



# Za moje zdravo odrastanje

Iceland   
Liechtenstein   
Norway  **Active  
citizens fund**



URED ZA UDRUGE VLADE  
REPUBLIKE HRVATSKE



GRAD ZAGREB



SAVEZ ROMA  
U REPUBLICI HRVATSKOJ  
"KALI SARA"





# Za moje zdravo odrastanje

Zagreb, 2021.



## Impressum

**Izdavač:**

Savez Roma u Republici Hrvatskoj „KALI SARA“

**Za izdavača:**

Suzana Krčmar

**Autorice:**

Suzana Kunac i Franka de Syo

**Dizajn naslovnice:**

Talita Jašarevski

**Grafičko oblikovanje:**

Mladen Grubišić

**Tisak:**

Archetype d.o.o.

**Naklada:**

550 primjeraka

Iceland   
Liechtenstein  
Norway **Active  
citizens fund**

Projekt *Obrazovane Romkinje, osnažene romske zajednice* je podržan sa 149.999,00 eura financijske podrške Islanda, Lihtenštajna i Norveške u okviru EGP i grantova. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autorica i ne odražava nužno stavove država donatorica i Upravitelja Fonda.



**URED ZA UDRUGE VLADE  
REPUBLIKE HRVATSKE**

Projekt sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.



**GRAD ZAGREB**

Projekt sufinancira Grad Zagreb.

Stajališta izražena u ovoj publikaciji isključiva su odgovornost autorica i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske i Grada Zagreba.

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001115493.

ISBN 978-953-8164-26-2



9 789538 164262

## **Sadržaj**

<b>Uvod</b>	<b>5</b>
<b>Rodna ravnopravnost</b>	<b>8</b>
<b>Adolescencija</b>	<b>14</b>
<b>Moje tijelo</b>	<b>17</b>
Žensko tijelo	18
Menstrualni ciklus	21
Trudnoća	24
Majčinstvo	28
<b>Seksualno i reproduktivno zdravlje i prava</b>	<b>30</b>
<b>Pravo na život bez nasilja</b>	<b>37</b>
<b>Dodatne informacije</b>	<b>43</b>
<b>Bibliografija</b>	<b>47</b>

## Zahvale

Hvala saborskom zastupniku Veljku Kajtaziju i predsjednici Saveza Roma u Republici Hrvatskoj „KALI SARA“ Suzani Krčmar na kontinuiranoj podršci i povjerenju pri realizaciji projekta „Obrazovane Romkinje – O snažene romske zajednice!“ i izradi ove publikacije.

Hvala kolegici Karolini Hrgi, suradnici Sofiyji Zahovi s Instituta za strane jezike Vigdís Finnbogadóttir, mladim Romkinjama Martini Oršuš i Taliti Jašarevski i pedagoginji/odgojiteljici Ivani Rukavini na suradnji pri izradi ove publikacije.

Zahvaljujemo se i članovima i članicama Saveza Roma u Republici Hrvatskoj "KALI SARA", predstavnicima Vijeća romske nacionalne manjine i romskim udrugama na konstruktivnim i kreativnim komentarima i prijedlozima tijekom edukacija o legislativnom i javnom zagovaranju koji su ovaj priručnik učinili boljim i kvalitetnijim.

Također hvala ženskim organizacijama civilnog društva i aktivisticama koje su utabale put ispred nas i čiji su nam radovi uvelike pomogli pri izradi ove publikacije. S veseljem iščekujemo daljnju suradnju i umrežavanje.

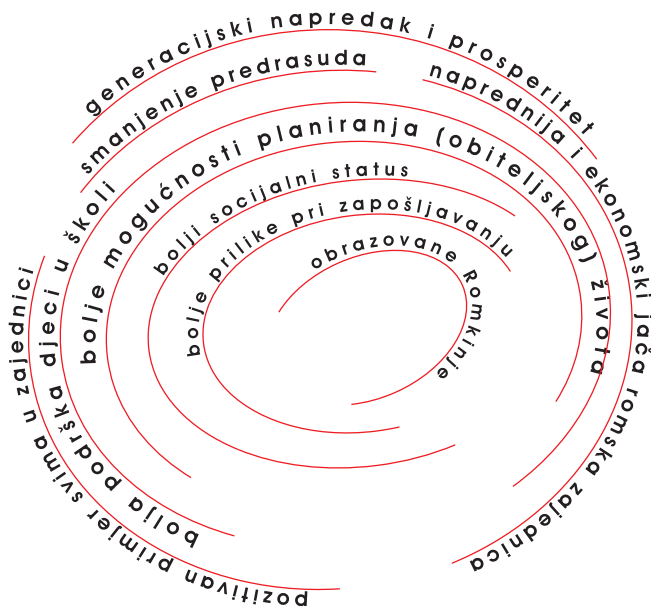
## Uvod

Priručnik je osmišljen za mlade Romkinje na temelju dosadašnjih najboljih europskih i hrvatskih praksi za teme koje se tiču mladih. Želja nam je u Savezu Roma u Republici Hrvatskoj „KALI SARA“ potaknuti djevojčice i djevojke, pripadnice romske nacionalne manjine na sustavno obrazovanje i obrazovne uspjehe kako u osnovnim i srednjim školama, tako i na fakultetima. Ovaj Priručnik i edukacije koje će u sklopu projekta „Obrazovane Romkinje, osnažene romske zajednice“ provesti Savez Roma u Republici Hrvatskoj „KALI SARA“ u suradnji s Institutom za strane jezike Vigdís Finnbogadóttir i njihovom inicijativom Roma in the Centre iz Islanda, pomoći će djevojčicama i mladim Romkinjama da bolje razumiju svijet u kojem žive, probleme i izazove s kojima se mladi susreću, te kako na neke probleme odrastanja odgovoriti u skladu sa znanstveno utemeljenim činjenicama.

### Zašto je obrazovanje važno?

Uspješno dovršavanje srednjoškolskog i visokog obrazovanja otvara put tebi i drugim mladim Romkinjama za bolje plaćene poslove i samostalne odluke vezane za tvoj posao, buduću obitelj, način i stil života. S uspješnim obrazovanjem ti postaješ uzor drugim djevojčicama i djevojkama i inspiracija za njihov nastavak školovanja. Tvoja znanja i vještine stečene učenjem, pomoći će ti kod odgoja i obrazovanje tvoje djece jer ćeš ih moći kvalitetnije podržati, nego tebe tvoji roditelji i pomoći im kod pisanja školskih zadaća i svladavanja novih znanja.

Kako Romkinje budu više obrazovane i više zaposlene to će utjecati na sve buduće generacije Roma i Romkinja da se i njihova djeca školuju, da budu ispunjeniji novim znanjima i vještnama koja će stjecati, da budu sretniji i imaju više mogućnosti uključiti se u kulturne, obrazovne, gospodarske, političke i druge društvene sfere, kako više nitko ne bi živio u siromaštvu.





Obrazovanje je jedini pravi pokretač napretka i opstanka civilizacije kod kojeg strast za učenjem izvire iz neopisive radosti, zanosa, prekrasnog poriva koje iskusi svako dijete otkrivajući i učeći. Obrazovanje je nesumnjivo najveći dar života!, zapisao je Ismail Seregal-din, osnivač antičke biblioteke u Aleksandriji.

„Obrazovanje je apsolutno najvažnija stvar za mlade djevojčice i dječake. Kroz obrazovanje stječemo karakter, ono nas gradi kao osobe i definira naš pogled na svijet koji nas okružuje. Mentalitet ti se promijeni, mišljenje ti se promijeni – odrasteš. Svaku priliku da nešto naučimo treba iskoristiti. Otvorite sva vrata pred sobom, iskoristite sve što vam se nudi!“ mlada Romkinja, medicinska sestra i majka

Vjerujemo da većinu tema poput: razumijevanje roda i rodnih normi; prevencija rodno uvjetovanog nasilja; ljudsko tijelo i razvoj; žensko tijelo; seksualno i reproduktivno zdravlje i prava, koje UNESCO predlaže kao dio sveobuhvatnog modela obrazovanja u skladu s današnjim potrebama mladih i globalnim trendovima - niste slušale u školi. Zato smo u Priručniku progovorili upravo o tim temama, što je zasigurno više nego što ste ti i tvoje prijateljice i kolegice slušale na satu biologije.

Teme o kojima se još govori u Priručniku su adolescencija, reprodukcija i anatomija seksualnih i reproduktivnih sustava. Važno nam je da razumiješ promjene u svom tijelu koje su normalne tijekom adolescencije. Trudit ćemo se te promjene pojasniti jer bolje razumijevanje i dovoljno informacija može razrješiti mnoge zabrinutosti koje se javljaju u toj dobi.

S druge strane, mediji i okolina utječu na stavove o „poželjnom“ fizičkom izgledu, pa to može negativno utjecati na samopoštovanje i čak prehrabne navike mladih, naročito djevojaka. Stoga ćemo vas ovim neformalnim obrazovanjem nastojati uvjeriti da je svako tijelo predivno i da se ne trebaju doslovno slijediti oni društveni obrasci koji mogu utjecati na vaše samopoštovanje, mentalno i fizičko zdravlje.

„Tijekom edukacija o seksualnom i reproduktivnom zdravlju i pravima, mnoge se djevojčice i dječaci srame o tome otvoreno razgovarati ili postaviti pitanje koje ih zanima. Ono što bih rekla curama jest da bez srama i otvoreno pitaju stvari koje ih zanimaju, to nije nikakva sramota. Sramota bi bila propustiti priliku pitati što te zanima ili naučiti nešto novo. Nekada je teško i s roditeljima otvarati te teme, ali o tome svejedno treba razgovarati, pitati starije prijateljice, nekoga od povjerenja, ili se obratiti stručnoj osobi.“

mlada Romkinja, medicinska sestra i majka

Obrazovanje o seksualnosti i reproduktivnom zdravlju uključuje i druge teme koje su bitne za zdrav razvoj mladih. Teme kojima ćemo se baviti i za koje se nadamo da ćemo s tobom i drugim mladim Romkinjama imati prilike razgovarati tijekom edukacijskih ciklusa su: prevencija rodno uvjetovanog nasilja, sigurnost na internetu, jačanje samopouzdanja i drugih životnih vještina (vještine donošenja odluka, ohrabivanje traženja pomoći odraslih,



komunikacijske vještine i kritičko promišljanje).

Razumijevanje zdravih i nezdravih odnosa pomoći će ti da kritički promišljaš o prijateljstvi-  
ma, poznanicima i odnosima koje uspostavljaš sa svojim vršnjacima. Pojedina društvena  
pravila mogu ohrabrivati rizična i društveno nepoželjna ponašanja, pa je važno naučiti  
kako ih prepoznati i kako im se djelotvorno suprotstaviti.





## Rodna ravnopravnost

### Zašto je ovo poglavlje važno?

Rodna ravnopravnost je jedna od najviših vrednota ustavnog poretka Republike Hrvatske i temelj za tumačenje Ustava, osnovno pravo i jedna od najvažnijih vrijednosti Europske unije kao i načela europskog stupa socijalnih prava.

Većina mladih ljudi svjesna je očekivanja od muškaraca i žena da se ponašaju ili djeluju na određene načine. Oni u nekoj mjeri prepoznaju pritisak od strane obitelji, vršnjaka, zajednice i medija da se prilagode ponekad sukobljenim **stereotipima<sup>1</sup> o muškarcima i ženama kako bi se 'uklopili'**. Uobičajeni stereotipi su da bi djevojke trebale biti lijepe, mršave, brižne, nježne i skromne, ali isto tako od njih se očekuje da budu privlačne muškarcima, provokativne i koketne. Za dječake su česti stereotipi da bi oni trebali biti snažni, žilavi, sportski nastrojeni, mačo, ali i osjetljivi i brižni. Od muškaraca se očekuje da budu hranitelji obitelji, dok bi žene trebale biti 'superžene', odgovorne za brigu o djeci, ali i uspijevajući uskladiti vođenje domaćinstva s karijerom. Mladi priznaju da su se u određenoj mjeri te 'rodne norme'<sup>2</sup> s godinama promijenile, ali istodobno i dječaci i djevojčice nastavljaju doživljavati situacije u kojima se prema njima postupa drugačije ili im se nude različite mogućnosti.

Zato je važno da se razumije razlika između spola i roda, da se istraže stereotipi koje stvara i provodi okolina, uključujući medije; da se istraže uvjerenja o tome što znači biti dječak ili djevojčica u društvu u kojem živimo; naučiti da 'prihvaćena' uvjerenja o muškosti i ženstvenosti ponekad imaju negativan utjecaj za dječake/muškarce i djevojčice/žene jer ograničavaju izbore, ali i puni rast i razvoj muškaraca i žena.

.....

### Spol i rod – definicije pojmova

Riječi "spol" i "rod" imaju različita značenja. Kad se dijete rodi iz njegovih genitalija je jasno je li riječ o djevojčici ili dječaku. To je razlika po spolu. Obući djevojčicu u ružičasto i dječaka u plavo je izbor. To je rodna razlika.

**'Spol'** se odnosi na biološke karakteristike s kojima se muškarci i žene rađaju. Oni su uni-

1 Stereotipi su jednostavne slike koje vezujemo uz neku grupu te ih pripisujemo i svim članovima/icama grupe.  
2 Norma je: tip, model, standard na osnovi kojega se postavljaju određeni zahtjevi ili izvode zaključci; obrazac prema kojem se usklađuje i vrjednuje djelovanje i ponašanje. Norme se pojavljuju na svakoj razini ljudske djelatnosti koja vodi nekome cilju i u svakom području ljudskoga iskustva, bilo kao uvriježeni način rješavanja problemskih situacija bilo kao ideal kojemu se teži i prema kojemu se djeluje. Tako postoje norme mišljenja, osjećanja, ponašanja, norme znanstvenoga istraživanja, estetskoga oblikovanja ili logičkoga prosuđivanja, zatim tehničke, pravne, moralne norme i sl.

verzalni i općenito trajni, na primjer muškarci ne mogu dobiti, žene imaju menstruaciju itd.

**'Rod'** se odnosi na uloge i odgovornosti koje okolina dodjeljuje muškarcima i ženama. Djevojčice i dječaci se ne rađaju znajući kako bi trebali izgledati, odijevati se, govoriti, ponašati se ili razmišljati. Na njihov odgoj utječu njihove obitelji, vršnjaci, zajednice i institucije poput medija. Rodne norme stvara naša kultura, a ne priroda i mogu se mijenjati s vremenom. Prije nekoliko desetljeća, na primjer, bilo bi krajnje neobično, ako ne i nezamislivo, da se muškarac odluči odreći posla kako bi ostao kod kuće i brinuo se za svoju djecu. Unatoč velikom napretku u jednakim mogućnostima i pravima među ženama i muškarcima, „tradicionalne“ ili „krute“ rodne norme i dalje su prisutne u Europi i diljem svijeta i među odraslima i među mladima.



**Rodne uloge** se mogu jednostavno opisati kao skup očekivanja o ponašanju žena i muškaraca.



U pravilu su rodne uloge često određene tradicionalnim odgovornostima i poslovima dodijeljenim ženama, muškarcima, djevojčicama i dječacima. To znači da se neki zadaci dodjeljuju pretežno ili isključivo ženama, drugi muškarcima, dok neke mogu obavljati i muškarci i žene. Kada društva prolaze kroz ekonomske promjene, mijenja se i priroda rada, pa tako i njegova raspodjela između muškaraca i žena.

**Rodne norme**<sup>3</sup> mogu biti toliko ukorijenjene da ih ljudi često prihvaćaju kao 'takve kakve jesu' i ne prepoznaju moć koju imaju za oblikovanje očekivanja i ponašanja. Na primjer, dječaci će vjerojatnije dobiti pozitivne povratne informacije ako se igraju autićima ili s igračkama alatima, dok se za djevojčice općenito puno više stavlja naglasak na igru s lutkama i brigu o njihovom osobnom izgledu.

Većina mladih često pristaje na 'tradicionalna' uvjerenja o muškarcima i ženama - u anketi nedavno provedenoj na Cipru, na primjer, mnogi mladi ljudi nisu se složili s tvrdnjama da 'ako i muž i žena imaju posao, muž bi trebao raditi dio kućanskih poslova poput pranja suđa i pranja rublja', te se složio s izjavom da je 'prihvatljivije da dječak ima mnogo više seksualnih partnera nego djevojčica'. Značajno je da su dječaci skloniji tim vjerovanjima od djevojčica.

Uzimajući u obzir utjecaj popularne kulture na mlade ljude danas, također je važno napomenuti da su žene često prikazane u medijima u ulogama ovisnim o muškarcima kao što su žrtve, seksualni objekti, supruge ili majke.

Činjenica je, međutim, da većina mladih ne smatra da rodne norme nužno ograničavaju njihov potencijal ili izbore koje imaju, niti povezuju provedbu rodni normi sa svojim vlastitim proživljenim iskustvom nejednakosti, diskriminacije ili nasilja.

Mogućnost istraživanja tih problema ključno je za razumijevanje **da ljudi doživljavaju nejednakost ili zlostavljanje ne zato što su općenito različiti, već zato što su različiti u usporedbi s poželjnim idealom**. To je proces preispitivanja valjanosti čvrstih rodni normi koje najviše osnažuje mlade ljude uz prihvaćanje svog prava da budu cijenjeni i poštovani - i njihove odgovornosti da cijene i poštuju druge - bez obzira na to koliko su u skladu s tim idealima.

---

3 Norma je: tip, model, standard na osnovi kojega se postavljaju određeni zahtjevi ili izvode zaključci; obrazac prema kojem se usklađuje i vrjednuje djelovanje i ponašanje. Norme se pojavljuju na svakoj razini ljudske djelatnosti koja vodi nekome cilju i u svakom području ljudskoga iskustva, bilo kao uvriježeni način rješavanja problemskih situacija bilo kao ideal kojemu se teži i prema kojemu se djeluje. Tako postoje norme mišljenja, osjećanja, ponašanja, norme znanstvenoga istraživanja, estetskoga oblikovanja ili logičkoga prosuđivanja, zatim tehničke, pravne, moralne norme i sl.

## **Koje su veze između rodni normi i rodno uvjetovanog nasilja?**

Tradicionalne rodne norme ograničavaju razvoj svih potencijala muškaraca i žena. Osim toga, razlikuju žene i muškarce na temelju društvenih očekivanja o tome kako bi trebali izgledati, ponašati se i djelovati. Ta podjela dovodi do nejednakih hijerarhija moći jer je tradicionalno društvo više cijnilo „muške rodne norme“ dominacije, agresije i natjecanja nad „ženskim rodni normama“ ponašanja: podložnosti, krhkosti i njegovanja.

Iako nijedan pojedinac nema 100% 'ženske' ili 'muške' osobine, dječaci i djevojčice, žene i muškarci ipak su odgojeni da cijene i teže idealima muškosti i ženstvenosti koji su često nerealni ili čak sukobljeni. Pojedinci koji nisu u skladu s tim ženskim ili muškim idealima, poput muškaraca za koje se smatra da su 'ženskasti' ili žena koje imaju mnogo seksualnih partnera, često doživljavaju isključivanje, diskriminaciju i zlostavljanje. Ovo nasilje, koje je usmjereno protiv osobe na temelju njezina spola ili seksualne orijentacije, prepoznato je kao rodno uvjetovano nasilje.

Neki ljudi vrše rodno nasilje kako bi kontrolirali druge za koje smatraju da imaju manji status od njih samih ili kao sredstvo za „kažnjavanje“ onih koji nisu u skladu s idealiziranim rodni normama. I muškarci i žene mogu doživjeti rodno uvjetovano nasilje, ali rodno uvjetovano nasilje nerazmjerno više pogađa žene i djevojčice u odnosu na muškarce i dječake zbog njihovog podređenog položaja u društvu.

Prema Indeksu rodne ravnopravnosti 2020. godine Hrvatska je u odnosu na prosjek EU zauzela 20 mjesto od 48 zemalja članica EU. Pogledajmo kakva je situacija u hrvatskom društvu i romskim zajednicama u odnosima muškaraca i žena prema društvenom položaju.

Iako žene čine 51,5% ukupne populacije Hrvatske, podzastupljene su u politici i gospodarstvu. «Piramidalna zakonitost» prema kojoj porastom razine odlučivanja opada udio žena, nije nikakva novost u poslovnom, a još manje političkom svijetu. Primjerice u sazivu Sabora 2020 -2024. godine, ženama je pripalo 22,5 % saborskih mjesta, žena ministrica u Vladi Republike Hrvatske je 25%, žena sudaca na Ustavnom sudu je 23,1 % dok ih je na Vrhovnom sudu nešto više – 35,9%. Dakle otprilike petina žena u hrvatskom društvu od polovice populacije uspije doći do vrha piramide, pri čemu je jasno da muškarci u većini zadržavaju najistaknutije pozicije moći.

Kada pogledamo brojke za Romkinje i Rome one su još nepovoljnije. Tako su Romkinje znatno niže obrazovane od Roma. Primjerice, kod srednjoškolskog obrazovanja vidi se manji obuhvat djevojčica. Tako 36% dječaka u odnosu na 26% djevojčica pohađa srednju školu. Kod zaposlenosti isto prevladavaju muškarci pa velika većina (tri četvrtine) Romkinja ili je nezaposlena ili su domaćice, dok 18,7% Roma radi.

Općenito, muškarci i dalje imaju veće privilegije i status od žena. Društvene rodne norme,



zakoni i institucije koje rađaju takve nejednake odnose moći stvaraju okolinu u kojoj **rodno uvjetovano nasilje** nije samo moguće, već se može promatrati kao prihvatljiv mehanizam za održavanje takvih odnosa moći.

Stoga se rodno uvjetovano nasilje **često smatra normalnim i opravdava od strane šireg društva**, a žrtve nasilja su, prije nego počinitelji, **često okrivljene** i obilježene.

### **Kakav je utjecaj rodno uvjetovanog nasilja na mlade?**

Sve zemlje osim Somalije i SAD -a potpisale su **Konvenciju Ujedinjenih naroda o Pravu djeteta** (UNCRC) kojom priznaju da su djeca i mladi zakonski zaštićeni i imaju prava uključujući:

- Pravo na zaštitu od diskriminacije ili kažnjavanja na temelju spola (članak 2.)
- Pravo na život i najveće šanse za opstanak i razvoj (članak 6.)
- Pravo na slobodno izražavanje, uz poštivanje prava drugih ljudi na to (članak 13.)
- Pravo na zaštitu od zlostavljanja ili zanemarivanja od strane roditelja ili njegovatelja (članak 19.)
- Pravo na obrazovanje (članak 28.)
- Pravo na zaštitu od seksualnog iskorištavanja (Članak 34.)

Mladima svako iskustvo rodno uvjetovanog nasilja, bilo da se radi o maltretiranju u školi, životu s obiteljskim nasiljem ili zlostavljanju od romantičnog partnera, oduzima sva ta prava. Ne ostavljaju svi oblici nasilja vidljive ožiljke i iako neki oblici nasilja imaju veći fizički ili emocionalni utjecaj od drugih, ishod rodno uvjetovanog nasilja može uključivati gubitak samopoštovanja, depresiju, samoozljeđivanje, niže obrazovne sposobnosti, povećano preuzimanje riskantnog ponašanja, tjelesne ozljede, samoubojstvo ili čak smrt. O prevenciji nasilja više će se govoriti u tom poglavlju.

### **Ostali pojmovi - definicije**

Pojam **patrijarhat** doslovno znači "vladavina oca" i koristi se za opis odnosa moći između muškaraca i žena, opis odnosa unutar obitelji i vladavinu oca. Vladavina oca unutar obitelji simbolizira mušku vladavinu i u svim ostalim institucijama – vojska, policija, industrija, tehnologija, financije, znanost i politika koje su u muškim rukama. Ženska podređenost se vidi u neravnopravnosti i razlikama između muškaraca i žena u obitelji i zajednici. Muška se vladavina pojavljuje na svim nivoima kulture i u svakodnevnim odnosima, prenosi se s generacije na generaciju kroz dijeljenje sistema simbola, uključujući jezik, religiju i medije.

Patrijarhat ženama oduzima moć na mnogo načina: uvjeravajući ih da su manje vrijedne u odnosu na muškarce; tražeći od njih da se prilagode "prikladnim" ponašanjem; niječući im kontrolu nad njihovim tijelima, životima i radom i ograničavajući im mogućnost da sudje-

luju u donošenju odluka koje utječu na njihove živote.

Odnosi moći između muškaraca i žena održavaju se putem tradicionalnih rodnih stereotipa koji se odnose na naučene razlike između osoba ženskog i muškog spola i to uglavnom s obzirom na fizički izgled, osobine ličnosti, ponašanje i profesiju.

**Tako tradicionalni rodni stereotipi**, koji uvelike određuju rodne uloge, a koji se vežu uz osobe muškog spola uključuju sljedeće karakteristike: fizički su snažni, kratke kose, samostalni su i nezavisni, preuzimaju rizike, usmjereni su na natjecanje i na karijeru, financijski se brinu za obitelj, kontroliraju svaku situaciju u kojoj se nađu, ne pokazuju osjećaje, preuzimaju seksualnu inicijativu i seksualno su agresivni te su skloni upotrebi nasilja prilikom rješavanja sukoba.

S druge strane, tradicionalne i stereotipne značajke koje se odnose na osobe ženskog spola te u najvećoj mjeri definiraju žensku rodnu ulogu su: pasivne, emocionalne, ranjive, važno im je da su fizički privlačne, trebaju se udati i imati djecu bez obzira na osobne želje, ekonomski su ovisne i brinu se o muškarcu i djeci, potrebe obitelji stavljaju ispred vlastitih potreba, karijeru odabiru u "pomagačkim" zanimanjima (npr. nastavnice, medicinske sestre, odgajateljice), udovoljavaju željama i zahtjevima seksualnog partnera te toleriraju seksualno uznemiravanje bez pritužbi i pretpostavljaju vlastitu odgovornost za seksualno nasilje (tj. žena je kriva jer ga je zavodila, hodala u minici...).

Stereotipne rodne uloge ograničavaju i sputavaju mladiće jednako kao i djevojke. Prvi korak u prevladavanju stereotipnog razmišljanja je osvještavanje prisutnih stereotipa.

**Seksizam** možemo definirati kao skup vjerovanja i djelovanja koja privilegiraju muškarce iznad žena i podcjenjuju vrijednosti i aktivnosti povezane sa ženama. Također, pojam seksizma odnosi se na negativne predrasude prema ženama, na stereotipiziranje žena, definiranje žena u odnosu na njihovu seksualnu dostupnost i privlačnost muškarcima.





## Adolescencija

### Zašto je ovo poglavlje važno?

Adolescencija je puna brzih i neočekivanih promjena raspoloženja, unutarnjih sukoba i čestih svađa s okolinom, preispitivanja, bunta, pomicanja i propitkivanja granica i mogućnosti, znatiželje i istraživanja svijeta i svega što se u njemu odvija. Tijekom adolescencije mladi se ljudi po prvi puta susreću s velikim unutarnjim promjenama koje mogu biti zbunjujuće, a često se osjećaju neshvaćenima na putu osobnog razvoja i odrastanja. Zato je važno prisjetiti se da su mnogobrojne pojave i procesi kroz koje adolescenti prolaze normalne i uobičajene, te da ih se ne treba sramiti, već ih prihvatiti i truditi se bolje ih razumjeti.

Roditelji se često boje tog perioda odrastanja djece, iako su i sami prošli to razdoblje i ponekad zaboravili kako su i sami tada pomicali granice i bili buntovni. Važno je mladima pristupati s razumijevanjem i podrškom, kao i otvorenim i sigurnim razgovorom. S druge strane, važno je da mladi razumiju kako im roditelji brinu i upozoravaju ih s razlogom, jer govore iz iskustva te pokušavaju zaštititi djecu od potencijalnih opasnosti, za koje je povećan rizik kada su u pitanju mlade i znatiželjne, ali emocionalno nezrele osobe.



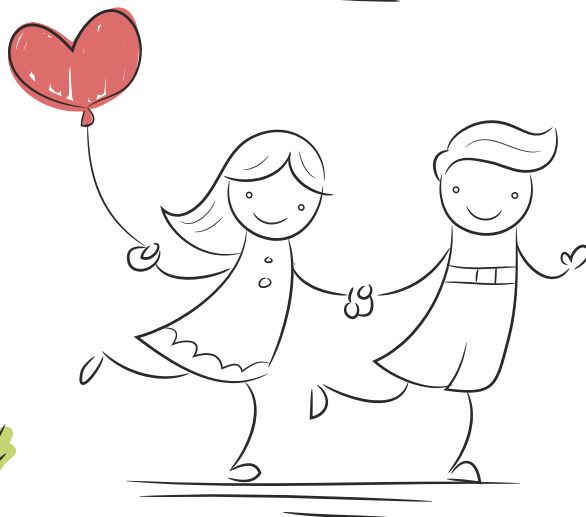
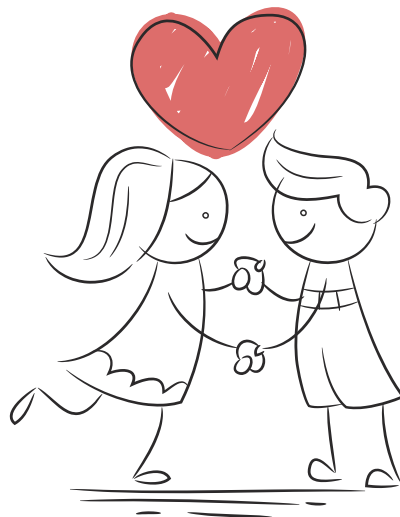
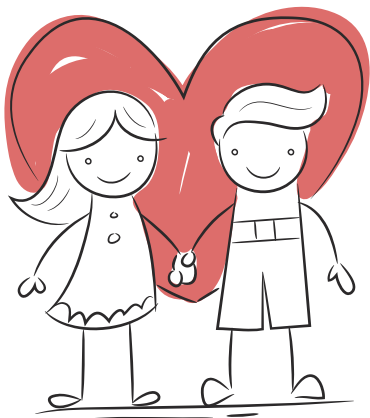
### Što je adolescencija?

**Adolescencija** je životno razdoblje razvoja i odrastanja svake osobe, koje se odvija između 11. i 21. godine života, a pruža niz izazova i mladima i roditeljima. Ponekad taj prijelaz iz djetinjstva u svijet odraslih nije nimalo lak.

Adolescenciju dijelimo u tri faze: ranu, srednju i kasnu adolescenciju.

**Rana adolescencija** počinje u pubertetu, s otprilike 10 do 14 godina. U tom se periodu mijenjaju higijenske navike osobe, kao i poimanje ljepote i privlačnosti. Djeca po prvi put počinju eksperimentirati s osobnim izgledom i stilom, pa je učestalo mijenjanje frizure, zainteresiranost za šminku i razvijanje osobnog stila oblačenja.

**Srednja adolescencija** otprilike se odvija između 15. i 18. godine i u ovom periodu mladi počinju primjećivati i više pažnje obraćati suprotnom spolu ili privlačnosti koju osjećaju prema drugim osobama, dolazi do zaljubljuivanja, ali i emocionalnog odvajanja od roditelja i promjena fokusa na prijatelje i društvo umjesto na obiteljska druženja.



S vremenom se javljaju i prve ljubavi, a adolescenti sve češće počinju osjećati leptiriće u trbuhu. Nakon pojave prvih simpatija, počinje vrijeme zaljubljenosti koje najčešće u razdoblju adolescencije nikad ne prijeđe u razdoblje ljubavi nego završi nakon nekoliko tjedana ili čak mjeseci.

Bilo bi dobro kad bi adolescenti mogli imati neku stariju osobu od povjerenja koja bi im mogla dati savjete oko stupanja u bliske intimne odnose i kojoj bi se mogli povjeriti oko sličnih problema. Sve je veći broj trudnica u maloljetnoj dobi, koje potpuno nepripremljene prerano ulaze u razdoblje majčinstva, a sve to je posljedica premalo obrazovanosti i prevelike nepromišljenosti prilikom stupanja u intimne odnose.



Još veći problemi nastaju kad se pojave prva slomljena srca koja mladi tinejđeri, a posebno djevojke, shvaćaju kao kraj svijeta. Iako su u tom razdoblju potpuno normalne takve reakcije, problemi nastaju kad one rezultiraju ulaskom u rizična ponašanja kako bi se izbjeglo suočavanje s pravim problemima.

Naravno, uvijek je otvorena opcija psiholoških savjeta čak i oko takvih situacija. Mnogi mladi nisu niti svjesni da mogu potražiti pomoć oko svojih ljubavnih problema bez obzira na to što drugi oko njih kažu da to nije važna stvar u životu.

Ako na bilo koji način takvo emotivno stanje sputava osobu da se nosi s drugim obvezama, znači da je za njega izrazito važna i stoga bi bilo dobro kad bi mladi znali da se zaista s povjerenjem mogu povjeriti nekome tko će im pomoći.

**Kasna adolescencija** označava razdoblje između otprilike 18. i 22. godine života. U ovom periodu osobe počinju formirati osobni identitet te postepeno postižu emocionalnu zrelost i odraslost, s kojima dolazi i veća odgovornost. Ovaj je period teže odrediti jer se u njemu odvija mnoštvo psiholoških i društvenih procesa, ali smatra se da je kraj adolescencije dostignut s postizanjem društvene i emocionalne zrelosti, te financijske neovisnosti.

**Pubertet** obilježava početak adolescencije, a postizanje spolne zrelosti i sposobnosti reprodukcije njezin je kraj. Dob ulaska u pubertet i njegovo trajanje nisu točno određeni i drugačiji su od osobe do osobe. Hormonalne promjene koje se odvijaju u vrijeme puberteta jako i izraženo utječu na raspoloženje mladih osoba, te se djelovanje hormona primjećuje na tjelesnoj, ali i psihološkoj razini svake osobe. Svi su ti procesi povezani jer tjelesne promjene i promjene raspoloženja mijenjaju osoban dojam o vlastitom tijelu, te sliku i doživljaj samih sebe, kao i samopouzdanje.



## Moje tijelo

### Zašto je ovo poglavlje važno?

Učenje o vlastitom tijelu izrazito je važno, a često je zapostavljeno. To se često smatra *tabu* temom<sup>4</sup> i ne pridaje mu se dovoljno pažnje bez obzira što je dobro poznavanje svog tijela i njegovih funkcija ključno za zdrav i sretan život, ali i za samopouzdanje. Tijekom adolescencije, tijelo prolazi kroz brojne promjene koje ne doživljavaju i proživljavaju svi jednako, istom brzinom ili na isti način. Te su promjene normalne, ne treba ih se sramiti, o njima se može otvoreno razgovarati u sigurnom okruženju. Pritisak okoline je često posebno naglašen u periodu adolescencije. Može se odvijati na razne načine: bilo da se radi o očekivanjima roditelja i obitelji, ideja i zamisli prijatelja i/ili društvenih mreža koje često promiču određene standarde ljepote ili definiranja toga što je 'cool'. Ali, bez obzira na taj pritisak iz okoline za svaku osobu je najvažnije osjećati se ugodno u svome tijelu i ne prelaziti svoje granice. Poznavanje svog tijela, njegovih nevjerojatnih mogućnosti i brojnih procesa koji ga čine funkcionalnim - prvi je korak najvažnijeg i najdužeg odnosa u životu svake osobe – odnosa sa samim sobom.



Ljudsko tijelo stalno se mijenja i stoga je važno razumjeti njegove osnovne dijelove i funkcije. Takvo razumijevanje olakšava praćenje i prepoznavanje promjena koje se u tijelu odvijaju. Poznavanje tijela nam olakšava komunikaciju o potencijalnim brigama ili poteškoćama s bližnjima ili odgovarajućim stručnjacima.

Za poznavanje i razumijevanje seksualnog i reproduktivnog zdravlja, prvo je potrebno upoznavanje s osnovnim dijelovima samog spolnog i reproduktivnog sustava. Procesi poput odrastanja, sazrijevanja, prve mjesečnice, menstrualnog ciklusa, trudnoće i drugih znatno su razumljiviji kada smo upoznate sa svojim tijelom, a olakšana je i osobna zdravstvena briga i njega.

Ulaskom u pubertet završava djetinjstvo, ali to ne znači da odmah slijedi zrelost. U razdoblju mladenaštva koje dolazi nakon puberteta prolazimo kroz spolno sazrijevanje i taj proces može trajati i više od deset godina, stoga je važno razumjeti ga i ne žuriti s odlukama, posebno onim intimnim i vezanim za seksualnost i reprodukciju.

---

<sup>4</sup> Tabu u prenesenom smislu je nepisani zakon ili pravilo koje u zajednici zabranjuje spominjanje nečega, nešto o čemu je strogo zabranjeno govoriti. To je nešto o čemu se ne postavljaju pitanja, o čemu nije dopušteno ni razmišljati, što treba ostati tajnom.

## Žensko tijelo

Žensko se tijelo razlikuje od muškog po izgledu, obliku i spolnim organima.

Naspram muškaraca, žene imaju drugačiji raspored masnog tkiva u tijelu, što mu daje karakterističan oblik. Kod žena je masno tkivo pretežito prisutno u grudima, bokovima i stražnjici. Mišićna masa žena uglavnom je manja nego kod muškaraca, te se i raspored tjelesnih dlaka razlikuje kod žena i muškaraca. Također, žene u pravilu imaju gušću kosu te su manje sklone ćelavljenju. Ženske su grudi veće nego kod muškaraca upravo zbog većih količina masnog tkiva na njima. Tijekom trudnoće i nakon poroda, u ženskim se grudima razvijaju mliječne žlijezde radi stvaranja mlijeka za dojenje.

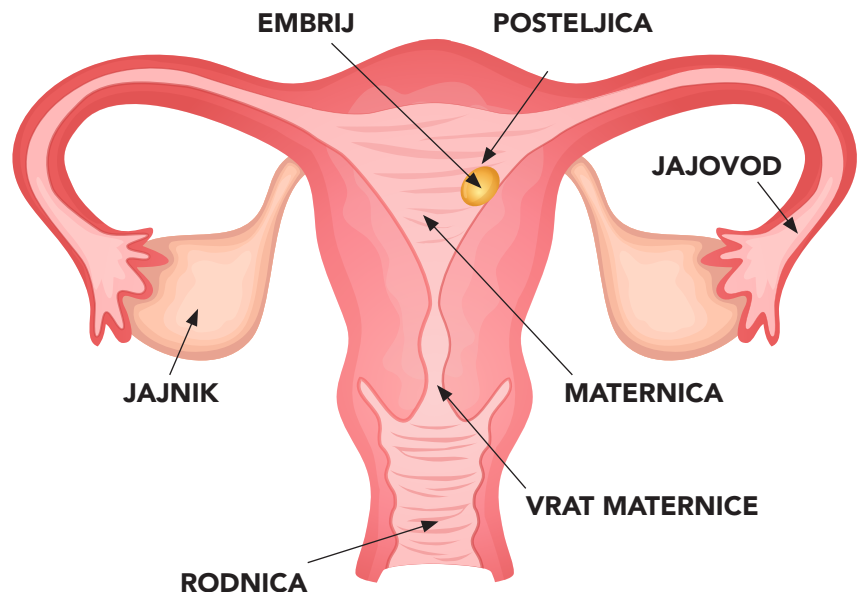
Sve su ove karakteristike ženskog tijela rezultat djelovanja hormona **estrogena** koji luči jajnik i čije je djelovanje na žensko tijelo jako izraženo u pubertetu, kada tijelo žene stječe sve navedene karakteristike. Ove karakteristike čine ženski vanjski izgled različitim od muškaraca, te nisu bazirane na razlici u samim spolnim organima.

### Ženski spolni organi

Ženski se spolni organi dijele na unutrašnje i vanjske.

Unutrašnji spolni organi žene su:

- Jajnici
- Maternica
- Jajovodi
- Vagina



Jajnici su parni organi, tj. ima ih dva – lijevi i desni. Nalaze se s obje strane maternice.



Jajnik je spolna žlijezda žene i ima dvije osnovne funkcije:

- U jajniku sazrijeva i svakog mjeseca – od početka puberteta do menopauze – oslobađa se u pravilu po jedna jajna stanica (**ovulacija**) kako bi mogla biti oplodena (tj. ako se u tom vremenu dogodi nezaštićeni spolni odnos)
- Jajnik luči ženske spolne hormone, estrogen i **progesteron**

**Maternica** je središnji unutarnji spolni organ žene, smješten u sredini zdjelice (donji dio trupa, između trbuha i nogu). Maternica je otprilike oblika kruške i postavljena tako da joj je širi dio okrenut gore, a uski dio prema dolje. Veličina maternice se mijenja kroz život, ali je u prosjeku duga oko 7 cm, a u unutrašnjosti ima šupljinu.

Glavna funkcija maternice je da u njoj raste i razvija se plod tijekom trudnoće. Maternica se za to vrijeme značajno povećava s rastom ploda u njoj.

Donji, uski dio maternice zove se **grlić maternice**. Njegova je funkcija da tijekom trudnoće služi kao „čep“, tj. da njegov uski kanal bude zatvoren i ne dozvoli prijevremeni izlazak ploda iz maternice (pobačaj ili prijevremeni porod). Za vrijeme poroda njegov se kanal širi i plod izlazi kroz njega.

Krvarenje za vrijeme menstruacije porijeklom je iz maternice.

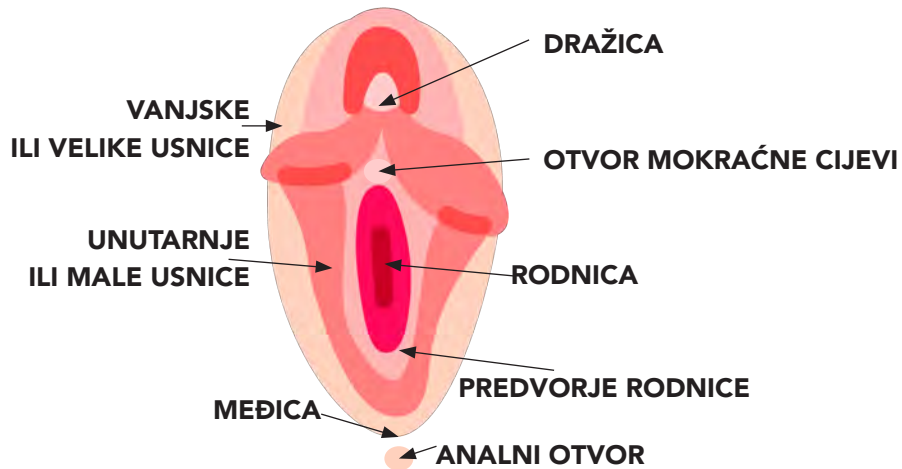
Jajovodi su dva parna organa koji nalikuju na cijevi, a jednim su krajem pričvršćeni za maternicu i tako povezani sa njezinom šupljinom. Kroz drugi kraj, na kome je otvor i koji leži na jajniku, u vrijeme ovulacije u jajovod ulazi jajna stanica i u njemu se događa susret jajne stanice i **spermija** (vrlo malene muške spolne stanice) – što je **oplodnja**.

**Vagina** je spolni organ koji počinje odmah ispod maternice tako da se grlić nalazi u gornjem dijelu vagine, a završava na vulvi. Vagina je duga oko 7-8 cm i ima slijedeće funkcije:

- U nju prilikom spolnog odnosa ulazi penis i vrši izbacivanje spermija
- Kroz nju u porodu prolazi beba na putu iz maternice prema van
- Kroz nju izlazi menstrualna krv iz maternice van



**Vanjski ženski spolni organi** jednim se imenom zovu **vulva**.



U njih spadaju:

- **Velike i male usne vagine**, dva parna kožna nabora koja prekrivaju vanjsko ušće vagine (ali ga ne zatvaraju). Između lijeve i desne male usne prije prvog seksualnog odnosa razapeta je kožna opna koja se zove **himen**. Na himenu se normalno nalazi jedan ili više otvora za izlazak menstrualne krvi iz vagine.
- **Venerin brijeg** dio je ispred velikih usana na kojem rastu dlake
- **Vanjsko ušće mokraćne cijevi** kroz koje žena mokri, nalazi se ispred ušća vagine, ispod malih usana
- **Klitoris**

**Znate li gdje je klitoris i kako izgleda?**



Dosta žena zapravo ovo ne zna, a muškarci...tvrde da znaju. Međutim, pravi oblik, i kompletna anatomija klitorisa su otkriveni tek prije nekoliko godina, 2005. kada je urologinja Helen O'Connell odlučila da malo dublje istraži ovaj zanemareni organ. I tako je došla do znanstvenog otkrića da je klitoris vrlo osebujan i razgranat organ. Možda najviše liči na cvijet orhideje.



Ono što se obično na crtežima anatomije označava kao klitoris, zapravo je samo njegov vrh. Oko 90% anatomije ovog dijela tijela je skriveno od očiju. Cjelokupni klitoris dugačak je oko 9-11 cm, a sastoji se od "glave", tijela, "nogu" i nastavaka i cijeli je erektilan, odnosno nabubri pri seksualnom uzbuđenju.

Evo kako to izgleda:



### **Menstrualni ciklus**

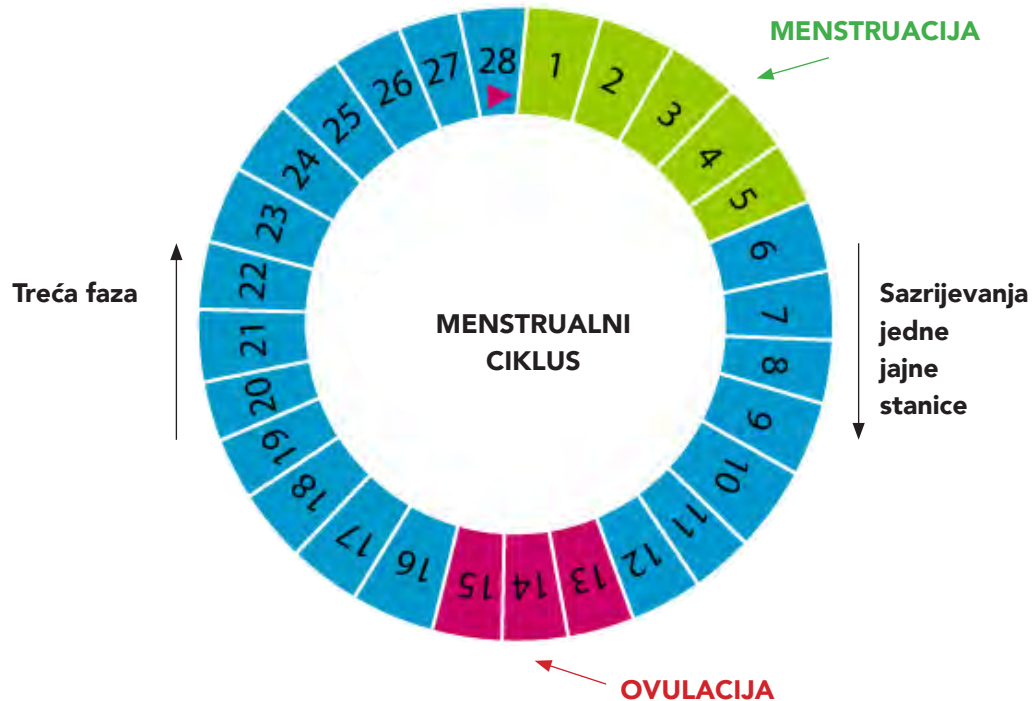
**Menstrualni ciklus** je razdoblje od prvog dana menstruacije do zadnjeg dana prije sljedeće menstruacije.





**Menstruacija** (menzes, menga, mjesečnica, stvari...) je periodično krvarenje iz maternice spolno zrelih žena u menstrualnom ciklusu i traje između 3 i 7 dana. Menstruacija izostaje za vrijeme trudnoće, dojenja, klimakterija i nekih bolesti.

Pod utjecajem ženskih spolnih hormona (**estrogena i progesterona**), sluznica maternice buja, zadebljava se i sprema se za primitak oplodjenog jajašca. Ako oplodnje ne bude, sluznica se počinja ljuštiti i ta odljuštena sluznica je **menstrualno krvarenje**.



### Podjela menstrualnog ciklusa

Prvi dan menstrualnog krvarenja jest prvi dan menstrualnog ciklusa. Menstrualni se ciklus može proučavati u tri faze:

- Kada dolazi do sazrijevanja jedne jajne stanice, a traje od početka menstrualnog ciklusa do ovulacije
- Ovulacija – izbacivanje zrele jajne stanice
- Treća faza – traje od ovulacije do početka idućeg menstrualnog krvarenja

Obično se smatra da menstrualni ciklus traje 28 dana, ali malo žena ima takav ciklus, te se on razlikuje od žene do žene.

**Ovulacija** je proces koji se odvija uglavnom jednom u svakom menstrualnom ciklusu. Tijekom ovulacije, hormonalne promjene potiču otpuštanje jajne stanice iz jajnika. Jajne

stanice nalaze se u jajnicima. Tijekom prvog dijela svakog ciklusa mjesečnice, jedna se jajna stanica razvije i sazrije. Ovulacija se obično događa 12 do 16 dana prije početka sljedeće mjesečnice.

Do **trudnoće** može doći ako spermij oplodi jajnu stanicu. Jajna stanica može se oploditi samo u roku od 24 sata nakon ovulacije. Ako se ne oplodi, sluznica maternice se ljušti i dolazi do mjesečnice.

Jajna stanica može preživjeti najviše 24 sata, ali spermij može ostati aktivan do pet dana. Zbog toga, moguće je da do oplodnje i trudnoće dođe i ako se spolni odnos dogodi četiri ili pet dana prije otpuštanja jajne stanice. S obzirom na to, ukupno razdoblje u kojemu je žena plodna podrazumijeva oko šest dana. Ti dani poznati su kao „**plodni dani**“ i svi su dani tijekom ciklusa mjesečnice u kojima žena može zatrudnjeti ako ima spolni odnos bez zaštite.

Najplodniji dani tijekom svakog menstrualnog ciklusa, tj. dani tijekom kojih je najveća vjerojatnost da žena zatrudni nakon spolnog odnosa bez zaštite su dan ovulacije i dan neposredno prije ovulacije. Tijekom ta dva dana, ženina je plodnost na vrhuncu. Osim toga, nekoliko dana prije toga period je visoke plodnosti tijekom kojeg također postoji mogućnost oplodnje tijekom odnosa bez zaštite.

Obično se smatra da menstrualni ciklus traje 28 dana, ali malo žena ima takav ciklus, te se on razlikuje od žene do žene i može trajati između 23 i 35 dana. **Ovulacija** se obično događa između 12 i 16 dana prije sljedeće mjesečnice. Neke žene kažu da osjećaju blago probadanje tijekom ovulacije, ali mnoge ne prepoznaju nikakav određen osjećaj i ne prijavljuju druge fizičke znakove ovulacije.



## Trudnoća

### Zašto je ovo poglavlje važno?

Spolni i/ili intimni odnosi su ozbiljne naravi i važno im je pristupiti odgovorno i oprezno jer sa sobom mogu donijeti ozbiljne posljedice.

Trudnoća i majčinstvo koje može nastupiti nakon održavanja spolnih odnosa može biti izvor sreće i zadovoljstva, ali i briga. Sama trudnoća je zdravstveno, fizički, emotivno osjetljiv i zahtjevan proces koji zahtjeva puno pažnje, brige i odricanja.

Majčinstvo koje slijedi treba shvatiti još ozbiljnije. Biti majka izuzetno je važna i odgovorna uloga za koju je potrebna zrelost, te puno odricanja.

Kako bi djevojka uopće mogla razmišljati o djeci, prvo i sama mora završiti proces svog odrastanja i sazrijeti u odraslu, odgovornu i samostalnu osobu koja se može brinuti o sebi. Isto tako, kako bi mlada žena mogla donositi odgovorne odluke o svom intimnom životu, važno je da je upoznata s procesima koji se odvijaju u ljudskom tijelu i načine na koje se to događa.





Jednom mjesečno, tijekom ovulacije, jajna se stanica izbacila iz jajnika u jajovod. Nakon **nezaštićenog spolnog odnosa**, spermiji se pomiču iz rodnice kroz vrat maternice i maternicu u jajovode, gdje jedan od njih oploduje jajnu stanicu.

Prvi dan zadnje menstruacije smatra se početkom trudnoće, iako do pravog začeća, odnosno trudnoće, nije još došlo. Normalna trudnoća traje između 37 i 42 tjedna ili otprilike 10 mjeseci od prvog dana zadnje mjesečnice.

### Kašnjenje mjesečnice

Iako trajanje menstrualnog ciklusa kod žene može biti drugačije iz mjeseca u mjesec, razlika ne bi trebala biti veća od pet dana. Ukoliko ne dođe do menstruacije nakon što je prošlo više od pet dana od očekivanog datuma menstruacije, smatra se da je ona zakašnjela. Ako prođe više od šest tjedana od prethodne menstruacije, smatra se da je ona u potpunosti izostala.

Ako se vrijeme dolaska menstruacije ne može nikako procijeniti jer su ciklusi različitog trajanja s razlikama većim od tjedan dana, onda se radi o nepravilnim ciklusima. U tom slučaju, potrebno je konzultirati se s ginekologom/ginekologinjom kako bi se utvrdio uzrok tim nepravilnostima. Međutim, bitno je napomenuti da je razdoblje od godinu do dvije nakon pojave prve menstruacije sklono nepravilnostima u menstrualnom ciklusu i da zbog njih u tom razdoblju ne treba paničariti.

Izostanak mjesečnice nakon nezaštićenog spolnog odnosa tijekom tzv. plodnih dana može biti jedan od prvih znakova trudnoće.

Uz izostanak mjesečnice, postoje i drugi rani znakovi trudnoće.

### Prvi znakovi trudnoće

<b>Blaga vjerojatnost trudnoće:</b>	<b>Veća je vjerojatnost trudnoće:</b>	<b>Gotovo sigurna trudnoća:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umor</li> <li>• Bolne grudi</li> <li>• Mučnina</li> <li>• Bolovi u trbuhu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osjetljive grudi i bradavice</li> <li>• Mučnina i povraćanje</li> <li>• Povišena temperatura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izostanak mjesečnice</li> <li>• Stalna mučnina</li> <li>• Bolne grudi i bradavice</li> </ul>

Potvrditi trudnoću može se putem „testa na trudnoću“ kojeg se može kupiti u ljekarni, a kojim se otkrivaju hormoni trudnoće u mokraći ili krvi žene, ili ultrazvučnim pregledom koji provodi liječnik/liječnica – ginekolog/ginekologinja.

Pojedinačni simptomi s prva dva popisa znakova ne mogu sigurno potvrditi trudnoću, ali mogu biti uzrok sumnje. Ukoliko se više simptoma odvija zajedno, test na trudnoću trebao bi biti sljedeći korak utvrđivanja.

### **Što se događa tijekom trudnoće?**

U prva tri mjeseca trudnoće (prvo tromjesečje), žensko tijelo i um prolazi kroz mnogobrojne promjene, od kojih mnoge nisu ugodne. Svaka žena prolazi kroz osobno iskustvo, te nemaju sve iste simptome u istim periodima trudnoće.

Međutim, glavni i najučestaliji simptomi trudnoće u prvom tromjesečju obuhvaćaju sljedeće:

- Mučnine
- Grčevi
- Blago krvarenje
- Učestalo mokrenje
- Umor
- Osjetljivost i natečenost grudi
- Pojačan osjet mirisa
- Curenje nosa
- Pojačan vaginalni iscjedak
- Želja za određenom hranom

Usprkos brojim fizičkim promjenama i procesima koji se odvijaju u prva tri mjeseca trudnoće, oni nipošto nisu jedini, te su popraćeni i emocionalnim promjenama.

Trudnoća najviše i najdirektnije utječe upravo na majku i njezin život, te ga ona mijenja na razne načine. U tom je periodu normalno da će osjećaji biti snažniji no ranije i izraženiji nego kod drugih.

Hormoni su veliki, ali ne i jedini dio tog procesa. Brige, problemi, tjeskoba i trauma iz prošlosti, kao i stanje brige i stresa u vremenu trudnoće značajno utječu na tijelo i njegovo zdravo funkcioniranje, a to se jasno odražava na trudnoću, pa i sam porod. Zato je važno tijekom i nakon trudnoće ne samo paziti na fizičko zdravlje i dobro stanje, već i na ono mentalno i emocionalno.

Stoga je izrazito važno tijekom trudnoće biti okružen bliskim osobama od povjerenja poput partnera, roditelja i odgovarajućim stručnjacima: liječnicima, primaljama itd. Za majku je imati dobar sustav osobne podrške najvažnije tijekom i poslije trudnoće.

Neki od najučestalijih osjećaja kroz koje trudnice prolaze u prvom tromjesečju mogu se sažeti u sljedeće:





„Trudnoća je velika i odgovorna stvar. Biti majka jest jako teško, moraš biti spremna na apsolutno sve. Jedna mlada djevojka s manje od 18 godina, treba se fokusirati na sebe, imati svoj cilj, svoje želje, završiti svoje obrazovanje, kasnije upisati i fakultet – jer danas za to ima stvarno puno prilika.

Sa svojim sam zaručnikom već pet godina i razmišljala sam i ranije o djeci – super, bajno, jedva čekam – htjela sam zasnovati obitelj s osobom koju najviše volim i to je sve normalno i lijepo i to svi prolazimo. Do svoje 23. godine imala sam velike ciljeve, planove – koji i danas stoje – postala sam medicinska sestra i kroz to puno naučila. Svejedno, kada sam saznala da sam trudna, bila sam u šoku. Naravno, bilo je tu i pozitivnog iznenađenja, ali bila sam jako pod stresom, pitala se što će biti, osjećala veliki strah – hoću li moći to sve, kako ću reći roditeljima, što će oni reći? Iako sam imala 23 godine i dalje su me brinula mišljenja, odobrenje i podrška mojih roditelja, a kada se radi o maloljetnoj trudnici, situacija je puno ozbiljnija. Bila sam puna pitanja, kako ću ja to moći, što sve trebam znati i raditi? Cijeli proces trudnoće jako je težak – treba paziti na prehranu, na razvoj samog djeteta, ići na redovite preglede, biti izuzetno oprezna.... Jako je teško. Osobno sam imala i komplikacija tijekom trudnoće, od krvarenja, do problema sa štitnjačom, a to sve saznaš s vremenom i ne možeš se nikako pripremiti za sve te nepredviđene stvari, ali za njih nekako moraš biti spremna. A to je tek trudnoća. Imati dijete nije „samo tako“. Kao majka, moraš biti spremna na sve, brinuti se o apsolutno svemu i to stalno. Biti majka najvažnija je uloga, jer ništa nije sigurnije od majčinih ruku. Ta poruka mene jako hrabri i osjećam zaista da je moje dijete sigurno kod mene. Naravno, majčinstvo je prekrasno i mene jako veseli, ali sve u svoje vrijeme. Prvo treba uživati u mladosti, otvoriti sva vrata koja se nude, pronaći svoj put i izgraditi sebe kao osobu, a tek onda razmišljati o obiteljskom životu. Poruka je: iskoristite sve što vam se nudi!“ mlada Romkinja, medicinska sestra i majka

## **Majčinstvo**

Pri završetku trudnoće koja sa sobom nosi brojne fizičke, psihičke, emotivne i druge izazove, potpuno je normalno da se majka osjeća iscrpljeno, rastreseno ili zabrinuto. Ono što slijedi veliki je blagoslov i izvor sreće, ali i nepredvidljiv i kompliciran put pun nedoumica, učenja, odricanja i osobnog rasta – majčinstvo. Dok se majka tek upoznaje sa svojim novorođenim djetetom, ona se također suočava s brojim izazovima koje često nije niti mogla predvidjeti ili zamisliti. Niz se promjena odvija u isto vrijeme, te se majka po prvi puta suočava s do tada nepoznatim situacijama, pokušava razumjeti potrebe svoje bebe i zadovoljiti ih, a istovremeno je često neispavana, umorna, iscrpljena i lošeg raspoloženja. Razine stresa na visokom su nivou čak i za najorganiziranije majke koje imaju podršku okoline i potpuno je normalno da razdoblje neposredno nakon poroda za majku bude burno i zahtjevno. Međutim, roditeljstvo samo po sebi izuzetno je odgovoran i zahtjevan posao, te presudna uloga u životu svake osobe. Jednom kada se postane roditeljem, od-

govornost koja proizlazi iz iskrene roditeljske ljubavi i brige više nikada ne prestaje. Upravo je zato odluka o postajanju roditeljem odluka za cijeli život. Prije takve odluke, važno je dobro promisliti o osobnoj zrelosti, mogućnostima i planovima, o odnosu sa svojim partnerom, o okolini i željama za budućnost. To ne znači da jednom kada postane roditelj, osoba ne može više slijediti druge interese, obrazovanje ili karijeru, ali važno je razumjeti odgovornosti i odricanja koja dolaze s roditeljstvom, a posebno majčinstvom. Brinuti se za i odgajati dijete nije nimalo lak zadatak, i ne postoji jednostavan ili jedinstveni recept za uspjeh. To je put pun uspona i padova, sreće i brige, učenja i rasta, dobivanja i davanja, nepredviđenih situacija i izazova, stoga s odlukama o roditeljstvu nipošto ne treba žuriti, treba se pravovremeno i dobro informirati, te pažljivo promisliti o osobnim planovima, željama i mogućnostima za budućnost.

„Prekrasno je imati dijete, ja sam jako sretna. On je kraj mene, ja više nisam sama, svugdje gdje idem on mi je u mislima. Više se ne mogu ni lako opustiti dok recimo idem na kavu, ne mogu misliti o nečemu drugome, zakasniti, prespavati... Ne. Sada je to sve sasvim drugačije. Sada je uz mene jedna beba. Teško je uskladiti sve obaveze. Ja sam završila fakultet na vrijeme, pa nemam to više kao obavezu, ali i ovako, i s podrškom svih oko mene koju stvarno imam, i dalje je zahtjevno i teško. Treba se zdravo hraniti, paziti na prehranu radi dojenja, paziti na svaku sitnicu oko djeteta i oko same kuće u kojoj dijete živi. To znači da – majka ne smije biti bolesna, majka mora biti 24 sata dnevno na usluzi. Jest da je to najljepši posao na svijetu, ali treba znati da je i te kako težak, zahtjevan, nepredvidljiv i izuzetno odgovoran posao. Jedno dijete ne bi moglo uspješno odgajati, prehranjivati i brinuti o djetetu, zato ne bi ni trebalo“  
mlada Romkinja, medicinska sestra i majka



## Seksualno i reproduktivno zdravlje i prava

### Zašto je ovo poglavlje važno?

Informiranje o seksualnom i reproduktivnom zdravlju temelj je zdravog i kvalitetnog života svake osobe, te polazišna točka prema zdravom i informiranom odnosu sa svojim tijelom. Poznavanje, promoviranje i poštivanje osobnih seksualnih i reproduktivnih prava, te istih prava svih drugih ljudi, jednako je važno kao poznavanje i poštivanje bilo kojih ljudskih prava, koja moraju biti jednaka za sve. Oboje je nužno kako bi se osiguralo da pojedinci žive zdravije, kvalitetnije i bolje živote. Pristup seksualnom i reproduktivnom zdravlju utemeljen na ljudskim pravima znači zaštitu i ravnopravnost svih ljudi, u svim područjima njihovog seksualnog života. To je pristup utemeljen na međunarodno dogovorenim i priznatim ljudskim pravima koji prepoznaje ljude kao seksualna bića koja imaju pravo na informaciju, obrazovanje, zdravstvene usluge prilagođene njihovim potrebama, zaštitu i sudjelovanje u donošenju odluka. Reproductivna prava obuhvaćaju ljudska prava svih osoba i parova da slobodno i odgovorno odlučuju o broju i vremenu rađanja svoje djece, te prava pristupa informacijama i metodama koje im to omogućava, kao i pravo da donose odluke o vlastitoj reprodukciji bez diskriminacije, prisile ili nasilja.

.....

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), **reproduktivno zdravlje** je stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja u svim područjima vezanim uz reproduktivni sustav i njegovo funkcioniranje, u svim fazama života. Reproductivno zdravlje podrazumijeva da su ljudi u mogućnosti da imaju zadovoljavajući i siguran spolni život i sposobnost da imaju potomstvo, kao i slobodu da odluče da li će ga imati, kada i koliko često.

To znači da muškarci i žene imaju pravo da budu informirani, te da imaju pristup sigurnim, učinkovitim, dostupnim i prihvatljivim metodama regulacije plodnosti po svom izboru, kao i pravo na pristup odgovarajućim službama zdravstvene skrbi, koje će omogućiti ženama da imaju sigurnu trudnoću i porod, a parovima najbolje šanse za zdravo dijete.

Naravno, reproduktivno zdravlje odnosi se i na bolesti, poremećaje i stanja koja utječu na funkcioniranje muškog i ženskog reproduktivnog sustava u svim fazama života. Poremećaji reprodukcije uključuju urođene mane, razvojne poremećaje, nisku porođajnu težinu, prijevremeni porod, smanjene plodnosti, impotenciju, poremećaje menstrualnog ciklusa i dr.

**Seksualno zdravlje** podrazumijeva održavanje pozitivnih fizičkih, psihičkih i društvenih iskustava povezanih sa seksualnošću.

Biti seksualno zdrava osoba znači uživati u svojoj seksualnosti slobodno od opasnosti od spolno prenosivih bolesti, neželjene trudnoće, prisile, nasilja i diskriminacije.

Seksualno zdravlje povezano je uz samopouzdanje, poštovanje sebe i drugih i pronalazak seksualnog zadovoljstva u nenasilnim odnosima.

Seksualno i reproduktivno zdravlje uključuje:

### **Pravo na seksualnu slobodu**

Pravo na život bez toga da nas itko nagovara, tjera, ucjenjuje, zlostavlja ili sili na bilo kakav oblik intimnog odnosa

### **Pravo na seksualnu privatnost**

Pravo na vlastite intimne odluke i ponašanje, sve dok se njima ne ugrožavaju prava drugih

### **Pravo na seksualnu nezavisnost, poštovanje i tjelesnu slobodu**

Sposobnost donošenja svojih vlastitih odluka o seksualnom životu  
Kontrola i uživanje u svojem tijelu slobodno od zlostavljanja i nasilja

### **Pravo na seksualnu jednakost**

Sloboda od svih vrsta diskriminacije bez obzira na spol, rod, seksualnu orijentaciju, dob, rasu, društvenu klasu, vjeru, te fiziku ili emocionalnu različitost

### **Pravo na seksualni užitak**

seksualni užitak pravo je svake osobe i izvor fizičkog, psihičkog, intelektualnog i duhovnog dobro stanja

### **Pravo na emocionalno seksualno izražavanje**

svatko ima pravo izražavati svoju seksualnost putem razgovora, dodira, emocionalnog izražavanja i ljubavi

### **Pravo na slobodu seksualnog udruživanja**

mogućnost sklapanja ili nesklapanja braka, rastave i uspostavljanja drugih oblika odgovornih seksualnih zajednica

### **Pravo na slobodne i odgovorne reproduktivne izbore**

pravo na odlučivanje o roditeljstvu, broju djece, dobnoj razlici među djecom te pravo slobodnog pristupa sredstvima kontrole i reguliranja plodnosti

### **Pravo na seksualnu informaciju temeljenu na znanstvenom istraživanju**

seksualna informacija treba nastati u procesu nesmetanog i etičnog znanstvenog istraživa-



nja i da odgovarajuće načine biti dostupna svima

### **Pravo na sveobuhvatno obrazovanje o seksualnosti**

Obrazovanje o seksualnosti proces je za cijeli život, a počinje s rođenjem i treba uključivati sve društvene institucije

### **Pravo na zaštitu seksualnog zdravlja**

Zaštita seksualnog zdravlja treba biti dostupna svima u situacijama seksualnih nedoumica, problema i poremećaja, odnoseći se i na prevenciju i na tretman



## Kako prepoznati seksualno zdrav odnos?

- Osobe su svjesno i odgovorno pristale na odnos
- Nema nasilja i iskorištavanja
- Oba partnera su zadovoljna
- Odnos je iskren
- U odnosu se koristi zaštita od spolno prenosivih bolesti i neželjene trudnoće

## Spolno prenosive bolesti

Sve je niža prosječna dob stupanja u prvi seksualni kontakt, što je istovremeno povezano s većim brojem seksualnih partnera tijekom aktivnog spolnog života, a time i povećanim rizikom od dobivanja **spolno prenosivih bolesti**. Procjenjuje se da svake godine od spolno prenosivih bolesti oboli više od 400 milijuna odraslih ljudi. Od toga se broja oko 60% spolno prenosivih bolesti i infekcija pojavljuje u osoba mlađih od 25 godina. Potreba mladih za seksualnim istraživanjem, iskušavanjem različitih oblika seksualnih odnosa, djelomično znanje ili ne znanje o intimnim odnosima, iluzija o neranjivosti uz istovremeni nedostatak komunikacijskih vještina, snažan pritisak vršnjaka te uživanja u životu predstavljaju karakteristike adolescentne spolnosti. Rano stupanje u seksualne odnose, uz druge oblike rizičnog ponašanja kao što su seksualni odnos pod utjecajem alkohola ili drugih sredstava ovisnosti, pridonosi seksualnom odnosu s više partnera, ali i opasnosti od seksualnog zlostavljanja.

Među spolno prenosive bolesti ili spolno prenosive infekcije spadaju sve bolesti, koje se mogu prenijeti bilo kojim oblikom spolnog kontakta. Do infekcije dolazi samo dijeljenjem organskih tekućina s već zaraženom osobom. U svakom slučaju, čak i ako mnoge osobe koje pate od spolno prenosivih bolesti ne pokazuju vidljive simptome, moguće je da zaraze partnera, uzrokujući ozbiljne zdravstvene probleme (poput neplodnosti).

U slučaju nekih spolno prenosivih bolesti može proći najmanje šest mjeseci prije nego što se postavi dijagnoza.

## Vrste spolno prenosivih bolesti (infekcija)

Postoji preko dvadeset bolesti koje se mogu prenijeti spolnim kontaktom.

Mogu biti uzrokovane virusom herpes simpleks, virusom genitalnih bradavica (HPV), klamidijom, te virusom hepatitisa B i C kao i virusom ljudske imunodeficijencije (HIV/AIDS). Česte spolno prenosive bolesti su i svrab i ušljivost. Ipak, jedan od najčešćih uzročnika tzv. nespecifičnih uretritisa, upravo su infekcije s **klamidijama**. Relativno se lako prenose među partnerima i čest su "pratitelj" drugih infekcija genitalnog trakta, najčešće gonoroičnih.

## **Klamidijska infekcija**

Potrebno je što ranije utvrditi infekciju i što prije započeti s odgovarajućim antibiotskim liječenjem. Nakon inkubacije od jednog do tri tjedna iz uretre ili vagine pojavljuje se bjelkasti, ponekad i sluzavo-gnojni iscjedak. Nažalost, vrlo često klamidijske infekcije nisu praćene osobitim simptomima. U tom slučaju kao i u slučaju neodgovarajućeg liječenja, mogu nastupiti komplikacije. Kod žena infekcija se može proširiti i na maternicu i jajovode, te dovesti do tzv. upalne bolesti male zdjelice koja je čest uzrok neplodnosti kod žena. Isto tako žene, koje tijekom klamidijske infekcije ostanu trudne, mogu prilikom poroda zaraziti i dijete. Stoga je potrebno što ranije utvrditi infekciju i što prije započeti s odgovarajućim antibiotskim liječenjem.

## **Simptomi spolno prenosivih infekcija**

Ako ste unatoč upozorenjima imali nezaštićeni odnos s nepoznatom osobom, dobro se pregledajte. Sumnju na infekciju pobudit će neobičan iscjedak iz penisa ili vagine, bol ili neugoda tijekom mokrenja ili odnosa, ranice, "mjehurići" ili bradavice na području vanjskog spolovila ili analne regije, te eventualni drugi, opći simptomi poput umora, povišene temperature, proljeva i sl. Naravno da takve ili slične smetnje ne moraju uzrokovati isključivo bolesti koje se prenose spolnim kontaktom. Stoga, u slučaju da primjećujete neke od navedenih simptoma, posjetite svog liječnika i učinite odgovarajuće pretrage.

## **Liječenje spolno prenosivih bolesti**

Morate biti svjesni, da će se smetnje ponekad i ublažiti ili u potpunosti nestati "same od sebe", ali to ne znači da je nestala i infekcija i da ste izliječeni. Mnoge spolno prenosive bolesti mogu proći neopažene i nedijagnosticirane, a kasnije uzrokovati ozbiljne posljedice (npr. neplodnost). U slučaju da se infekcija utvrdi, potrebno je provesti odgovarajuću terapiju kod oba partnera i to do potpunog izlječenja, kako bi se spriječilo daljnje širenje infekcije, a među stalnim partnerima tzv "(ping-pong-fenomen)".

## **Važnost prevencije spolno prenosivih bolesti**

Spolni kontakt, često i samo jedan, dovoljan je za prijenos infekcije. Zato je potrebno poduzeti sve mjere, kojima ćemo, što je više moguće, zaštititi vlastito zdravlje.

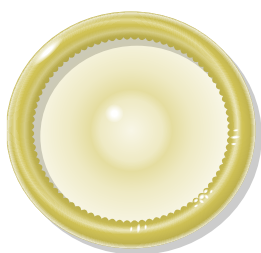
Pojedine infekcije su vrlo teško uočljive - ne izazivaju izrazite promjene na koži ili sluznicama, kao ni osobite smetnje kod pojedinca. Stoga je potreban osobit oprez. Upravo zbog toga, prevencija spolno prenosivih bolesti ima ključnu ulogu. Iako za svaki tip infekcije vrijede neka specifična pravila zaštite, opće smjernice su jednake za sve uzročnike i sve pojedince - bez obzira na dob, spol ili socijalni status. Najučinkovitija metoda, koja će rizik od infekcije smanjiti na nulu je suzdržavanje od spolnih odnosa. Takva opcija vjerojatno

nije realna, barem ne za većinu populacije.

I pravilan izbor partnera smanjuje rizik od infekcije na najmanju moguću mjeru. Veza između partnera mora biti stabilna, temeljena na ljubavi i povjerenju.

Opasnost od infekcije raste ako se ostvari spolni kontakt s nepoznatom ili gotovo nepoznatom osobom, čije nam je socijalno i seksualno ponašanje nepoznato. Osobe sklone takvim kontaktima (i promiskuitetnom ponašanju), vrlo često su i prenosioci bolesti odnosno infekcija.

Zaštita, koja će pružiti zadovoljavajuću sigurnost tj. zaštititi nas od većine uzročnika, je **upotreba kondoma**. Istraživanja su utvrdila da lateks kondom može zaštititi od prijenosa najvećeg broja virusnih i bakterijskih infekcija, a u većoj mjeri može se smanjiti i opasnost od HIV-infekcije. Kondom štiti i od neželjenih trudnoća.



No, za viruse koji se prenose direktnim kontaktom kože sa kožom (poput virusa herpes simpleks ili HPV-a), zaštita s kondomom neće biti dovoljna, ako žarište infekcije nije njime pokriveno. I spermicidi mogu igrati važnu ulogu u sprječavanju pojedinih uzročnika infekcije, a time i u zaštiti od spolno prenosivih bolesti. Važno je napomenuti da kondom ujedno predstavlja i dobru zaštitu djevojaka od neželjene trudnoće. Od neželjene trudnoće štite i kontracepcijske pilule, ali njihova uloga u zaštiti od infekcija, ravna je nuli. Ako se uzimaju svaki dan, vrlo su učinkovite u sprječavanju neželjene trudnoće.

Preporučljiva je i temeljita higijena (tušira-



nje), naročito intimnih dijelova, nakon svakog spolnog odnosa. Vrlo važnu ulogu u prevenciji igraju i cijepljenja. Cijepljenje protiv hepatitisa B pruža zaštitu od infekcije s istoimenim virusom, dok za hepatitis C, cjepivo zasad ne postoji.

Novost je HPV- cjepivo. Riječ je o cjepivu koje u sebi sadrži inaktivirana četiri najvažnija tipa HPV-a (16 i 18 te 6 i 11). Tipovi 16 i 18 uzročnici su 70% karcinoma vrata maternice, dok su tipovi 6 i 11 odgovorni za 90% virusnih bradavica na području genitalnog trakta. **Cjepivo je namijenjeno uglavnom djevojčicama u dobi od 11-12 godina, u svakom slučaju prije prvog spolnog kontakta odnosno prije prvog kontakta sa HPV-om.** Za te djevojčice, cjepivo može pružiti stopostotnu zaštitu od bolesti uzrokovanih sa ova četiri tipa virusa. Zaštita je dugotrajna, ali ne štiti od svih tipova HPV-a (dosad je, naime, otkriveno više od sto podtipova), te su redoviti ginekološki pregledi žena i dalje potrebni. Nažalost, kod već zaraženih žena i djevojaka, cjepivo neće spriječiti daljnji razvoj bolesti.



## Pravo na život bez nasilja

### Zašto je ovo poglavlje važno?

Nasilje je ozbiljan, ali nažalost i učestao problem koji nije uvijek primjetan koliko se čini. Nasilje poprima različite oblike i odvija se kroz brojne načine i ponašanja, koja na različite ljude različito utječe. Nasilje nije samo fizičko, tj. nasilje je puno više i ponekad puno manje od fizičkog napada na osobu. Ono može biti verbalno, emocionalno, seksualno itd., a njegove razne oblike nije uvijek lako prepoznati. Tako dolazi do situacija u kojima osobe nisu ni svjesne da su žrtve nasilja koje se nad njima rutinski provodi. Često je također i da osoba zna da se suočava s nasiljem, ali ne zna što učiniti da ono prestane ili kome se obratiti za pomoć. Zato je važno razumjeti različite oblike nasilja i kako se ono događa, te prepoznati nasilje ili neprihvatljivo ponašanje, znati što učiniti i kome se obratiti u slučaju nasilja.



U razdoblju adolescencije, mladi se po prvi puta susreću s intimnim i romantičnim interesima i odnosima te pokušavaju ostvariti njima novi oblik bliskog odnosa s osobom koja ih privlači na načine s kojima se ranije nisu susreli. Adolescencija je zbog toga ali i drugih faktora jako turbulentno razdoblje života, razdoblje odrastanja i sazrijevanja. Ukratko, adolescencija je period velikih promjena na svim razinama, a jedna od važnijih su odnosi s vršnjacima i prvim simpatijama.

Važan dio odnosa sa svojim vršnjacima i simpatijama je upravo zaljubljivanje. Zaljubljenost u adolescenciji normalna je pojava, ali kako je i sama adolescencija često dramatičan i intenzivan period, takvi su ponekad i odnosi koji se odvijaju tijekom nj. Kada dvije mlade osobe koje još uvijek odrastaju i razvijaju se ulaze u romantičnu vezu, njihovi se ciljevi, interesi i ideje o tome kako veza treba izgledati često razlikuju. Mladi se često osjećaju zbunjeno jer nemaju iskustva niti znanja o tome kako uskladiti svoje želje i potrebe s onima njihovog partnera i kako voditi računa o posljedicama svojih djela. Zato je normalno i učestalo da u adolescentskim odnosima često dolazi do prepirka, rasprava i sukoba. Međutim, ključno je pitanje kako će se ti sukobi rješavati, jer se upravo u takvim trenucima stvara mogućnost i za različite oblike neprimjerenih, a ponekad i nasilnih ponašanja. Takva ponašanja ne moraju uvijek biti samo fizičko nasilje, već mogu poprimiti razne druge oblike psihičkog ili emocionalnog zlostavljanja, koje nije uvijek lako primjetno i često je manipulativno. Upravo zbog toga važno je upoznati mlade ljude s različitim oblicima, uzrocima i posljedicama nasilnog ponašanja, kako bi mogli prepoznati znakove istog i na vrijeme djelovati.

Nasilje u vezama, a posebno u adolescentskim vezama –u kojima mladi ljudi prvi puta iskustveno uče o tome kako veza izgleda i funkcionira – značajno utječe na fizičko, mentalno i emocionalno zdravlje i dobrobit osobe koje ga iskuse ili prožive. Posljedice nasilja

su brojne i ozbiljne, a uključuju: nedostatak samopouzdanja, poteškoće u ostvarivanju i održavanju zrele emocionalne veze, poteškoće u donošenju odluka, školski i poslovni neuspjeh, poremećaji u prehrani, problemi s koncentracijom, poteškoće sa spavanjem, psihosomatske bolesti, zlouporaba alkohola i droga, depresija, anksioznost, napadaje panike, osjećaj krivnje, povlačenje u sebe, suicidalne misli i samoranjavanje i druge.

Kako bi izbjegli ili umanjili mogućnost nasilnih ponašanja u adolescentskim vezama, mladima je potrebno učiti o nenasilnom rješavanju sukoba, razjasniti uvjerenja o dobrim i zdravim odnosima, razumjeti svoja prava u vezi, moći prepoznati nasilja u različitim odnosima, povećati spremnost na traženje, ali i pružanje pomoći u slučaju nasilja, osvijestiti vlastita očekivanja od veza i odnosa, definirati poželjne osobine partnera i prepoznati vlastiti stil sukobljavanja kako bi mogli postaviti zdrave granice i jasno definirati svoje želje.

Različiti ljudi različito doživljavaju veze i njihovu kvalitetu. Općenito, kvalitetne veze temelje se na jednakosti, a ne na kontroli i moći jedne osobe nad drugom. U kvalitetnoj vezi osoba se osjeća ugodno, sigurno, samopouzdana te postoji uzajamno povjerenje i poštovanje.

## **Nasilje u partnerskim vezama**

Nasilje u intimnim partnerskim odnosima odnosi se na nasilje koje jedna osoba provodi nad drugom, a pri tom su te osobe bile ili još uvijek jesu u intimnoj vezi. Osoba koja zlostavlja namjerno se ponaša tako da kod druge osobe izazove strah, propadanje i ponižavanje, te pokušava kontrolirati drugu osobu kroz razne načine.

Žrtve nasilja u intimnim partnerskim odnosima su najvećim dijelom žene. Do zlostavljanja može doći za vrijeme veze, tijekom prekida ili nakon prekida veze.

Nasilje u intimnim vezama ne mora biti samo fizičko, već uključuje i razne oblike psihološkog nasilja, koje je ponekad teže prepoznati nego fizičko nasilje.

## **Karakteristike dobrih i zdravih veza**

### **Jednakost – pravednost**

zajednički donosimo odluke, nijedno ne naređuje ili nameće svoje mišljenje drugoj osobi. Postoji ravnoteža u uzimanju i davanju.

### **Sreća**

on/ona me čini sretnom i sigurnom.

### **Stalo nam je jedno do drugog**

volimo se i želimo jedno drugome najbolje.

### **Empatija**

nastojimo razumjeti kako se druga osoba osjeća, mogu se staviti u njen/njegov položaj.

## Svađanje, ali uz rješavanje problema

neslaganje je normalno i zdravo, ali nam to ne daje za pravo da vrijeđamo druge ljude. pokušavamo naći dobro rješenje kroz smiren razgovor.

## Kontrola bijesa

svi se ponekad naljutimo, ali način na koji izražavamo svoju ljutnju može utjecati na odnose s drugim ljudima. kontrola bijesa jako je važna i može se postići na razne načine.

## Kako imati kvalitetnu vezu?

- Otpočetak ste iskreni jedno s drugim
- Jedno drugome dajete prostora za sebe
- Odgovorni ste za to kako se osjećate i cijenite sebe
- Ne očekujete da će druga osoba riješiti sve vaše probleme



### Sigurnost

Jedno s drugim se osjećamo sigurnim, nikada ne udaramo jedno drugo niti jedno drugom prijetimo.

### Dobra komunikacija i iskrenost

Slušamo jedno drugo. Razgovaramo otvoreno i nema nesporazuma. Mogu se izraziti bez straha. Ne lažemo jedno drugom.

### Povjerenje

Ugodno nam je jednom s drugim. Slobodno možemo reći ili učiniti što god želimo. On/ona me ne provjerava i ne krivi me bez razloga

### Uzajamno poštovanje i ljubav

On/ona me sluša i poštuje moje osobne granice. Ne ponižava me i ne čini da se osjećam loše.

### Privatnost

Svatko osoba ima prostor za sebe. Tvoja osobnost ne ovisi o tvom partneru i obrnuto.

### O snaživanje i pružanje podrške

On/oname podržava u mojim ambicijama i pomaže mi prebroditi teške trenutke.



- Govorite istinu čak i kada je to teško
- Ne dopustite bilo kome da s vama postupa loše
- Postupajte s drugom osobom onako kako biste voljeli da se postupa prema vama

### Karakteristike loših/štetnih veza

- Odluke uvijek donosi ista osoba
- Osoba radi grimase dok ne dobije što želi
- Osoba vrši pritisak dok ne dobije ono što želi
- Osoba prestaje razgovarati s vama ili prestaje obraćati pažnju dok govorite
- Osoba vjeruje da ima više prava nego vi
- On/ona je jako ljubomoran/na
- Želi imati tvoju lozinku za online profile
- Osuđuje vas ili vaše prijatelje/ice
- Sprječava vam da vidite druge ljude
- Čini da se osjećate loše
- Bojite se da ga/je ne naljutite
- Kada je ljut/a više, ruga vam se, vrijeđa vas, udara vas ili baca stvari (na vas)
- Napada vas
- Vrijeđa vas i omalovažava
- Uništava vaše osobne stvari
- Prisiljava ili nagovara vas da činite stvari koje ne želite
- Jedno drugom lažete
- Bojite se za svoju sigurnost



## Što može učiniti osoba koja je u štetnoj vezi?

- Važno je prepoznati znakove upozorenja prije nego što se pretvori u nasilnu vezu
- Razgovarajte s osobom s kojom ste u vezi, pogotovo ako mislite da vam veza nije kvalitetna
- Razgovarajte s prijateljima/cama i drugim osobama od povjerenja
- Ukoliko u vezi dolazi do nasilja ili zlostavljanja, za pomoć se treba obratiti odrasloj osobi u koju ima povjerenja ili stručnoj osobi

## Vrste nasilja

**Fizičko zlostavljanje** je uporaba fizičke sile protiv druge osobe. Posljedica fizičkog nasilja je ozljeđivanje osobe ili dovođenje u opasnost od ozljede.

Fizičko zlostavljanje može biti guranje, bacanje, šamaranje, grubo hvatanje, udaranje šakama, udaranje predmetima, podmetanje noge, ograničavanje kretanja, zatvaranje, čvrsto držanje, napad nekim predmetom ili oružjem, nanošenje opekline, pokušaj ubojstva i ubojstvo.

**Psihološko ili emocionalno zlostavljanje** može biti verbalno i neverbalno. Iako psihološko zlostavljanje nije toliko vidljivo kao fizičko, ova vrsta zlostavljanja može imati čak i gore i teže posljedice od fizičkog. U psihološko ili emocionalno zlostavljanje ubrajamo korištenje prijetnji, zastrašivanje, nasilje prema stvarima ili životinjama, vikanje i vrijeđanje, dovođenje u neugodnu situaciju, ismijavanje ili ruganje, neopravdano kritiziranje, umanjivanje postignuća, neprestano provjeravanje i posesivnost, zabranjivanje druženja s prijateljima/cama...

**Seksualno nasilje** je bilo koja seksualna radnja, pokušaj ostvarivanja seksualne radnje, neželjeni i neprimjereni seksualni komentar ili prijedlog izrečen protiv osobe i njezine seksualnosti, a koji može počinuti bilo tko bez obzira na poznavanje ili odnos sa žrtvom ili situaciju u kojoj se nalaze.

**Seksualno zlostavljanje** uključuje seksualno uznemiravanje, neželjena spolna ponašanja, koja ne moraju uključivati fizički dodir, a osobu dovode u neugodan i ponižavajući položaj, te izazivaju osjećaj srama, prisilne spolne radnje i silovanje.

**Uhođenje** je zlostavljanje ili prijetnja drugoj osobi, posebno na način da se drugu osobu proganja, višekratno i podmuklo, a žrtva se boji za svoju sigurnost. Uhođenje se može događati za vrijeme veze, uz intenzivno praćenje svih aktivnosti žrtve, ili do njega može doći nakon što je osoba izašla iz veze.

**Elektroničko uhođenje** je uporaba telekomunikacijskih tehnologija kako bi se uhodilo

drugu osobu, a tehnike koje uključuje su: ponavljani telefonski pozivi, praćenje, pronalaženje osobe kroz javno dostupne podatke, pretraživanje interneta ili korištenjem usluga plaćenih osoba, iznenadno pojavljivanje tamo gdje je žrtva, slanje neželjenih stvari, intenzivno praćenje preko društvenih mreža, neželjeno kontaktiranje i uznemiravanje preko društvenih mreža, prijetnje od ozljede žrtve ili žrtvinih bliskih ljudi, nanošenje štete žrtvinoj imovini itd.

**Ekonomsko ili financijsko zlostavljanje** uključuje uskraćivanje financijskih sredstava, krađa novca ili imovine i stvari, varanje partnera/ice da bi se došlo do novca ili imovine, iskorištavanje partnerove/ičine imovine radi osobnog profita, sprječavanje partnera/ice da radi ili izabere obrazovanje ili zanimanje.

### **Što učiniti ako prepoznamo nasilje?**

Nasilje se nikada ne smije tolerirati. Ako prepoznate ili doživite nasilje među vršnjacima koje poznajete, prvi je korak obratiti se odrasloj i odgovornoj osobi, dakle roditelju, učitelju/učiteljici, profesoru/profesorici ili drugoj stručnoj osobi (pedagogu/pedagoginji, policajcu/policajki). Ako nasilje prepoznate ili doživite nasilje od strane odrasle osobe, potražite pomoć odgovornih ljudi poput policije ili se obratite specijaliziranim službama poput onih navedenih u poglavlju „**Dodatne informacije**“ ovog priručnika. U bilo kojem slučaju, kada i samo sumnjate na nasilje, važno je o tome što prije obavijestiti osobu od povjerenja, ili stručnu osobu koja može i mora u toj situaciji pomoći.



## Dodatne informacije:

Republika Hrvatska		
NAZIV	KONTAKT	RADNO VRIJEME
Policija	192	Svaki dan 0-24h
Hitna pomoć	194	Svaki dan 0-24h
Hitna služba	112	Svaki dan 0-24h
Nacionalni pozivni centar za žrtve kaznenih djela i prekršaja	01 116 006	Radnim danima 8-20h
Pravobraniteljica za djecu	01 4929 669	Pon-čet 9-12h
Pravobraniteljica za ravnopravnost spolova	01 4848 100 ravnopravnost@prs.hr	Radnim danima 8.30-16.30
Pučka pravobraniteljica Zagreb	01 4851 855 01 4851 853	Uto-pet 9-12h
Pučka pravobraniteljica Osijek	031 628 054	Uto-pet 9-12h
Autonomna ženska kuća Zagreb	0800 55 44	Svaki dan 11-17h
B.a.B.e! „Budi aktivna. Budi emancipiran“	01 4663 666 babe@babe.hr	Radnim danima 8-17h
B.a.B.e! SOS linija	0800 200 144	Radnim danima 9-17h
Sigurna kuća B.a.B.e.	032 414 910 098 9824 641	svaki dan, 0-24 sata
Centar za krizna stanja i prevenciju suicida KBC Zagreb	01 2376 470	Svaki dan 0-24h
CESI – Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje	01 24 22 800 cesi@cesi.hr	Radnim danima 8-18h
SeZaM – Seksualna edukacija za mlade	pitanje@sezamweb.net www.sezamweb.net	Svaki dan 0-24h
Dom za djecu i odrasle – žrtve obiteljskog nasilja „Duga“, Zagreb	01 3831 770	Svaki radni dan 8-20h
Pravna i psihološka pomoć „Duga“	0800 88 98 mirna-zona@zagreb.hr	Radnim danima 8.30-11.30h, 16.30-19.30h

Opće informacije „Duga“	01 3831 770 info@duga-zagreb.hr	Radnim danima 8-20h
Savjetovalište Centra za djecu, mlade i obitelj „Modus“	01 4621 554 095 4826 111 modus@dpp.hr	Radnim danima 9-21h
Savjetovalište za zaštitu reproduktivnog zdravlja mladih	01 4696 281 skolska@stampar.hr	Uto i čet 14-16h
Savjetovalište za djecu i odrasle žrtve obiteljskog nasilja	0800 88 98	Ponedjeljkom, srijedom i petkom od 16.30 do 19.30 sati.
Status M – za društvo nenasilja, inkluzije i rodne ravnopravnosti	01 2300 447 info@status-m.hr	Radnim danima 9-17h
SRRH KALI SARA	01 8887 673 kalisara@kalisara.hr	Radnim danom od 8 do 16 sati
Tesa – psihološki centar	01 4828 888 psiho.centar@tesa.hr	Radnim danima 10-22h
Centar za pružanje usluga u zajednici „Savjetovalište Luka Ritz“	01 647 0050 info@centar-lukaritz.hr	Pon, sri, pet 8-16h Uto i čet 8-20h
Ženska pomoć sada – SOS telefon za žene i djecu žrtve nasilja	0800 655 222	Svaki dan 0-24h
Savjetovalište MAMA JE MAMA	info@maloljetni-roditelji.net	
Udruga roditelja “Korak po korak”	01/48-555-78 info@udrugaroditeljapkp.hr	
Status M - za društvo nenasilja, inkluzije i rodne ravnopravnosti	01 2300 447 info@status-m.hr	
RODA SOS - telefon za dojenje	091 22 77 220 01 61 77 520	Svaki dan od 17 – 20h vikendom od 15 do 20h
Ženska soba Centar za žrtve seksualnog nasilja	01 6119 444 savjetovaliste@zenskasoba.hr	
<b>Osječko-baranjska županija</b>		
Centar za socijalnu skrb Osijek	031 212 400 031 212 832	Radnim danima 8-13h
Obiteljski centar Osijek	031 554 361 hkristek@socskrb.hr	Pon i uto 7.30-19h Sri, čet, pet 7.30-15.30h
Odjel za djecu, mladež i obitelj	031 400 145 vradakovic@socskrb.hr	Radnim danom 7.30-15.30
Policajska uprava Osječko-baranjska	031 237 111 osjecko-baranjska@policija.hr	Pon, sri, čet, pet 7.15-14.30h Uto 9-16.30h
Sklonište za žrtve obiteljskog nasilja u Osijeku	099 288 2619 099 588 2619 skloniste.osijek@gmail.com	Svaki dan

„Sunce“ Društvo za psihološku pomoć	031 368 888 sunce@os.t-com.hr	Pon i sri 16-19h
Ženska udruga „Izvor“ Osijek	0800 200 151 zenska.udruga.izvor@gmail.com	Prema dogovoru

### Brodsko-posavska županija

Centar za socijalnu skrb Slavonski Brod	035 213 700 info@czsssb.hr	Radnim danima 7-15h
Policajska uprava brodsko-posavska	035 211 111 brodsko-posavska@policija.hr	Pon, sri, čet, pet 8-14h Uto 9-17h
Udruga Brod – grupa za ženska ljudska prava	035 449 180 udruga.brod1@gmail.com	Radnim danima 8-16h
Udruga Brod – SOS linija	098 852 633	Svaki dan 0-24

### Međimurska županija

Centar za socijalnu skrb Čakovec	040 391 920 info@czzs-ck.hr	Radnim danima 7-16h
Odjel za djecu, mlade i obitelj	040 391 929 ivana.majnaric@socskrb.hr	Radnim danima 7-16h
Policajska uprava međimurska	040 373 111 medjimurska@policija.hr	Pon, sri, čet, pet 7-14.30h Uto 9-16.30h
Sigurna kuća Čakovec – Dom za žrtve obiteljskog nasilja	099 8357 335 sigurna1kuca@gmail.com	Svaki dan 0-24h
Caritas Čakovec	040 363 599 fra.cakovec.jug@ofm.hr	Radnim danima 8-16h
Caritasov Dom „Dr. Antun Bogdan“	040 390 044 caritas.boravak.djeca@gmail.com	Radnim danima 8-16h

### Koprivničko-križevačka županija

Policajska uprava koprivničko-križevačka	048 656 411 koprivnicko-krizevacka@policija.hr	Pon, sri, čet, pet 7-15h Uto 9-17h
Centar za socijalnu skrb Križevci – Stručna cjelina za djecu, mlade i obitelj	048 682 946 048 682 947 centar.za.socijalnu.skrb.krizevci@kc.t-com.hr	Radnim danima 7-15h

### Varaždinska županija

Centar za socijalnu skrb Varaždin	042 303 900	Radnim danima 8-13h
Policajska uprava varaždinska	042 372 111 varazdinska@policija.hr	Pon 7-13.30h Uto 9-16.45h Sri 8-13.30h Čet i pet 8-14.45h
Savjetovalište za žrtve obiteljskog nasilja Varaždin	095 116 0011 savjetovaliste.varazdin@pzs.hr	Radnim danima 8-16h
Caritas Varaždinske biskupije	042 320 205 caritas.biskupije.varazdin@gmail.com	Radnim danima 8-16h
Dom za žrtve obiteljskog nasilja „Utočište Sveti Nikola“ Varaždin	042 234 050 091 6833 333	Svaki dan 0-24h

### Sisačko-moslavačka županija

Centar za socijalnu skrb Sisak	044 515 700 ana.lubinovicbozic@socskrb.hr	Pon-čet 7.30-15.30h Pet 8-13h
Centar za žene „Adela“ Sisak	044 888 888 091 8813 309	Svaki dan 0-24h
Policijska uprava sisačko-moslavačka	044 560 111 sisacko-moslavacka@policija.hr	Radnim danima 8-16h

PGP Sisak

### Bjelovarsko-bilogorska županija

Centar za socijalnu skrb Bjelovar	043 247 260 czss@bj.t-com.hr	Radnim danima 7-15h
Policijska uprava bjelovarsko-bilogorska	043 270 111 bjelovarsko-bilogorska@policija.hr	Svaki dan 0-24h
Udruga za zaštitu žena i djece žrtava obiteljskog nasilja „Iris“ Bjelovar	043 252 114 091 5067 009	Radnim danima 8-20h
Caritas bjelovarsko-križevačke biskupije	043 638 642 caritas@biskupija-bk.hr	Radnim danima 8-16h



## Bibliografija

- *Mlade žene mijenjaju svijet!*, brošura, CESI, Zagreb, 2008. <https://bit.ly/3BQTNNq>
- *Nasilne veze su bezveze*, brošura, CESI, Zagreb, 2016. <https://bit.ly/3ID1K3d>
- *Rodna ravnopravnost*, priručnik, B.a.B.e.!, Zagreb, 2013. <https://bit.ly/3FChhly>
- *Trudna: Tvoja saveznica u idućih 12 mjeseci*, RODA, Zagreb, 2019. <https://bit.ly/2YlayMg>
- *Seksualnost i seksualna prava*, Ženska soba (n.d.). <https://bit.ly/3ADCB6v>
- *Seksualno zdravlje*, Ženska soba (n.d.). <https://bit.ly/3ABQMz9>
- *Zdravi životni stilovi i odnosi među adolescentima*, priručnik, Asocijacija XY, Sarajevo, 2016. <https://bit.ly/3p09vCo>
- *Gender Equity Movement in Schools*, Training Manual for facilitators, International Centre for Research on Women (ICRW), New Delhi, 2011. <https://bit.ly/3FGRoHD>
- *Women's sexual and reproductive health and rights in Europe*, Issue paper, Council of Europe Commissioner for Human Rights, France, 2017. <https://bit.ly/3AEw1Tx>
- *Youth4Youth: A manual for Empowering young people in preventing gender-based violence through peer education*, Manual, The Mediterranean Institute of Gender Studies (MIGS), 2012. ISBN: 978-9963-711-10-9, <https://bit.ly/3lAVr0b>



**SAVEZ ROMA U REPUBLICI HRVATSKOJ**  
**“KALI SARA”**