kada se radi o higijeni i tjelesnom mirisu, onda je redovito pranje daleko važnije nego broj i dužina dlaka. Uklanjanje dlaka je štoviše moda koja se stalno mijenja.

Posljednjih godina postoji snažan pokret koji se izjašnjava protiv uklanjanja tjelesnih dlaka. Svaka osoba treba moći odlučiti sama za sebe jesu li njemu ili njoj dlake na tijelu lijepe ili nisu.

Pitaj svoje roditelje ili djedove i bake, kako je bilo u njihovoj mladosti!

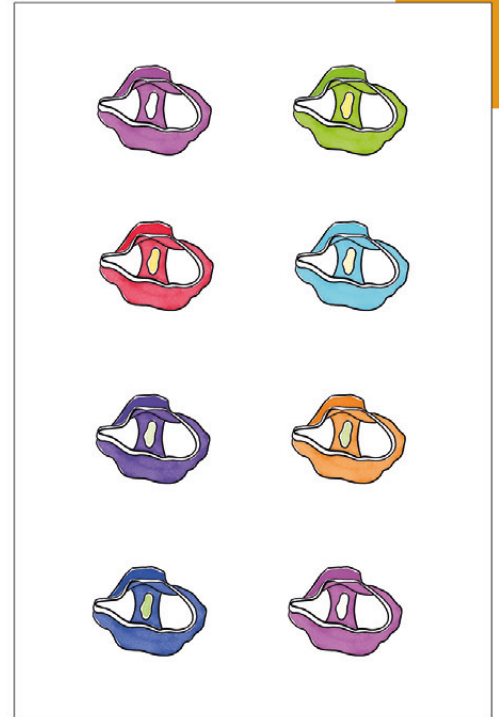


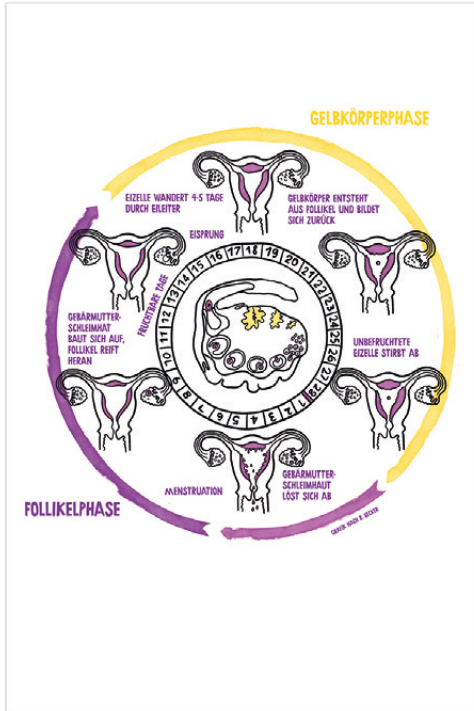


**Bijeli  
iscjedak**

Bijeli iscjedak je zdravi iscjedak. Bijeli iscjedak je kod djevojčica znak da će se uskoro pojaviti prva mjesečnica. Kada djevojčice i žene već imaju menstruaciju, onda se bijeli iscjedak javlja onih dana kada nema menstruacije. Bijeli iscjedak mijenja boju i konzistenciju tijekom ciklusa. On je isto tako znak zdrave vaginalne flore. On se uglavnom sastoji od različitih vrsta bakterija mliječne kiseline. One štite od prodora uzročnika bolesti, odnosno na taj način od infekcija.

Bijeli iscjedak, odn. cervikalna sluz može u neplodnoj fazi poprimiti grumenastu konzistenciju - slično kao i svježi sir. To je unatoč toga zdrava varijanta. Lagano žućkasta boja također je potpuno normalna. U slučaju upadljivih promjena, na primjer kada iscjedak poprimi neuobičajenu boju, ima neugodan miris ili svrbi, onda se treba obratiti ginekologinji ili ginekologu. Može biti da je infekcija izbacila vaginalnu floru iz ravnoteže.

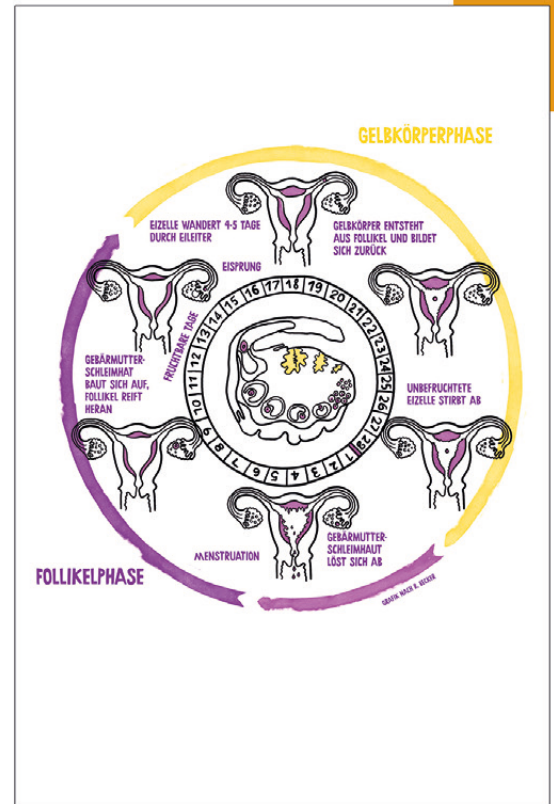


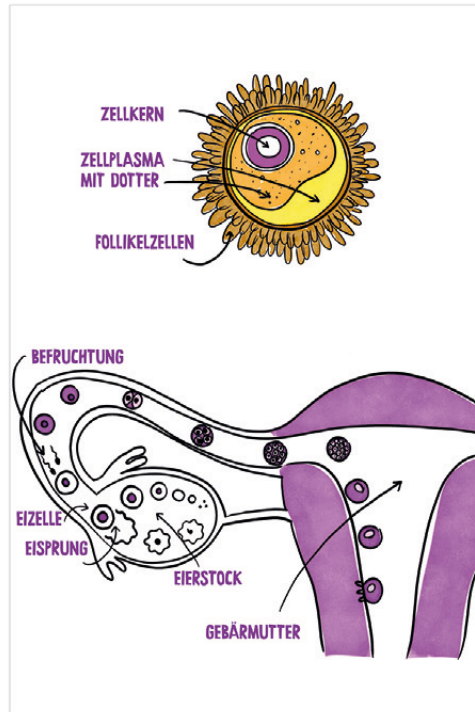


# Ciklus

Ženski ciklus označava vrijeme od prvog dana menstruacije ili mjesečnog krvarenja pa sve do sljedećeg mjesečnog krvarenja. Ovo se redovito ponavlja od prvog mjesečnog krvarenja u pubertetu pa sve do posljednjeg mjesečnog krvarenja u menopauzi. U godinama između puberteta i menopauze maternica se otprilike jednom mjesečno priprema na moguću trudnoću.

U ciklusu postoje različite faze kojima upravljaju seksualni hormoni: sazrijevanje folikula, ovulacija, faza formiranja žutog tijela i menstruacija. Dužina ciklusa može biti različita od žene do žene i od ciklusa do ciklusa. Kod mladih žena ciklus je često još neredovit.





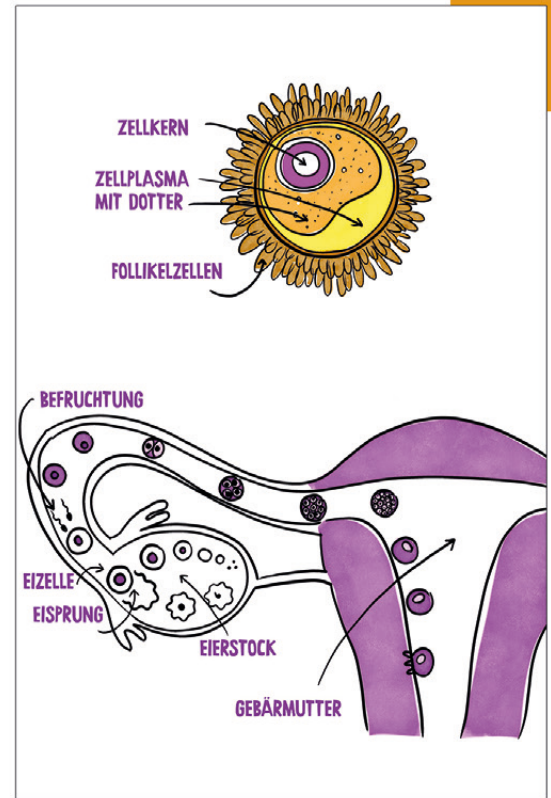
# Jajna stanica

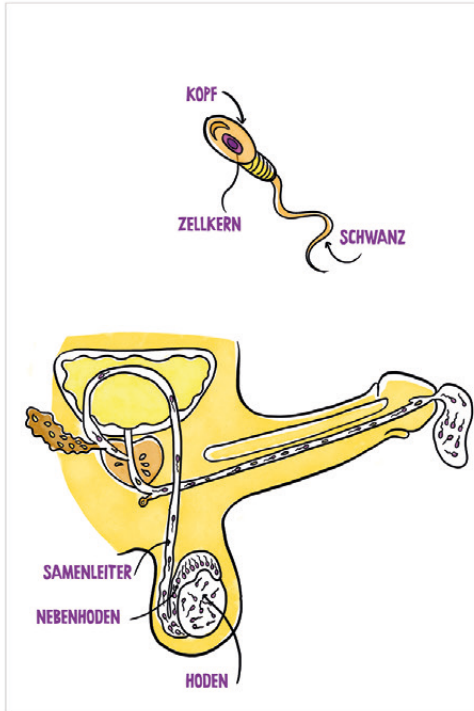


Jajna stanica je ženska spolna stanica odnosno zametna stanica. Ona je najveća stanica tijela. Jajne stanice nalaze se od rođenja u jajnicima. Od puberteta počinju svaki mjesec neke jajne stanice sazrijevati. Zrele jajne stanice potrebne su za oplodnju. Otprilike u sredini ciklusa jajnik oslobađa najmanje jednu zrelu jajnu stanicu.

Ova jajna stanica onda je otprilike 12 do 24 sata sposobna za oplodnju. Ako sjemena stanica oplodi jajnu stanicu, onda ista u idućih četiri do pet dana putuje kroz jajovod u maternicu (uterus) gdje se ugnijezdi u sluznici maternice. Sada počinje trudnoća: jajna stanica dijeli se u sve više stanica, razvija se posteljica i embrij raste.

Ako se jajna stanica ne oplodi, ona se odvaja i dijelovi sluznice maternice se ljušte. Time s prvim danom menstruacije započinje sljedeći ciklus.



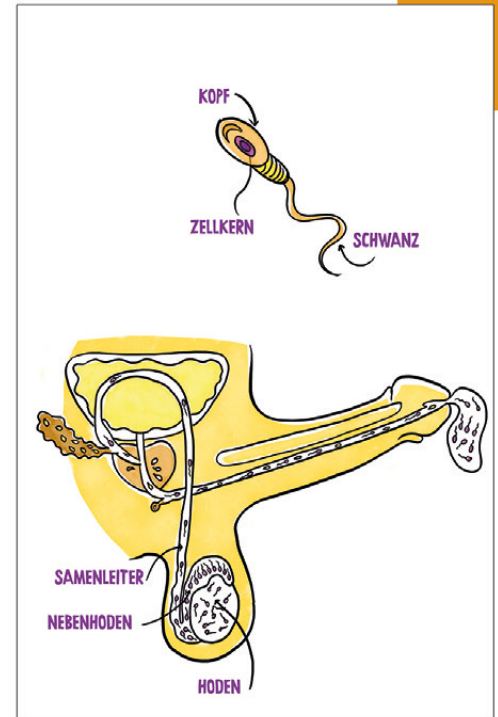


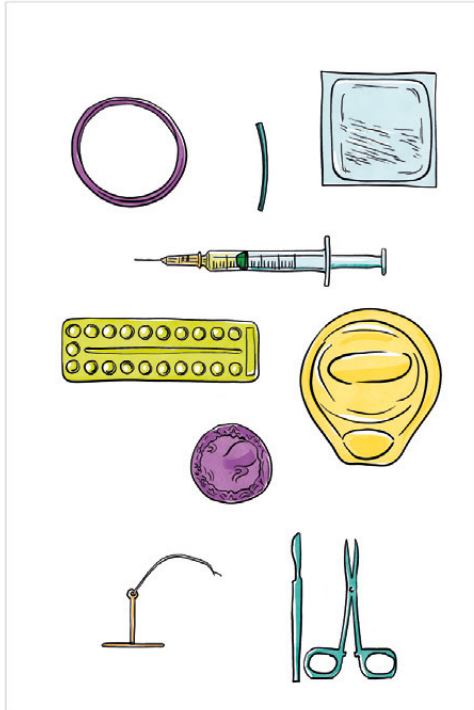
# Sjemena stanica

Muška sjemena stanica još se naziva spermij. Spermiji spadaju u najmanje stanice tijela. Oni se proizvode u sjemenicima i sazrijevaju u pasjemenicima. Dnevno nastaje između 40 i 70 milijuna spermija.

Izbacivanjem sjemena oni kroz mokraćno-spolnu cijev dopijevaju van. Ako ne dođe do izbacivanja sjemena, tijelo sjemene stanice koje nisu potrebne ponovo uklanja. Spermiji prilikom spolnog odnosa dopijevaju kroz rodnicu u maternicu i kreću se dalje u jajovode. Ako tamo naiđu na zrelu jajnu stanicu, može doći do oplodnje jajne stanice i trudnoće.

Muške sjemene stanice mogu preživjeti u tijelu žene do pet dana, a ponekad čak i do sedam dana. U starosti od otprilike 13 godina dječaci doživljavaju svoje prvo izbacivanje sjemena (ejakulacija). Neki ranije, neki kasnije.





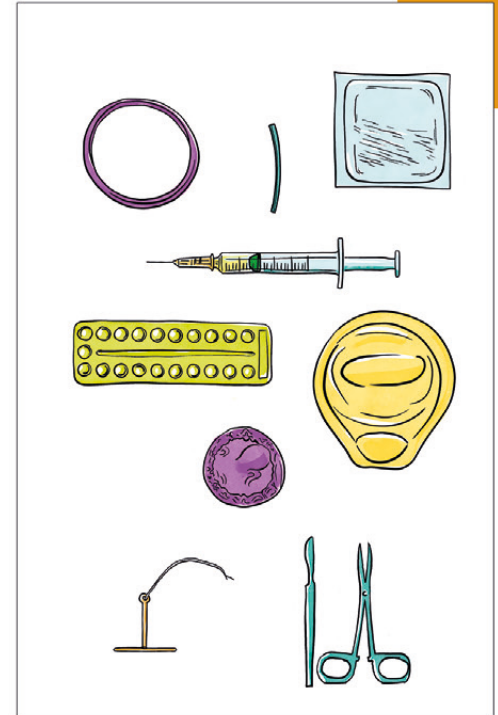
# Sprječavanje trudnoće

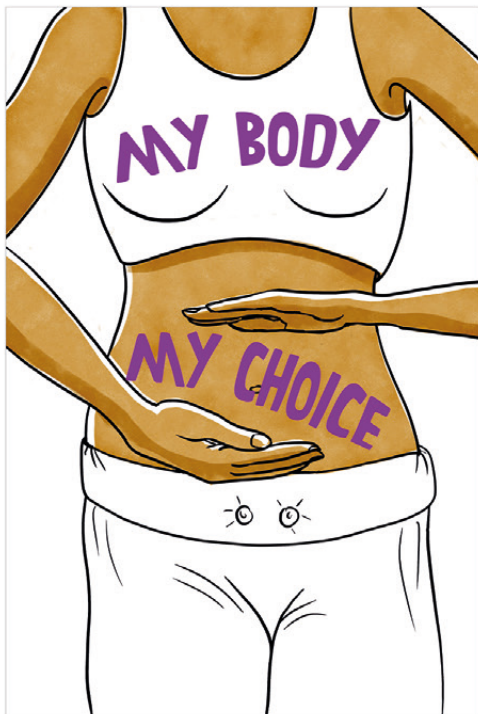
Postoje razne mogućnosti zaštititi se od neželjene trudnoće. Neka sredstva za kontracepciju sadrže hormone koji utječu na upravljanje ciklusom. Najpoznatije hormonalno sredstvo za kontracepciju su kontracepcijske tablete tzv. antibebi pilule.

Druga sredstva za kontracepciju sprječavaju da sjemena stanica naiđe na jajnu stanicu, kao što su na primjer kondomi koje se navlače preko penisa. Kondomi isto tako mogu spriječiti da dođe do zaraze spolno prenosivim bolestima. Kemijska sredstva za kontracepciju kao što su kontracepcijski čepići ubijaju spermije i na taj način sprječavaju oplodnju.

Sredstva za kontracepciju nisu nikada 100 % sigurna, preporuča se kombinacija različitih metoda kontracepcije (npr. kondom i tableta). Ginekologije ili ginekolozi će vas savjetovati prilikom odabira sredstva za kontracepciju.

Ako je došlo do spolnog odnosa bez zaštite ili je došlo do "nezgode" (npr. kada kondom sklizne), postoji "tableta za dan poslije". Ona funkcionira samo u slučaju da još nije došlo do ovulacije. Ona odgađa ovulaciju i na taj način sprječava da se spermiji sretnu sa zreloom jajnom stanicom i istu oplode.



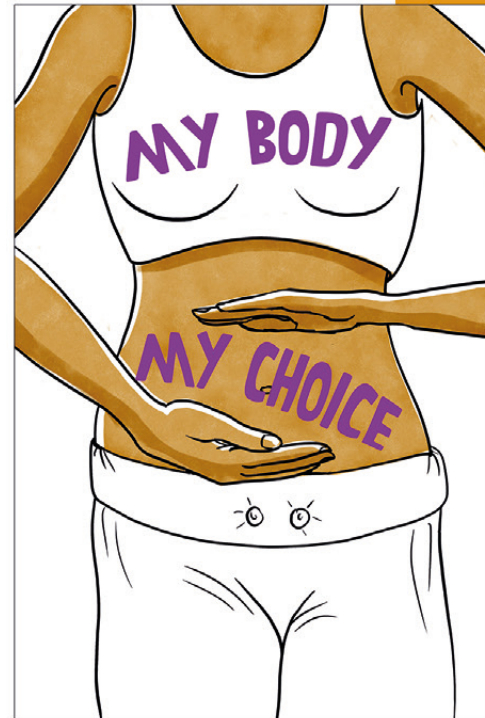


# Prekid trudnoće

Prekid trudnoće znači svjestan prekid neželjene trudnoće.  
U Austriji je to moguće unutar prva tri mjeseca.

U prvim tjednima trudnoće prekid se može izvršiti s pomoću lijekova, a nakon toga je potreban kirurški zahvat. Odluka o prekidu trudnoće za mnoge je žene vrlo teška odluka koju obilježavaju i vjerske i kulturne norme. U savjetovalištim za žene i djevojčice te centrima za zaštitu žena možete potražiti savjet i dobiti informacije i podršku.

Troškovi prekida trudnoće trenutno se kreću otprilike između 300 i 800 eura. Ponekad se preuzimaju troškovi, na primjer kada postoje medicinski razlozi za prekid trudnoće.







**Orgazam**

Orgazam je vrhunac seksualnog i emocionalnog uzbuđenja i pražnjenja. Pojam orgazam dolazi iz grčkog i znači s jedne strane "obilovati", "gorjeti od žudnje", a s druge strane "omekšati".

Podrijetlo riječi dobro opisuje što se događa u tijelu prilikom orgazma. Kada raste seksualno uzbuđenje i dostigne određenu točku, izaziva se refleks koji uzrokuje ritmičko stezanje mišića, prije svega u zdjelici i u ostatku tijela. Pri tome se oslobađa napetosti koje se označava kao orgastičko pražnjenje. Kako se orgazam doživljava, nije samo različito od osobe do osobe, već isto tako ovisi i o raspoloženju toga dana.

Orgazam se ne doživljava uvijek na isti način.

Neki opisuju bubnjanje u trbušnom prostoru, neki pak osjećaju žmarce u cijelom tijelu. Kod muškaraca prilikom orgazma može doći do izbacivanja sjemena. I žene mogu ejakulirati. To se često događa još prije orgazma.





# Mladenačke veze

Kada mladi ljudi ostvaruju prve mladenačke veze, to su nova i uzbudljiva iskustva, to je uzbudljivo vrijeme! Istraživači i istraživačice kažu da se mladenačke veze razlikuju od veza između odraslih ljudi: one još nisu orijentirane na čitav život. Ne radi se o braku, dobivanju djece i izgradnji kuće, već o prvim iskustvima s partnerom ili partnericom. U prvom su planu zaljubljenost i osjećaj da si voljen, tjelesno zbližavanje i isprobavanje onoga što čini neku vezu, naime izgradnja bliskosti, uzimanje u obzir drugog i sklapanje kompromisa. To nije jednostavno i mora se vježbati.

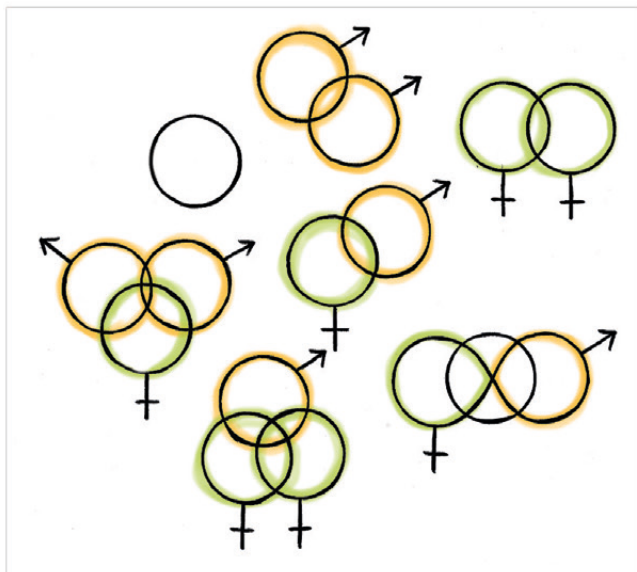
Jesi li već imao/la svoj prvu vezu?

Ili si razmišljao/la o tome što za tebe čini vezu?

Vjeruješ li da prva 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:

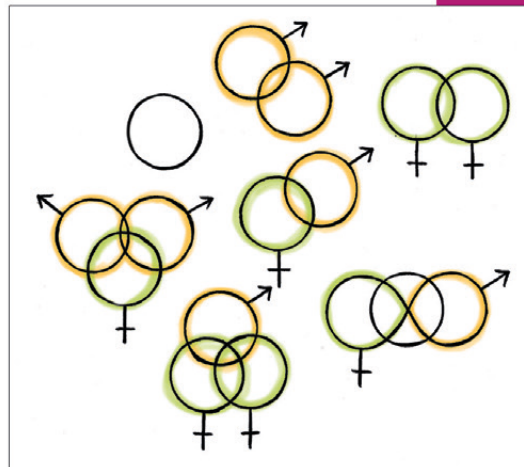
**Heteroseksualnost.** Biti heteroseksualan/ znači da muškarca seksualno i romantično privlače žene, odnosno da je žena zainteresirana za muškarce.

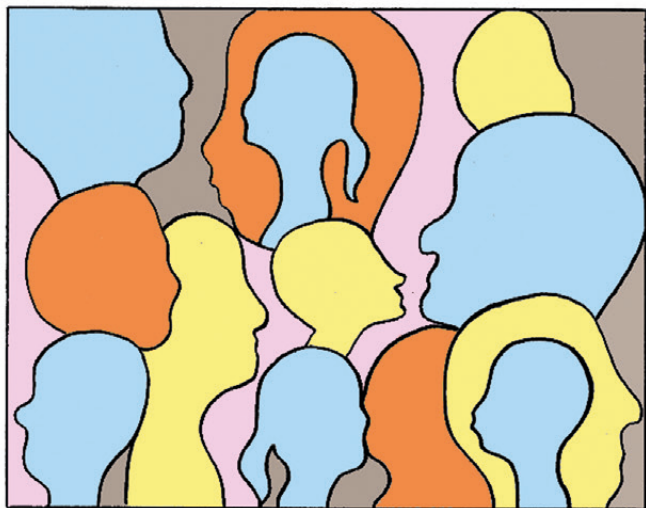
**Homoseksualnost.** Biti homoseksualan/na znači da muškarca seksualno i romantično privlače muškarci i a žene osjećaju privlačnost prema ženama. To se još naziva i gej odn. lezbijstvo.

**Biseksualnost** znači da neku osobu seksualno i romantično privlače i žene i muškarci.

**Panseksualnost** znači da neka osoba želi biti u vezi s nekom drugom osobom ili da s njom želi imati seks. Biološki spol ili socijalni spol (Gender) je pri tome nebitan.

**Aseksualnost** znači da neka osoba uopće nije zainteresirana za seksualne aktivnosti s drugima. Ponekad se može dogoditi da aseksualne osobe unatoč toga žele imati vezu s drugim osobama, samo bez seksa.





**Uvažavanje**



Uvažavanje (respekt) označava oblik poštovanja druge osobe, njenog učinka, njenog mišljenja ili njenog načina života, čak i onda ako se ne dijeli to mišljenje ili način života. Kako bi neka veza, skupina ili zajednica dobro funkcionirala, važno je međusobno uvažavanje. Svi ljudi imaju osnovnu potrebu da ih se uvažava ili da se s njima postupa ravnopravno. Međutim, osjećaj uvažavanja možemo imati i prema drugim živim bićima, moralnim pravilima ili institucijama.

Ovisno o situaciji uvažavanje se pokazuje različitim načinima ponašanja: na primjer pristojnošću, priznavanjem, tolerancijom ili strahopoštovanjem. Ponekad se riječ uvažavanje koristi i u drugim kontekstima. "Respektirati velike pse" znači da smo oprezni i pažljivi prema velikim životinjama ili da ih čak u potpunosti izbjegavamo. Isto tako možemo respektirati i neki teški zadatak: na primjer kada nismo sigurni hoće li nam zadatak uspjeti, a mi se moramo naročito pomučiti.

Što za tebe znači uvažavanje? Možeš li se sjetiti situacija u kojima se intenzivno doživio uvažavajuće ponašanje? Je li ti je teško uvažavati druge?



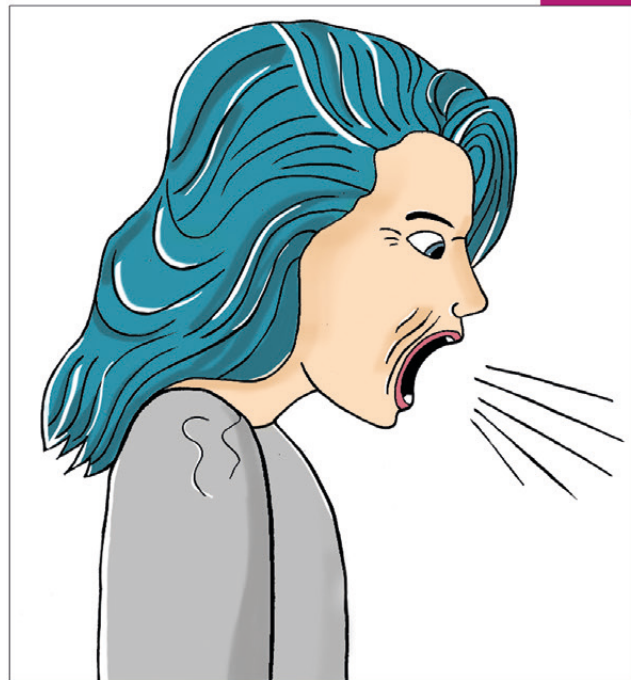


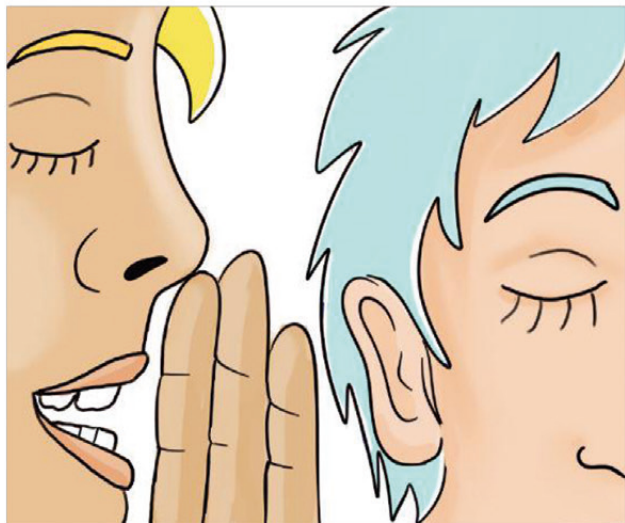
**Nedostatak  
uvažavanja**

Nedostatak uvažavanje suprotnost je uvažavanju i poštovanju i znači da se s nekim ne postupa ravnopravno. Ako se na primjer neka osoba postavi iznad druge osobe, kontrolira ju, vrijeđa, grdi je, izruguje joj se, ponižava ju ili li ju zlostavlja (mobing). Na taj način nastaje hijerarhija koja je nezdrava za skupine i za veze. Ponašanje bez uvažavanja suprotnost je ravnopravnosti: ono podčinjava drugu osobu i želi ju poniziti, ponekad čak i primjenom sile.

Ponekad netko svoju radnju ne doživljava kao nedostatak uvažavanja, iako drugi to tako doživljavaju. Sam uvijek uvažavaj druge, ali glasno reci, ako osjećaš da se drugi prema tebi ponašaju bez uvažavanja! Na taj se način nesporazumi mogu najbrže riješiti. Ako nedostatak uvažavanja postoji i dalje, sačuvaj svoje dostojanstvo, izvuci zaključke iz te situacije i udalji se.

Jesi li već vidio/vidjela ili doživio/doživjela nedostatak uvažavanja? Kako si se ponio/ponijela u toj situaciji?





**Tajne  
dobrih  
veza**

Osnova dobre veze je uvažavanje. Oboje trebaju biti ravnopravni, cijeniti se i podupirati jedno drugo.

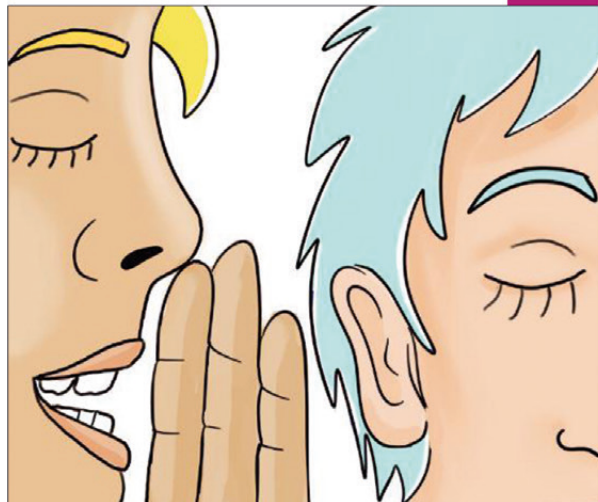
Govoriti o vlastitim osjećajima i ozbiljno shvatiti osjećaje partnerice ili partnera, daljnji je važan dodatak za sretnu vezu. Također i male drage geste i zajednički rituali jačaju zajedništvo dviju osoba. Pri tome se ne smije zaboraviti vlastiti život i vlastiti razvoj osobnosti: vlastiti prijatelji i prijateljice i aktivnosti bez partnera ili partnerice, ali i vrijeme za sebe samog.

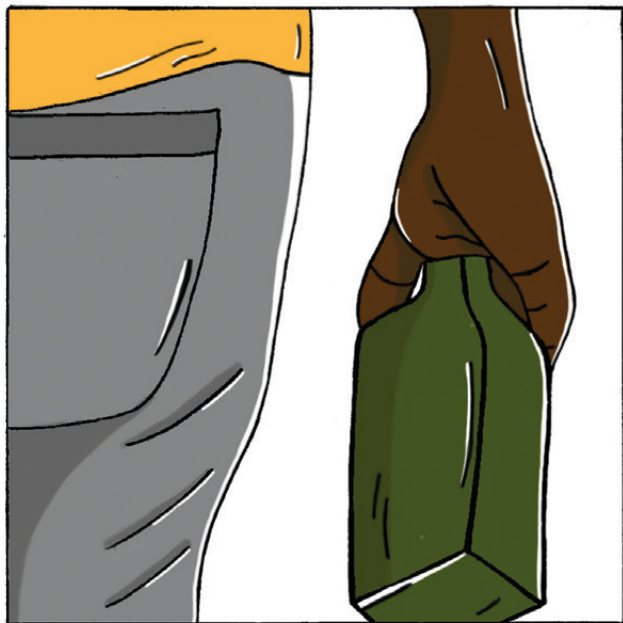
Dobra ravnoteža između ljubavi prema sebi i ljubavi prema drugoj osobi doprinosi tome da se ne postane ovisan o vezi. Povjerenje u vezi treba vremena za rast i spremnost da mu/joj se otvori i da mu/joj se povjeri. Dobru osnovu za to čini općenito osnovno povjerenje u partnericu ili u partnera.

Jesi li već imao/la dobru vezu?

Što je bilo posebno u njoj?

Kako ti sebi zamišljaš idealnu vezu?





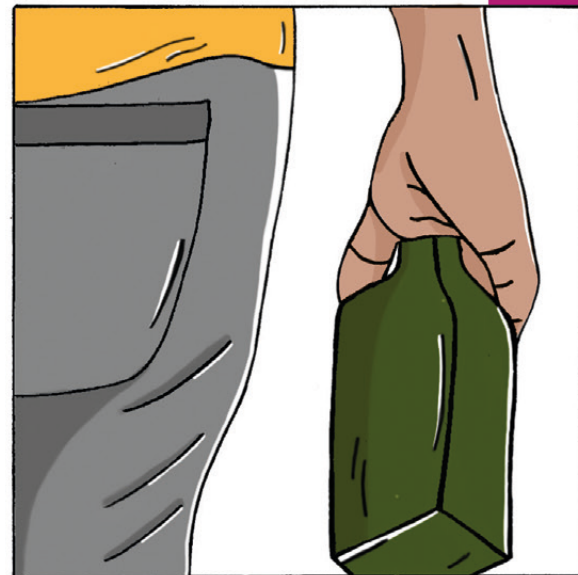
**Pozor:  
opasnost!**



Nasilje se ne pojavljuje samo u dugogodišnjim vezama, već naročito često i u mladenačkim vezama. Premda je teško povjerovati, više od polovice svih mladih ljudi doživjelo je nasilje u svojim prvim vezama. Najčešće se psihičko nasilje događa u obliku kontrolirajućeg ponašanja, na primjer da partnerica ili partner ne smije imati nikakvih drugih društvenih kontakata, da se predaju lozinke za društvene mreže ili da se kontrolira mobilni telefon. Isto tako se i fizičko ili seksualno nasilje pojavljuju u mladenačkim vezama.

Postoje neki čimbenici rizika koji povećavaju opasnost od pojave nasilja: bitan čimbenik rizika je nedostatak komunikacije u vezi. Razgovarati o željama i očekivanjima ponekad nije lako, ali je važno kako bi se mogli postići kompromisi. Alkohol je također čimbenik rizika. Pijane osobe češće postaju nasilne, ali su i češće žrtve nasilja. Ako se u djetinjstvu ili ranijim vezama dogodilo nasilje, onda rizik također raste.

**Nitko ne mora trpjeti nasilje: budi spreman/na pomoći ako primijetiš nasilje i potraži pomoć, ako je netko nasilan prema tebi ili si ti sam/sama nasilan/na!**







# Predodžbe o seksualnosti

Tijekom puberteta i nakon toga razvijaju se predodžbe o seksualnosti. Doživljaji, fantazije, želje i slike koje doživljavamo kao uzbuđujuće, miješaju se sa idealnim predodžbama i urezuju se u pamćenje. To funkcionira kao scenarij ("skript") za tvoj sasvim osobni ljubavni film i upravlja tvojim ponašanjem i tvojim ljubavnim životom. Seksualni scenarij mogu obilježiti i slike koje nisu previše nježne i obzirne.

Te slike nalazimo u filmovima, u glazbi, na društvenim medijima i u pornografiji. Ovdje seksualnost često nije povezana s ljubavlju, nego s dominacijom i potlačivanjem, ponekad čak i s mržnjom prema ženama i nasiljem. Poznaješ li filmove ili pjesme koji posreduju negativne ili čak nasilne predodžbe o ljubavi ili seksualnosti?

Budi kritičan/na i dobro gledaj! Razmisli je li to što se prikazuje, stvarno odgovara tvojim vlastitim željama, vrijednostima i predodžbama. Koju vrstu veze ti želiš imati?





# Ljudska prava

1948. godine Ujedinjene nacije formulirale su „Opću izjavu o ljudskim pravima“. Članovi Ujedinjenih nacija trenutno su 193 zemlje. One se zalažu za mir u svijetu i zajednički rješavaju probleme u cijelom svijetu. One pomažu svim ljudima, neovisno o tome iz koje zemlje oni dolazili, neovisno o tome radi li se o muškarcu, ženi ili interseksualnoj osobi, neovisno o vjeri, neovisno o tome jesu li odrasli ili djeca, itd. Austrija je 1958. godine potpisala Europsku konvenciju o ljudskim pravima. Ljudska prava nalaze se u austrijskom Ustavu i ubrajaju se u „temeljna prava“. Ona vrijede za sve ljude koji žive u Austriji.

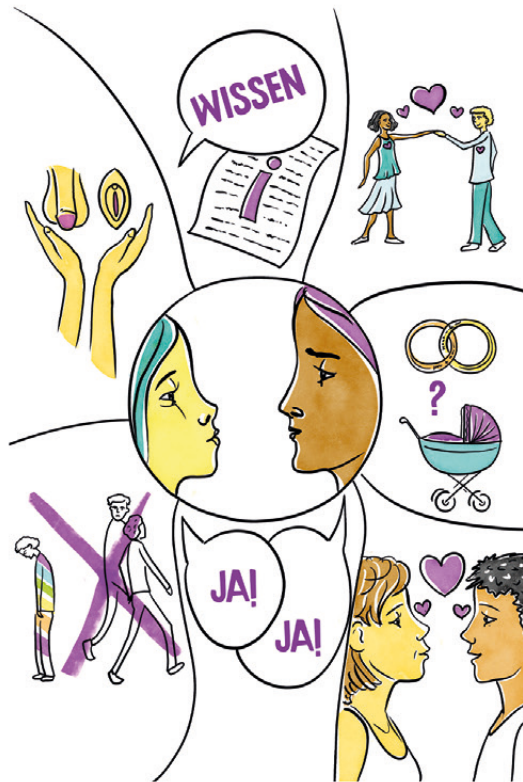
Neka važna temeljna prava u Austriji su:

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

Primjena i pridržavanje ljudskih prava imaju u Austriji vrlo veliku vrijednost. Pučko pravobranilaštvo Austrije nadležno je za zaštitu i primjenu ljudskih prava: [www.volksanwaltschaft.gv.at](http://www.volksanwaltschaft.gv.at) .

Koje značenje imaju ljudska prava za tebe?





# Seksualna ljudska prava

„Seksualna ljudska prava“ izvedena su iz „Općih ljudskih prava“.  
„Svjetska asocijacija za seksualno zdravlje“ (World Association for Sexual health) donijela je 1999. godine u Hongkongu izjavu o seksualnim ljudskim pravima.

Seksualna ljudska prava obuhvaćaju između ostalog:

- pravo na seksualno zdravlje,
- pravo na informacije i seksualno pojašnjenje,
- pravo na slobodan izbor partnera,
- pravo na zaštitu od diskriminacije,
- pravo na sporazumne seksualne veze,
- pravo da svatko sam odlučuje želi li ući u brak ili imati djecu,
- pravo na siguran i zadovoljavajući seksualni život bez nasilja i pun zadovoljstva.

Je si li znao/znala da postoje i seksualna ljudska prava?







# Konvencija o pravima ljudi s invaliditetom



Konvencija o pravima osoba s invaliditetom Ujedinjenih nacija o pravima ljudi s invaliditetom (kratko UN-KPOI) međunarodni je ugovor kojim se zemlje potpisnice obvezuju da će poticati, štiti i jamčiti ljudska prava ljudi s invaliditetom.

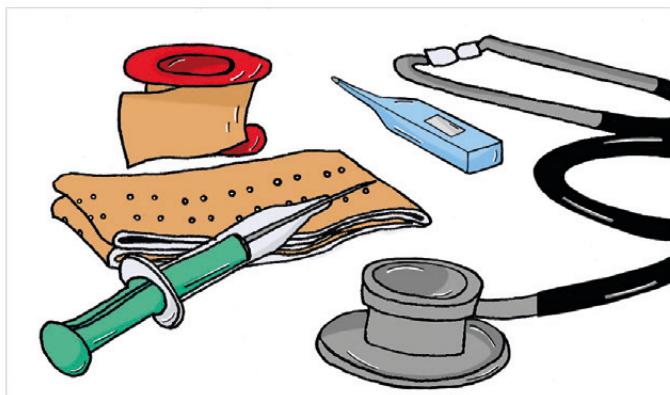
U Austriji je UN-KPOI na snazi od 2008. godine i odnosi se na sve ljude koji dugoročno imaju tjelesne, psihičke, intelektualne ili osjetilne poteškoće koje ih mogu sprječavati u punom, učinkovitom i ravnopravnom sudjelovanju u društvu.

Bitna načela UN-KPOI su:

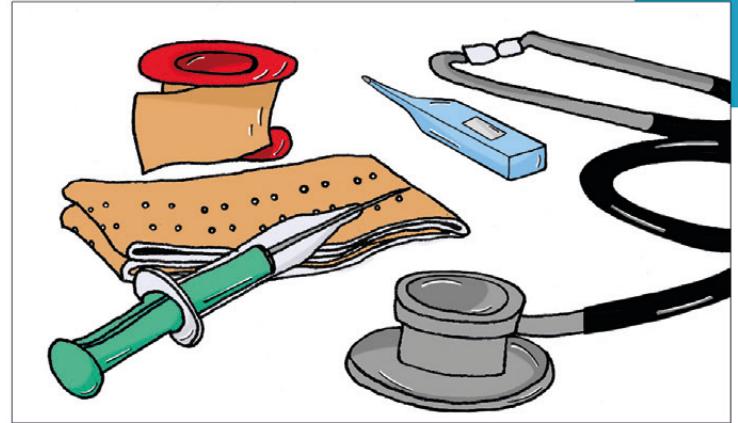
- poštovanje ljudskog dostojanstva, individualne autonomije, samoodređenja i slobode donositi vlastite odluke,
- nediskriminacija,
- inkluzija u društvo,
- jednakost mogućnosti i nepostojanje barijera.

U svakoj saveznoj pokrajini postoji pravobraniteljstvo za osobe s invaliditetom koje informira o pravima ljudi s invaliditetom i pruža potporu u njihovoj realizaciji.





# Medicinska skrb



Prilikom medicinskih pretraga ili pak prilikom njege može se dogoditi da se ne može poštivati privatna sfera. Razgovaraj o tome, ako ti je neugodno i detaljno se informiraj o tome koje se metode liječenja i pretrage provode. U tvojoj pratnji slobodno može biti osoba od povjerenja. U Austriji vrijedi sloboda odabira liječnika. Svaka osoba može sama odabrati liječnicu ili liječnika od povjerenja.

Neki ljudi i u odrasloj dobi trebaju podršku pri njezi. To, međutim, ne znači da je u redu svaki dodir koji se primjerice doživljava prilikom njege. Ako se tijekom njege neki dodir doživljava kao neugodan ili bolan, to možeš i trebaš reći ili izraziti. Svaka osoba ima pravo dobro se osjećati. Ako tome nije tako, onda potraži pomoć i ispričaj osobi od povjerenja što si doživio/doživjela. U svakoj saveznoj pokrajini postoje pravobraniteljstva za pacijente/ice i udruge pacijenata/tica koji informiraju o pravima pacijenata/ica i pružaju podršku pacijentima/cama.



Ženska prava

Upravo u svezi sa seksualnošću i vezama žene na cijelom svijetu doživljavaju nasilje. Isto tako je i u Europi.

Stoga je Europsko vijeće 2011. godine u Istanbulu usvojilo „Konvenciju Vijeća Europe o sprečavanju i borbi protiv nasilja nad ženama i nasilja u obitelji (kratko: Istanbulska konvencija). Osim toga se ugovorne države ohrabruje na primjenu pravila u svezi s kućnim nasiljem i na druge žrtve kućnog nasilja (muškarce i djecu).

Austrija je potpisala „Istanbulsku konvenciju“ 2013. godine i time se obvezala da će suzbijati nasilje nad ženama i djevojčicama te kućno nasilje. Konvencija obuhvaća sve oblike nasilja nad ženama, uključujući i tradicijom uvjetovane oblike nasilja kao što su prisilni brakovi ili obrezivanje ženskih spolnih organa (kratko FGM). Konvencija zahtijeva kao bitan preduvjet za zaštitu od nasilja ravnopravnost žena i muškaraca u društvu.

Poznaješ li područja u kojima žene nemaju iste šanse ili mogućnosti kao muškarci? Na koji se način može poboljšati ravnopravnost žena i djevojčica?





# Sakaćenje ženskih genitalija



FGM znači Female genital mutilation (sakaćenje ženskih genitalija) i predstavlja težak oblik nasilja nad djevojčicama i ženama.

Pri tome se obrezuju dijelovi ženskih spolnih organa, primjerice stidne usne ili glava klitorisa. Ponekad se vanjske genitalije uklanjaju djelomično ili u potpunosti, a vagina se zašiva osim jednog malog otvora za urin i menstrualno krvarenje. U nekim zemljama u Africi, Aziji ili Južnoj Americi FGM kulturna je tradicija, ali ne postoje nikakvi vjerski propisi za sakaćenje genitalija djevojčica. U Austriji je FGM kaznenopravno zabranjen, međutim i ovdje žive žene i djevojčice iz zemalja u kojima se prakticira FGM. Ako počinitelji ili žrtve uobičajeno borave u Austriji ili imaju austrijsko državljanstvo, djelo je kažnjivo i onda, ako se izvrši u inozemstvu.

Na te žene FGM ostavlja teške posljedice na njihovo zdravlje i njihovu seksualnost. Na stranici [www.stopFGM.net](http://www.stopFGM.net) mogu se naći daljnje informacije na raznim jezicima te specijalizirana savjetovališta.







**Pomoć  
žrtvama te  
pomoć tijekom  
postupka**

**U Austriji se žrtve nasilja treba zaštititi na najbolji mogući način. Ako neka osoba kod kuće trpi fizičko nasilje, seksualno nasilje ili opasne prijetnje i pozove se policija, ona može počinitelju ili počiniteljici zabraniti na 2 tjedna da ostane u stanu ili da se približava žrtvi.**

**U tom razdoblju može se potražiti pomoć i podrška u savjetovalištim ili centrima za zaštitu nasilja i razmisliti kako dalje. Ako se nasilje događa unutar obitelji ili u krugu prijatelja, onda je to za dotičnu osobu izuzetno teško. Posebne ustanove za pružanje pomoći tijekom postupka besplatno vas informiraju o pravima i mogućnostima te idu zajedno s vama u policiju i na sud.**

**Zahtjev za odobrenje pomoći tijekom postupka imaju i osobe koje su bile izložene nasilju na Internetu, npr. uhođenju ili virtualnom mobingu, a također i maloljetne osobe koje su bile svjedokinja ili svjedok nasilju u bliskom socijalnom okruženju (nasilje u obitelji).**





# Traženje pomoći

Nakon pretrpljenog nasilja često je vrlo teško potražiti pomoć. Lakše je ako imate osobu od povjerenja koja će Vas pratiti prilikom odlaska u policiju ili u savjetovalište. Kada nismo sami i kada osjećamo da nas razumiju, onda nam je bolje.

Ako se nalaziš u pratnji osobe koja je pretrpjela nasilje, možeš voditi računa o sljedećem:

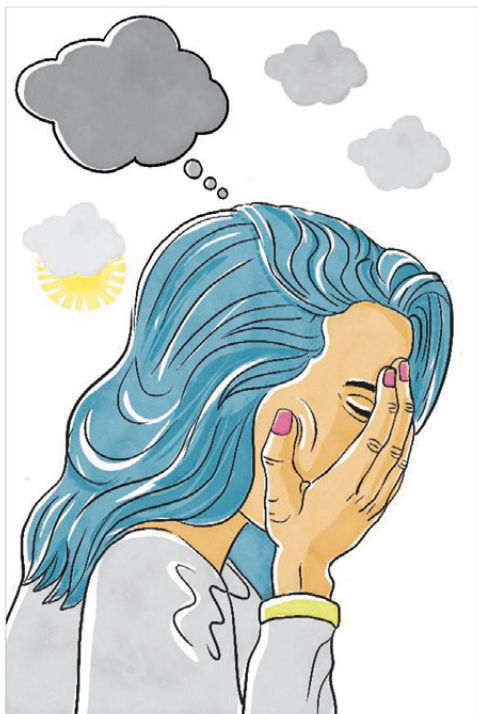
- jednostavno biti tu i slušati
- vjerovati
- ne obećavati što ne možeš ispuniti
- pripisivati krivnju
- potražiti pomoć!

Svi ljudi koji su pretrpjeli nasilje imaju pravo na pomoć i podršku - nitko se ne smije sam nositi s nasiljem! U savjetovalištima ili u centru za zaštitu od nasilja osobe koje su pretrpjele nasilje mogu dobiti besplatnu pomoć i podršku kako bi se nasilje moglo prekinuti. Tamo možeš nazvati i kao osoba od povjerenja i koristiti savjetodavne usluge.

Možeš li si predstaviti da nekoga pratiš dok on/ona traži pomoć?

Znaš li gdje se u vašoj regiji nalazi savjetovalište ili centar za zaštitu od nasilja?





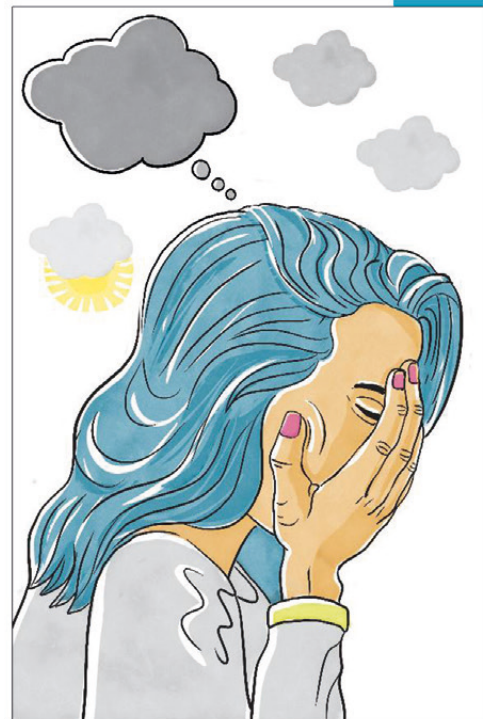
# Zlostavljanje (mobing)

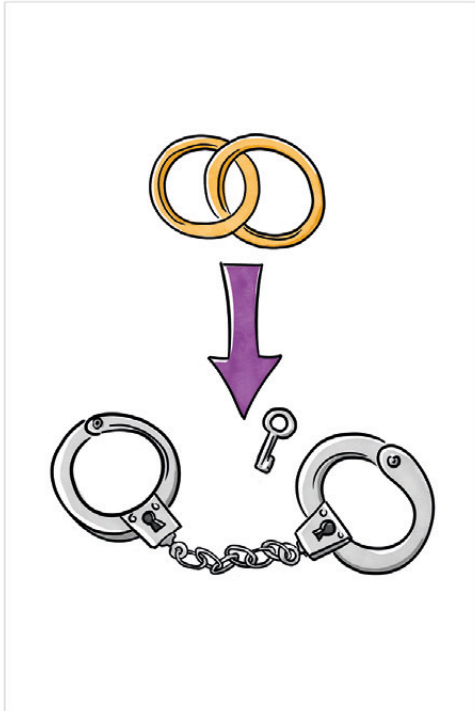


„Mobing“ ili „bullying“ (zlostavljanje / maltretiranje) oblik je ponovljenog, redovnog, dugotrajnijeg nasilja od strane skupine osoba. U tipične radnje zlostavljanja spadaju ponižavanje, vrijeđanje, prijetnje silom, širenje glasina i lažnih tvrdnji, itd. Zlostavljanje se događa i na Internetu (virtualni mobing odn. „cybermobbing“).

Zlostavljanje (mobing) se može označiti i kao psihički teror. Ponekad ljudi sudjeluju u zlostavljanju jer žele pripadati skupini ili zato jer se boje da sami ne budu zlostavljani. Ponekad se ljude zlostavlja zbog njihovog izgleda, njihovog podrijetla ili njihove seksualne orijentacije. Ponekad se nekoga zlostavlja kako bi se zlostavljač sam osjećao jači ili moćniji. Zlostavljanje, međutim, nikada nije znak snage, već naprotiv! Znak snage je potražiti pomoć kako bi zlostavljanje moglo prestati. U školi se može obratiti učiteljima/učiteljicama kojima se vjeruje. Školski/e socijalni radnici i socijalne radnice, učitelji-savjetnici /učiteljice-savjetnice ili školski psiholozi / školske psihologinje mogu također pomoći! Pravobraniteljstva za djecu i mladež te centri za zaštitu djece u svim saveznm pokrajinama isto tako nude usluge savjetovanja i podrške.

Savjetodavne usluge možete dobiti i putem telefona za pomoć "Rat auf Draht". Budi hrabar/ra i nazovi ako si primijetio/la zlostavljanje ili ako si sam/sama žrtva zlostavljanja: tel. 147, <https://www.rataufdraht.at/>  
Jesi li već vidio/vidjela zlostavljanje ili ga čak sam/sama doživio/doživjela?  
Je li uspjelo zaustaviti zlostavljanje?  
Tko ti je odnosno tko vam je pri tom pružio podršku?





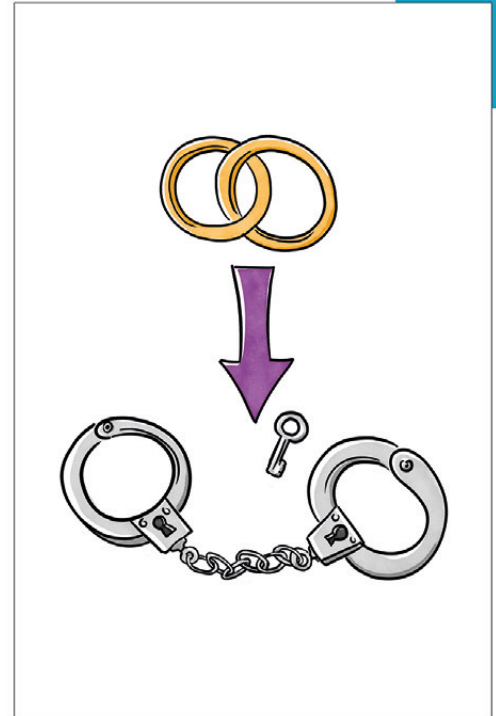
**Prisilan  
brak**

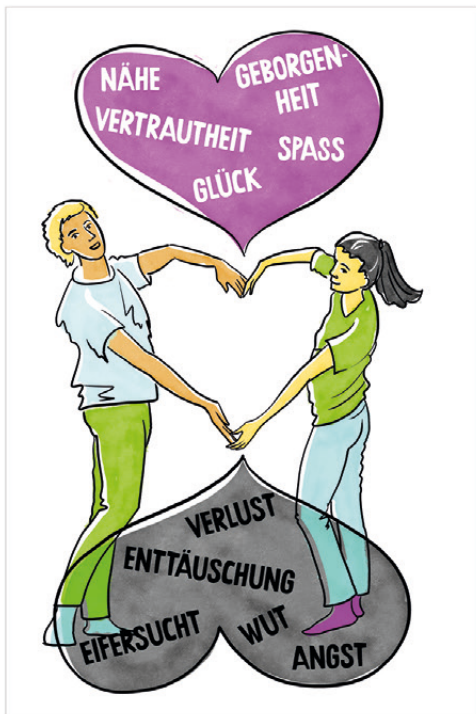


Prisilni brak je u Austriji kazneno djelo za koje je zapriječena kazna zatvora do 5 godina. Žene, ali i muškarci, prisiljavaju se iz raznih razloga na brak: zbog kulturoloških predodžbi o vrijednosti, vjerskih smjernica, pritiska unutar obitelji ili ekonomskih razloga.

Ponekad se mladi ljudi koji žive u Austriji odvođe u inozemstvo kako bi tamo sklopili brak. Specijalizirana savjetovališta kao što su DIVAN u Grazu ili Orientexpress u Beču pružaju podršku svima onima kojima prijete prisilni brak ili su bili prisiljeni sklopiti takav brak. Putem hitnog telefona za žene Frauenhelpline gegen Gewalt (0800 222 555) ili 24-Stunden Frauennotruf (24-tnog poziva u pomoć za žene) (01 71719) mogu se kontaktirati zaštitne ustanove ili stanovi za nužni smještaj u kojima se dotične osobe iz čitave Austrije mogu smjestiti i zaštititi anonimno.

Osim prisilnog braka postoje i „aranžirani“ brakovi. Ovdje rodbina uz suglasnost bračnog para bira partnere/ice. I ovdje se očekivanja i socijalni pritisak mogu doživjeti kao prisila.





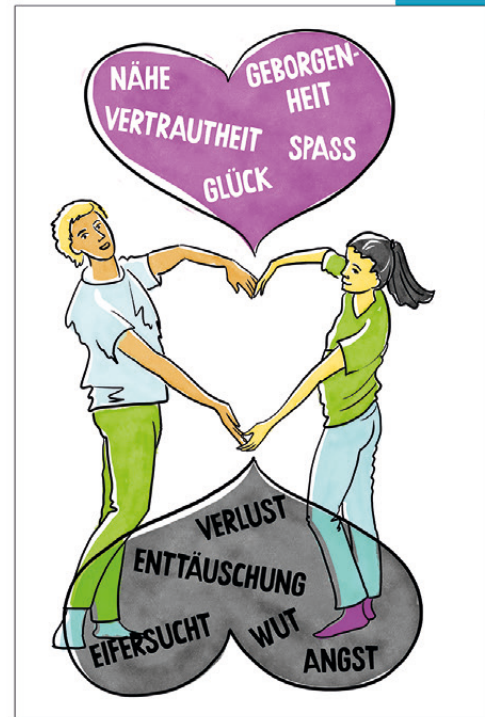
# Nasilje u mladenačkim vezama

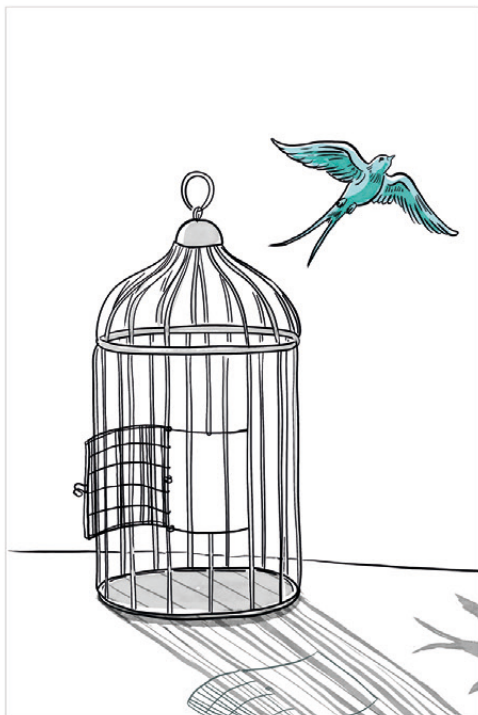
Većina mladih ljudi predstavlja si svoju prvu ljubavnu vezu prekrasnom: s mnogo ljubavi, romantike, povjerenja, zabave i zajedničkih doživljaja.

Međutim, nije lako održavati vezu. Moraju se sklapati kompromisi i rješavati konflikti, ako postoje različite želje i predodžbe. Ponekad se treba nositi s frustracijama i razočaranjima, nesiguran/na si ili ljubomorana. Možeš istovremeno osjećati ljubav i frustraciju što može biti vrlo zbunjujuće. Nije jednostavno nositi se s time. To i u mladenačkim vezama može dovesti do nasilja, fizičkog, psihičkog ili seksualnog nasilja.

Doduše često su to djevojčice ili mlade žene koje doživljavaju nasilje u vezi, ali takva iskustva imaju i interseksualne osobe, dječaci i mladi muškarci! Mnogo mladih ljudi srami se i vjeruje da svi drugi imaju savršene veze, a samo oni ne. Ali tome nije tako!

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





# Prekinuti nasilje

Vrlo često ljudi koji trpe nasilje u vezama imaju nadu da će nasilje ponovo prestati. Ponekad je zaista tako: ljudi se bolje upoznaju, uče se govoriti o osjećajima, željama i predodžbama i o tome kako se obazirati na drugu osobu, uče se povjerenju. Ponekad, međutim, nasilje ne prestaje ili pak postaje intenzivnije.

Onda je možda bolje, prekinuti vezu i razgovarati o tome što se doživjelo: savjetovališta za djevojčice i dječake pružaju podršku mladim ženama koje su pretrpjele nasilje. Za dječake postoje u svim saveznim pokrajinama savjetovališta za muškarce. U savjetovalištima se može razgovarati o doživljenom nasilju, neovisno o tome radi li se o osobi koja je bila nasilna ili o osobi koja je pretrpjela nasilje.

**Hitni brojevi za slučaj nasilja:**

Rat auf Draht (pomoć na vezi), tel: 147

Kindernotruf (hitni poziv za djecu), tel: 116 111

Frauenhelpline gegen Gewalt (hitni telefon za žene u slučaju nasilja),  
tel: 0800 222 555

24-Stunden Frauenotruf (24-satni poziv u pomoć za žene) Tel: 01 71719

24-Stunden Männernotruf (24-satni poziv u pomoć za muškarce), tel: 0800 246

policija, tel: 133

policija putem SMS-a: 0800 133 133

