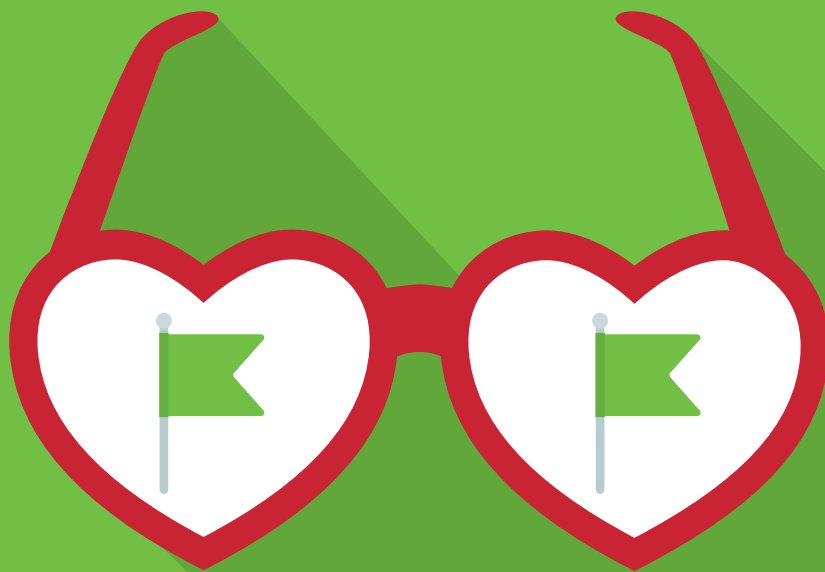




# ZDRAVE VEZE – VOLJETI JE ZDRAVO



Ovaj projekat finansira  
Evropska unija



Centar za  
građansko  
obrazovanje | Centre  
for Civic  
Education



Izdavač: **NVO Prima, Podgorica**  
Priredili: **Aida Perović i Milisav Milinković**  
Lektura i korektura: **Tanja Zeković**  
Dizajn: **Ana Pejović**  
Štampa: **Fotografika DOO, Podgorica**  
Tiraž: **300**  
Podgorica, 2023.

Publikacija je dostupna i u elektronskoj verziji na:  
[www.nvoprima.org/publikacije.html](http://www.nvoprima.org/publikacije.html)

*Ovaj priručnik je kreiran kroz projekat „Zdrave veze – voljeti je zdravo“, koji realizuje NVO Prima. Projekat je podržan od strane Centra za građansko obrazovanje (CGO) u okviru programa „OCD u Crnoj Gori – od osnovnih usluga do oblikovanja politika – M'BASE“ koji finansira Evropska unija, a kofinansira Ministarstvo javne uprave.*

*Sadržaj ovog priručnika je isključiva odgovornost NVO Prima i ne odražava nužno stavove CGO-a, Evropske unije, niti Ministarstva javne uprave Crne Gore.*

# Sadržaj

3	<b>ZDRAVE VEZE – VOLJETI JE ZDRAVO</b>
3	Uvod
4	Pol i rod
8	Ko čini par: dvoje, dvije ili dvojica?
13	<b>LJUBAV KAO TEMELJNA VRIJEDNOST</b>
14	Faktori i znakovi zdrave veze
15	Evo što su mladi rekli o zdravoj vezi
16	<b>ŠTO ČINI TOKSIČNU VEZU</b>
17	Prepoznavanje toksične veze
19	<b>RODNO NASILJE U MLADALAČKIM VEZAMA</b>
19	Uzroci
21	Neki od najvažnijih uzročnika
22	Vrste
26	Posljedice
29	Neki mitovi i činjenice o partnerskom nasilju
30	Što nam sve treba za borbu protiv rodnog nasilja
32	<b>KRUG NASILJA: FAZE NASILNE VEZE</b>
34	Što ukazuje da je osoba toksična
35	Znakovi upozorenja da će veza biti nasilna – toksična
38	Zašto ostajemo u toksičnoj vezi
39	Znaci koji ukazuju da je došlo do povezivanja sa traumom
40	<b>SEKSUALNO NASILJE MEĐU MLADIMA</b>
41	Oblici seksualnog nasilja
41	Uzroci seksualnog nasilja
42	Posljedice seksualnog nasilja
43	Pojam pristanka u vezi
43	Izazovi vezani uz pristanak
45	<b>ZLOUPOTREBA TUĐEG SNIMKA EKSPLICITNOG SADRŽAJA</b>
46	Kako se zaštititi od zloupotrebe snimka seksualno eksplicitnog sadržaja
50	Što možeš da uradiš da se zaštitiš od toksičnog partnera ili partnerke
52	<i>Savjetovalište PRIME</i>



# ZDRAVE VEZE – VOLJETI JE ZDRAVO

## Uvod

Ovaj priručnik je nastao sa namjerom da služi kao sredstvo za rad omladinskih radnica i radnika, administratorki i administratora u omladinskim servisima i klubovima i vršnjačkih edukatorki i edukatora u prevenciji i borbi protiv rodnog, partnerskog nasilja u mladalačkim vezama. Opisuje činioce koji će uticati na kvalitet veze mladih ljudi čak i prije nego što do te veze dođe, a potom i kako prepoznati da li je ta veza zdrava, da li je ona sigurno utočište za dvije osobe ili je pak toksična i opasna za njihovo mentalno, a i fizičko zdravlje.

Prevencijom partnerskog nasilja, jačamo samopouzdanje mladih ljudi i stvaramo prostor da ostvare svoje pravo na ljubav, slobodu i zdravlje. Time direktno doprinosimo smanjenju disbalansa društvene moći, koju nam patrijarhat nemilosrdno nameće kao imperativ.

Tekst je nastao kroz edukaciju i višedecenijsko iskustvo u radu sa mladima upravo u oblasti ljubavnih mladalačkih veza, seksualnosti, partnerskog nasilja i rodne nejednakosti.

Kako je veliki dio naše ciljne grupe aktivan na društvenim mrežama, upravo tamo smo našle mnogo materijala na ovu temu i uvrstile ga u priručnik, sa dobrom namjerom da bude koristan u daljem radu sa mladima. U priručniku se nalaze objave sa Facebook-a i Instagram-a, pa toplo preporučujemo da za slične sadržaje zapratite sljedeće autorke i autore:

#NijesiSama,

@farida.d,

@psiho\_educacija,

@Ivanaklikovac\_oli,

@mind\_body\_and\_soul,

@psihoterapijamarjanovic,

@kriticki,

@grofdarkula,

drugikrak.com,

@zenskasoba.

## Pol i rod

Pol i rod se često poistovjećuju, ali zapravo imaju različita značenja. Pol predstavlja biološke karakteristike koje nas čine ženama ili muškarcima i tu spadaju naši spoljašnji i unutrašnji polni organi, kao i polni hormoni i to u određenom procentu. Tako na primjer, testosteron imamo i kod muškaraca i kod žena, ali kod muškaraca u znatno većem procentu. Tu su i XX hromozomi kod žena, a kod muškaraca XY.

Rod označava kulturne i društvene uloge koje se pripisuju muškarcima i ženama. Rodne uloge su očekivanja i norme koje društvo postavlja za ponašanje, izgled, misli, oblačenje, seksualnu orijentaciju i mnoge druge stvari za koje društvo insistira da budu povezane sa ženskim, odnosno muškim polom. Zato rod zavisi i od kulture, jer se u nekoj kulturi od muškarca očekuju određene stvari koje u drugoj kulturi od muškaraca ne tražimo. Slično važi i za žene.

Rodnim ulogama se često definišu određena očekivanja o tome kako bi djevojka i momak trebalo da se ponašaju u muško-ženskim odnosima, kako da izgledaju, ko se kome udvara, ko kome prvi prilazi, ko plaća piće u kafiću, ko pokazuje veću zainteresovanost za seksualne odnose i još mnogo toga. Na primjer, od momaka se često očekuje da budu dominantni, hrabri i snažni, da donose odluke, da imaju robusniji izgled, da su seksualno navalentniji, muževniji, dok se od djevojaka očekuje da budu ženstvene, nježne, brižne, da nemaju mnogo partnera od ranije itd. Ova očekivanja mogu biti vrlo ograničavajuća za neko od njih dvoje, ili čak za oboje, jer možda ne odgovaraju stvarnim karakteristikama tih mladih ljudi niti onome što njih zaista zanima da dobiju od neke veze.

**Muškarci mogu biti nježni i brižni,**

## a žene mogu biti hrabre i nezavisne.

Donedavno se od djevojaka očekivalo da budu potpuno seksualno neiskusne do prve bračne noći, a od momaka da imaju što više partnerki. Stavovi u vezi navodne muške nezajajljivosti u pogledu seksa se nisu promijenili. Kod djevojaka je malo drugačije nego ranije. Iako se i sada, pogotovo u malim sredinama, visoko vrednuje djevičanstvo prije braka, u nešto većim sredinama gotovo da se insistira na tome da djevojka trudna uđe u brak. Ovo nikako ne znači da je patrijarhat popustio, već da su narastajući problemi sa sterilitetom kod velikog broja parova učinili da se u brak ne ulazi „bez provjere plodnosti“. Patrijarhalne norme su, dakle, i dalje izuzetno jake, tako da je i djevojka i žena vrednovana u potpunosti, jedino ukoliko je udata, odnosno ukoliko ima djecu.

U stvarnosti, muškarci i žene imaju različite karakteristike, ali one nisu uvijek u skladu sa tradicionalnim rodnim ulogama. Muškarci mogu biti nježni i brižni, a žene mogu biti hrabre i nezavisne. To znači da ne bi trebalo pretpostavljati da ljudi u vezi treba da se ponašaju na određeni način samo zato što su određenog pola.

Očekivanja koja društvo nameće kroz rodne uloge idu dotle da za neke osobe ne možemo ni da povjerujemo da mogu da vole ili da nađu partnerku/partnera samo zato što ne izgledaju i ne ponašaju se onako kako društvo diktira da treba da izgleda privlačna, atraktivna osoba. Sjetimo se koliko puta smo nekog momka koji nije mišićav ili neku djevojku koja je ugojena ismijali, jer se ne uklapaju u standard ljepote muškarca i žene, koje društvo nameće, naročito putem medija. I ne samo što ne vjerujemo da mogu nekome biti privlačni i dragi, već time šaljemo poruku široj zajednici da bismo onog ko bi sa njima započeo vezu, takođe ismijali, ili bar tražili za to neke druge razloge i motive mimo ljubavi.

Svaka partnerka i svaki partner u vezi ima jedinstvenu ličnost, interesovanja i način života. To znači da bi se svako od njih vezi trebao osjećati slobodnim da bude ono što jeste, bez straha od osuđivanja ili kritike od strane društva. U zdravoj vezi, part-

neri se međusobno poštuju i podržavaju, bez obzira na to koliko se njihovi karakteri i temperamenti razlikuju.

Kada se radi o rodnim ulogama u vezi, važno je otvoreno razgovarati o svojim očekivanjima i potrebama s partnerkom/partnerom. Razumijevanje i poštovanje međusobnih granica i slobode da se bude ono što jesi, ključni su za zdravu vezu. Kada se ljudi osjećaju slobodno da budu ono što jesu, to može dovesti do snažnije i zdravije veze, gdje se partneri osjećaju voljenima i prihvaćenima, u punom smislu te riječi.

Obratite pažnju kako i koliko se razlikuju komplimenti koje udjeljujemo djevojčicama, djevojkama i ženama u odnosu na dječake, mladiće i odrasle muškarce. Nije teško primijetiti da djevojčicama udjeljujemo komplimente hvaleći njihov fizički izgled, a kod dječaka njihovu spretnost, radoznalost, pamet, snalažljivost, hrabrost... Hvaleći djevojčice maltene samo zbog njihovog fizičkog izgleda, od malena ih učimo da je izgled bitan, namećemo im standarde fizičke ljepote kao najvažnije, urušavajući njihovo samopoštovanje.

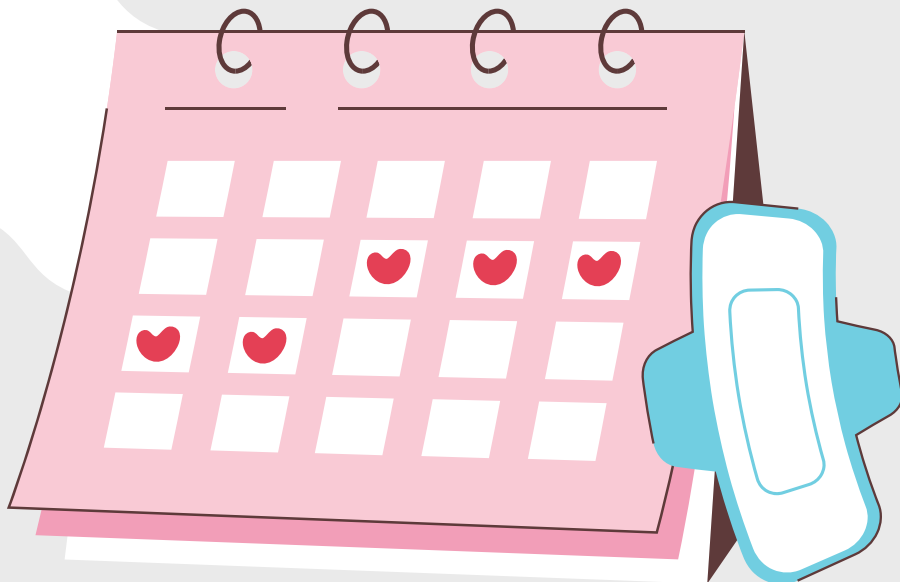
Takođe, često se može čuti da djevojčice vaspitavamo kako da izgledaju, kako da se ponašaju, da budu odmjerene, da se ne smiju preglasno, da drže do sebe i vode računa o svom izgledu, da budu pribrane i smirene, da ne psuju, da ne budu muškobanjaste ili pak da se ne šminkaju prejako... jer će ih samo tako dječaci voljeti i jer će samo takve uspjeti da privuku pažnju i udaju se. Dječake, pak, niko ne uči kakvi treba da budu da bi uspjeti da nađu suprugu kad odrastu, iako je brak i za muškarce poželjna forma života u patrijarhalnom sistemu vrijednosti.

Koliko se insistira na važnosti izgleda kod djevojaka vidimo i po tome što djevojčice mnogo češće opominjemo u vezi toga šta i koliko jedu, da li su se ugojile ili smršale... Kada neki dječak ima vidno povećanu tjelesnu masu, na to se gleda sa razumijevanjem i česti su komentari: „Izdužiće se on u pubertetu, srediće on to na treningu, znala sam ja jednog takvog a sad da vidiš kakav ljepotan“!



Jedna od velikih stigmatu koju namećemo djevojčicama jeste odnos prema menstruaciji, prirodnom dijelu života djevojčica i žena. Naime, često o menstruaciji sa djevojčicama govorimo u šiframa, nazivamo je „one stvari“, „oni dani u mjesecu“, „tetka“. Učimo ih da maksimalno skrivaju kada dobiju mjesečno krvarenje i da je velika sramota da neko vidi fleku od menstrualne krvi na spoljašnjem dijelu odjeće. Na ovaj način, zapravo im šaljemo poruku da su nečiste, da je menstruacija sramota i nešto loše, te da su i same loše zbog toga što su ženskog pola.

Sve ovo utiče da se kasnije, u ljubavnoj vezi, osjećaju kao nedovoljno dobre, lijepe, pametne, nedovoljno sposobne, da osjećaju da nisu dovoljno zaslužile da budu voljene i poštovane.



## Ko čini par: dvoje, dvije ili dvojica?

U današnjem svijetu, razumijevanje seksualnih preferencija i identiteta postaje sve važnije. To je prije svega zato što su mnoga društva još uvijek veoma represivna prema osobama koje nisu heteroseksualne, dakle koje ne privlači (samo) suprotni pol. Mladi ljudi se sve više suočavaju s pitanjima o tome ko su i kakve veze mogu imati s drugim ljudima. Jedno od često postavljenih pitanja je: „Ko čini par: dvoje, dvije ili dvojica?”

Kada razmišljamo o parovima, tradicionalno se misli na momka i djevojku koji su u romantičnoj vezi. Međutim to je veoma uzak pogled.

Dakle, ko čini par? Odgovor na to pitanje zapravo nije toliko jednostavan kao što se činilo. Par može biti sastavljen od dvoje ljudi, što uključuje djevojku i momka, dvije djevojke ili dva momka. Par mogu činiti i dvije osobe, bez obzira na pol, koje istovremeno u jednakoj ili različitoj proporciji privlače i osobe istog i osobe suprotnog pola. Ova raznolikost je oduvijek prisutna, što pokazuje da su različite seksualne preferencije normalne i da se različiti ljudi rađaju sa različitim orijentacijama. Uostalom, u vezi može biti i osoba, ili osobe, koje sebe ne doživljavaju isključivo muškarcima ili ženama.

Važno je razumjeti da seksualne preferencije nisu izbor, već su dio naše prirode. Baš kao što ne možemo odabrati boju kože ili visinu, ne možemo odabrati ni svoju seksualnost. Ali ono što je još važnije jeste da je zadatak društva, institucija i pojedinki/ pojedinaca da niko ne bude diskriminisan, već da se obezbijede uslovi u kojima možemo da se razvijamo u zdrave ličnosti, prihvaćene, a ne odbačene. Zato je pogrešno nametati rodne uloge po kojima momka, odnosno muškarca moraju privlačiti (isključivo) osobe ženskog pola, a da djevojku, odnosno ženu

privlače isključivo osobe muškog pola. Ovo, i pored najboljih namjera, nekada nije lako postići. Jer, kada se, na primjer, naš mali rođak vrati iz vrtića, čak i oni koji ne žele da diskriminišu, pitaće ga: „Je li ima tamo neka djevojčica koju voliš više od drugih?“. Time suptilno, ali veoma jasno sugeriraju već u najmlađem uzrastu da dječacima treba da se sviđaju djevojčice i obratno.

Istina je da će seksualna orijentacija, sa kojom se, kao što smo rekli, rađamo, izaći na površinu, bez obzira kako nas roditelji ili okolina vaspitavali ili upućivali, ali nije isto da li rastemo u društvu koje nas zbog toga osuđuje, dobacuje nam uvrede, napada nas, ne priznaje nam naša prava, pa čak i poziva na naš linč, primorava nas da budemo nevidljivi ili se čak odselimo u drugu zemlju, ili pak rastemo u zemlji u kojoj je većina prihvatila različitosti kao naše zajedničko bogatstvo.

već su dio naše prirode.



Seksualna orijentacija može biti heteroseksualna, homoseksualna, biseksualna ili panseksualna. Heteroseksualnost se odnosi na privlačnost prema osobama suprotnog pola. Homoseksualnost se odnosi na privlačnost prema osobama istog pola. Biseksualnost se odnosi na privlačnost prema osobama oba pola, dok se panseksualnost odnosi na privlačnost prema osobama bez obzira na njihov pol ili rodni identitet. I ovo nisu jedini varijeteti.

Važno je naglasiti da sve ove seksualne orijentacije imaju istu vrijednost i validnost. Nijedna nije bolja ili lošija od druge. Svi smo jedinstveni i imamo pravo da volimo i budemo voljeni.

Mladi ljudi često eksperimentišu sa vlastitom seksualnošću i to je sasvim normalno. Kroz život možemo upoznati svoje tijelo, svoje želje i sklonosti, te istražiti različite aspekte svoje seksualnosti. To je dio procesa otkrivanja sebe i onoga što nam odgovara. Važno je da se pri tome osjećamo sigurno, poštovano i da ne nanosimo štetu drugima.





Uz to, važno je razumjeti da se seksualnost ne ograničava samo na romantične veze. Seksualnost može biti izražena kroz razne oblike, uključujući i masturbaciju, prijateljske ili neobavezne seksualne odnose, te druge aktivnosti koje radimo sami ili u društvu drugih.

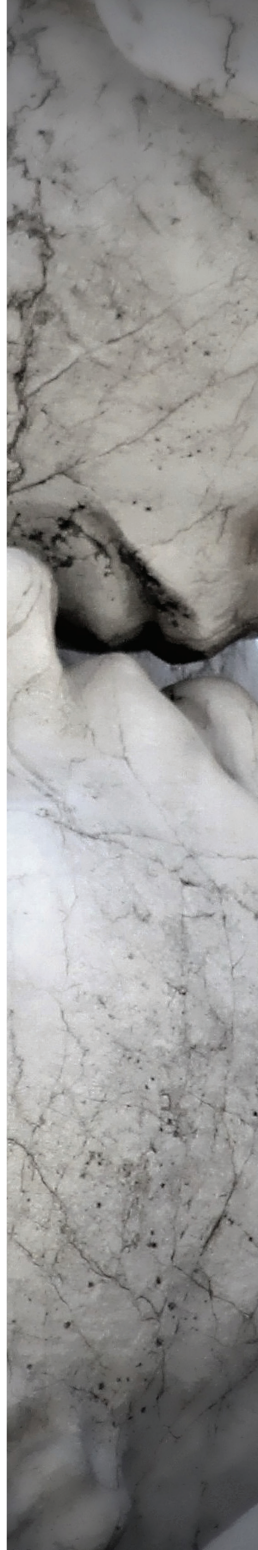
Kada se radi o vezama, važno je da su zasnovane na poštovanju i uzajamnom pristanku. Bez obzira na seksualnu orijentaciju, svaka veza treba biti bazirana na ljubavi, povjerenju i poštovanju. Potrebno je da se osjećamo sigurno, slobodno i prihvaćeno u svojim odnosima.

Povećanje razumijevanja i prihvatanja različitosti može pomoći u izgradnji snažnijeg i zdravijeg društva, u kojem se svaka osoba osjeća prihvaćeno i uvaženo.

Kako bi se osiguralo da se mladi ljudi osjećaju sigurno i prihvaćeno, važno je razgovarati o seksualnosti i seksualnim preferencijama na otvoren i iskren način. Roditelji, nastavnice/nastavnici, psihološkinje/psiholozi, omladinske radnice/radnici i druge mentorke/mentori mogu pružiti potrebnu podršku i informacije mladima u procesu otkrivanja svoje seksualnosti i identiteta.

\*\*\*

Zbog svega gore navedenog mogli bismo pomisliti da heteroseksualni parovi nemaju problema sa mišljenjem okoline. Međutim, nije tako. Patrijarhat je sistem u kojem živimo, a koji se miješa u sve, ne bi li nas držao pod kontrolom i u pokornosti. Pa se tako od nas, bez obzira na pol, očekuje da se zaljubimo i zabavljamo sa osobom određene nacionalnosti i vjere, određene rase, određenog socijalnog statusa i porijekla, kao i određenih materijalnih, bioloških i duhovnih mogućnosti. To nam pokazuje da se naše želje nekada ne poklapaju sa očekivanjima sredine, što je veliki izazov i za vezu, i za ljubav, a osobe koje su u vezi mogu trpjeti veliki i neprijatan pritisak.



## LJUBAV KAO TEMELJNA VRIJEDNOST

U zdravoj vezi, ljubav bi trebala biti temeljna vrijednost. Međutim, ljubav sama po sebi nije dovoljna da bi veza bila zdrava i uspješna. Potrebno je da partneri jedno drugom pružaju emocionalnu podršku, da se međusobno poštuju, vjeruju jedno drugom i da zajedno rade na ostvarenju svojih ciljeva. Iste vrijednosti i isti ili vrlo sličan životni stil najčešće jednu vezu čine kvalitetnijom i dugotrajnijom.

Zdrava veza je ona u kojoj partneri poštuju jedno drugo, bez obzira na razlike u mišljenjima, interesovanjima ili životnim pogledima. U takvoj vezi, partneri se osjećaju ugodno jedno s drugim i mogu biti iskreni, bez straha da će biti osuđeni ili ismijani. Oboje imaju slobodu izražavanja svojih osjećanja i potreba, te se osjećaju sigurno u vezi.

Važno je da u zdravoj vezi postoji ravnoteža između davanja i primanja. Partneri bi trebalo da budu spremni da jedno drugom pruže podršku i pomoć u svim situacijama, kao i da imaju dovoljno samostalnosti i prostora za lični razvoj. Sebičnost i narcizam ne stanuju u zdravoj vezi.

Mladalačke veze su često prve veze koje mladi ljudi ostvaruju i pune su uzbuđenja, novih iskustava i emocija. U tim vezama, partneri često istražuju svoja osjećanja, tijelo, seksualnost, tragaju za novim iskustvima i uče kako funkcioniraju romantična veza.

Međutim, mladalačke veze nekada nisu dugotrajne i završavaju se nakon nekoliko sedmica ili mjeseci. To ne znači da su manje vrijedne. Naprotiv, mladalačke veze su važne jer mladim ljudima pomažu u razvoju samopouzdanja, empatije, poštovanja, razumijevanja, seksualnosti.



## Faktori i znakovi zdrave veze

Dobra veza je ona u kojoj partneri imaju emocionalnu povezanost, zajedničke vrijednosti i ciljeve, te se poštuju i podržavaju jedno drugo. Postoje neki faktori i znakovi koji ukazuju na to da je veza zdrava i uspješna:

- **Iskrenost** – partneri su spremni dijeliti svoja osjećanja, misli i ideje bez straha od osude ili kritike.
- **Međusobno poštovanje** – partneri se poštuju bez obzira na razlike u mišljenju, interesima i životnim pogledima.
- **Komunikacija** – partneri su spremni da saslušaju jedno drugo i da izraze svoje potrebe i osjećanja na jasan i konstruktivan način.
- **Zajedničke vrijednosti i ciljevi** – partneri imaju slične vrijednosti i ciljeve u životu, te zajedno rade na njihovom ostvarenju.
- **Emocionalna povezanost** – partneri osjećaju bliskost i povezanost jedno s drugim, te su spremni pružiti podršku u svim situacijama.
- **Samostalnost** – partneri imaju dovoljno prostora za lični razvoj i ne zavise potpuno jedno od drugoga.
- **Individualnost** – svaki partner ima svoje vrijeme i aktivnosti, kao i vrijeme i aktivnosti sa svojom voljenom osobom. Svaki partner ima osobe sa kojima se druži, uči, radi i komunicira mimo veze u kojoj je.



## Evo što su mladi rekli o zdravoj vezi:

*Zdrava veza je kad mogu biti svoja i da bez straha pokažem svoja osjećanja i mišljenja.*

*Zdrava veza je kad ti niko ne ljubomoriše bez razloga.*

*Zdrava veza je kad uvijek imamo vremena jedno za drugo bez obzira na obaveze.*

*Zdrava veza je kada me partner podržava da napredujem u svakom smislu.*

*Zdrava veza je kad mogu da se viđam sa svojim društvom i izlazim u grad, bez da je moj momak sa nama.*

*Zdrava veza je kad ništa nije na silu, nego kad i njemu i meni prija.*

*Zdrava veza je kad je mom momku okej da imam drugove.*

*Zdrava veza je kada dijelimo troškove.*

*Zdrava veza je kada me upozna sa njemu važnim ljudima.*

*Zdrava veza je kada priznajemo svoje greške.*

*Zdrava veza je kada poštuje moje granice.*

*Zdrava veza je uzajamno poštovanje i povjerenje.*

# ŠTO ČINI TOKSIČNU VEZU

Toksična veza je ona u kojoj se partneri povremeno ili često nalaze u stanju prećutnog ili vidljivog konflikta, u kojoj jedna strana dominira i nameće svoju volju, bilo kroz nasilje ili manipulaciju, koja samo prividno djeluje kao nenasilna. Takva veza može biti iscrpljujuća i štetna za oba partnera, to jest partnerke. Evo nekih faktora i znakova toksične veze:

**Kontrola** – Jedan partner kontroliše ponašanje drugog partnera, te mu uskraćuje slobodu izbora i samostalnosti.

**Manipulacija** – Jedan partner manipulira drugim partnerom kako bi ostvario svoje ciljeve i želje, bez obzira na osjećanja i potrebe drugog partnera. Nasilan partner često uvjerava svoju partnerku da bi bez njega bila bespomoćna, neuspješna, bez vrijednosti.

**Zanemarivanje** – Jedan partner ne pruža emocionalnu podršku i ne iskazuje poštovanje prema drugom partneru, te se ne brine o njegovim osjećanjima i potrebama.

**Pasivna agresija** – Jedan partner se ponaša pasivno-agresivno, tj. izbjegava otvoreno izražavanje svojih osjećanja, a umjesto toga koristi pasivno-agresivne metode kako bi iskazao svoje nezadovoljstvo.

**Fizičko nasilje** – Jedan partner koristi fizičku silu kako bi kontrolisao ili povrijedio drugog partnera.

U toksičnoj vezi, partneri se često osjećaju nesigurno, neugodno i neispunjeno. Kada prepoznaš da si u toksičnoj vezi, postaćeš opet svjesna svoje vrijednosti. Važno je prepoznati znakove toksične veze i to što ranije, jer svako ima pravo da ima zdravu vezu, u kojoj se razvija u slobodno, poštovano i voljeno biće.



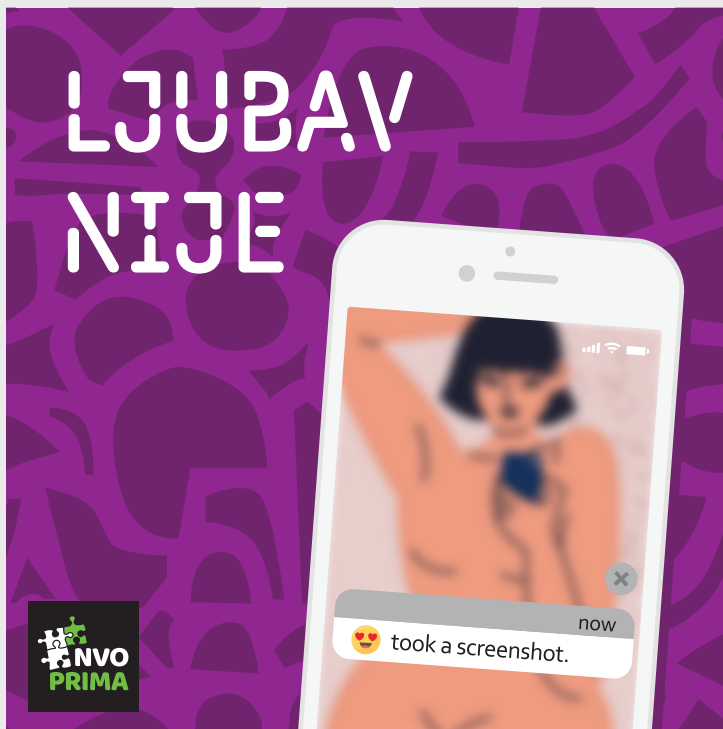
## Prepoznavanje toksične veze

Prepoznavanje toksičnosti i manipulativnog ponašanja u mladačkoj vezi može biti izazovno, naročito zato što toksični partner/partnerka koristi razne manipulativne tehnike, dakle, ono što nazivamo „gaslighting”. Međutim, postoje neki znakovi koje treba uzeti u obzir:

- Partner te kritikuje, nipodaštava ili vrijeđa.
- Partner te kontroliše, zamjera ti što se sa nekim družiš, što izlaziš kada on/ona nije sa tobom, s negodovanjem prati tvoje aktivnosti na društvenim mrežama, zabranjuje ti da lajkuješ objave drugih osoba, traži da mu daš šifre svojih naloga na društvenim mrežama, komentariše druge osobe za koje uvidi da su ti drage. Takođe, može se desiti da te partner prati i uhodi.
- Partner se poigrava tvojim osjećanjima.
- Partner krši tvoje granice – Ako tvoj partner krši tvoje granice ili te tjera na stvari koje ne želiš da radiš, to može biti znak toksične veze i manipulativnog ponašanja.
- Partner te izoluje – Ako te partner izoluje od prijatelja i porodice, ako te ubjeđuje da ti prijatelji i porodica ne žele dobro, da su ljubomorni na tebe ili pak da žele da vas rastave, to može biti znak toksične veze i manipulativnog ponašanja.
- Crvene zastavice su i: kada osjećaš da moraš da vagaš svaku riječ, kada izbjegavate da razgovarate o važnim stvarima, kada ne poštujete lične granice, ljubomora kao sredstvo kontrole, partner te pristiska na intimne odnose. Ali toksično je i kada pretjerano dijeli detalje o vašoj intimi sa drugima, kontroliše te na svakom koraku, kada lako plane... A tu su za upozorenje i neraščišćeni odnosi sa bivšim partnerkama/partnerima, nedostatak empatije i podrške, kada ne postoji život van ili mimo veze, kad se svaka svađa završi tako što se jedna ista strana izvinjava.



- Najteže je prepoznati manipulaciju koju popularno nazivamo gaslajtovanje (gaslighting). To je vid psihičke manipulacije u kojoj partner drugu osobu stalno čini nesigurnom, primoravajući je da preispituje sopstvene postupke, sopstveno pamćenje, percepciju i rasuđivanje. Termin je potekao iz predstave koja se prikazivala 1938. godine, a potom je snimljen i film „Gaslight” iz 1944, u kojem muž manipuliše svojom suprugom tako što je uvjerava da je mentalno bolesna i, prigušujući njihova svjetla na plin/gas, govori joj da halucinira. Gaslajtovanje je teško emotivno nasilje u produženom trajanju.



# RODNO NASILJE U MLADALAČKIM VEZAMA

## Uzroci

Rodno nasilje u mladalačkim vezama je ozbiljan problem koji utiče na mnoge mlade ljude širom svijeta. Ova vrsta nasilja može se javiti između tinejdžera i tinejdžerki ili mladih punoljetnih osoba, bez obzira na bilo koju njihovu osobinu ili pripadnost. Rodno nasilje u vezi nije samo nasilje kakvo sriječemo između vršnjaka, odnosno vršnjakinja, iako po sadržaju ima sličnosti. Međutim, rodno nasilje u vezama mladih je karakteristično zbog toga što je odraz rodne nejednakosti, što znači da su u ogromnom procentu počinioci mladići, a djevojke one koje trpe nasilje. U ovakvoj vezi mladići zloupotrebljavaju moć koju imaju, bilo zbog fizičke dominacije, bilo upravo zbog rodne uloge koja im daje za pravo da budu grubi, kontrolišući i nasilni. Od djevojaka se pak veoma često očekuje da pretrpe, da ne traže pomoć, da budu poslušne prema partneru kao prema roditeljima i da, sve u svemu, budu niže rangirana bića.

Opšta javnost uglavnom smatra da nasilje u mladalačkim vezama ne postoji, odnosno, ako i postoji, da je lako rješivo. Većina vjeruje da to što niste u braku, nemate zajedničku djecu ili imovinu, što ne živite zajedno i to što niste vezani bračnim ugovorom, znači da je lako da izađete iz veze u kojoj postoje problemi. Ali, istina je na sasvim drugoj strani. Mnoge stvari koje mladi par drže u toksičnoj vezi, iste su kao i kod bračnih parova: strah, osjećanje krivice, neinformisanost da ima neko ko može da pomogne, neinformisanost o svojim zakonskim pravima, osjećanje da je osoba već dosta uložila u vezu, pa da je šteta da je raskine, a iznad svega razlog leži u rodnoj nejednakosti i u manipulativnosti toksične partnerke/partnera.

Jedan od uzroka rodnog nasilja u vezi, leži u porukama kojim vaspitavamo prvenstveno djevojčice o vezama i ponašanju muškaraca u njima. Pa se tako mogu čuti poruke: „Ko se bije, taj se voli“; „Povukao te za kosu jer mu se sviđaš“; „Svi dječaci su prosto takvi“; „Dječaci su grubi jer se oni tako igraju“... I tako djevojčice nauče da, kad je ljubav u pitanju, onda mora da boli... Nauče da neko ko te čupa, gurka, udara i ismijava te, čini to jer te voli i jer mu je stalo. Nauče da tako stoje stvari, da je ljubav takva i da to treba da prihvate zdravo za gotovo. A ako im i dalje smeta, da je bolje da ne budu razmažene već da se smire, ako misle da ih neko oženi.

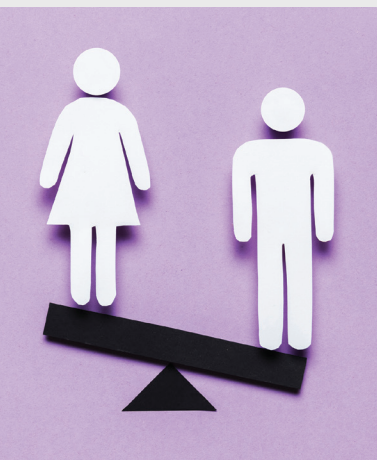
Tako su djevojčice od najranijeg djetinjstva praktično gurnute u nasilne odnose i toksične veze. Takvi odnosi im se, nažalost, plasiraju kao neminovnost i normalnost.

Uzroci rodnog nasilja u mladalačkim vezama su mnogobrojni i složeni. Jedan od glavnih uzroka je neravnoteža moći unutar veze. Partner koji zlostavlja obično pokušava da ostvari kontrolu i dominaciju nad drugom osobom u vezi. Socijalni i kulturni faktori takođe doprinose, kao što su patrijarhalne norme i uvjerenja koja podržavaju ideju da je nasilje prihvatljivo ili da je muški pol nadređen ženskom. Osim toga, neki mladi ljudi mogu biti izloženi nasilju ili zlostavljanju u svojoj porodici ili okruženju, što može uticati na njihovu percepciju veza i nasilnog ponašanja. Najčešće mladi ljudi koji su svjedočili nasilju u primarnoj porodici, u svojoj vezi ponavljaju taj obrazac, pa postaju nasilni ili pak trpe nasilje.

Kako je jasno da nasilje u mladalačkim vezama postoji i da ne predstavlja zanemarljiv problem, jako je važno da se vrši prevencija, odnosno ciljane borba protiv njega, jer je to jedan od najboljih načina da spriječimo da sutra nasilje trpe ili čine u svojim brakovima i drugim vrstama odnosa u koje će stupati kroz život.



## Neki od najvažnijih uzročnika



- **Rodne uloge i stereotipi:** rodne uloge i stereotipi koje društvo nameće mogu stvoriti nejednakost među polovima i izazvati nasilje. Na primjer, uvjerenje da su muškarci jači ili da žene treba da budu podređene muškarcima, može dovesti do zlostavljanja.
- **Neznanje o zdravim vezama:** mladi ljudi često nemaju dovoljno znanja o tome što čini zdravu vezu, što čini da tolerišu nasilje ili da ga ne prepoznaju.
- **Nedostatak pristupa resursima:** mladi ljudi koji su izloženi nasilju u mladalačkim vezama često nemaju pristup sigurnim skloništima ili terapijskim uslugama, a najčešće ne znaju ni gdje se mogu informisati o ovome.
- **Alkohol i droge:** korišćenje alkohola i droga može povećati rizik od nasilja u mladalačkim vezama.
- **Niski socijalno-ekonomski status:** mladi ljudi koji žive u siromašnim i marginalizovanim zajednicama imaju veću vjerovatnoću da budu izloženi nasilju u mladalačkim vezama jer se ono u ovim zajednicama češće toleriše, pa čak i opravdava i podstiče.
- **Ranije iskustvo zlostavljanja:** mladi ljudi koji su bili žrtve zlostavljanja u djetinjstvu imaju veću vjerovatnoću da će biti izloženi nasilju u mladalačkim vezama. To se, po pravilu, kasnije ponavlja i u braku ili nekoj drugoj vrsti partnerskog odnosa.
- **Nepostojanje kulture pristanka:** u našoj kulturi je opšteprihvaćen stav da je djevojka dužna da ima intimne odnose sa partnerom. Dodatno, ukoliko je jednom pristala na odnos, oduzima joj se pravo da ne pristane na sledeći, kao što joj se oduzima i pravo da se tokom odnosa u bilo kom trenutku predomisli i odustane. Nedostatak jasnog pristanka za seksualne aktivnosti može dovesti do nasilja i zlostavljanja u mladalačkim vezama.

## Vrste

Tu spadaju: fizičko, psihičko-emotivno nasilje, verbalno, seksualno, finansijsko-ekonomsko, socijalno nasilje, digitalno, tj. sajber nasilje (cyber) itd.

Ono što se kroz praksu može vidjeti jeste da ne moraju svi oblici nasilja biti prisutni u jednoj vezi, ali se veoma često više njih prepliće. Tako na primjer udarac, kao oblik fizičkog nasilja, uvijek sa sobom povlači i psihičko, jer žrtvi uliva strah. Socijalno nasilje koje je zapravo izolacija žrtve, uvijek je i psihičko jer žrtvi mijenja samopouzdanje, ali i pogled na sebe i svijet.

**Fizičko nasilje** može uključivati odgurivanje, udaranje, guravanje, šamaranje, čupanje za kosu, štibanje, uvrtnje ruke, pritiskanje uza zid, prebijanje, grebanje, gušenje, davljenje, lomljenje kostiju, istezanje ligamenata uslijed primjene fizičke sile rukom, nogom, glavom, tijelom ili pak nekim predmetom, koji može biti tup, oštar, vatreno ili hladno oružje i oruđe, dio namještaja... ili bilo kakvo fizičko povređivanje partnerke-partnera.

**Psihičko nasilje** se manifestuje kroz ponižavanje, prijetnje, kontrolu, zastrašivanje i držanje u strahu, optuživanje i nametanje osjećaja krivice, emotivno ucjenjivanje, te manipulaciju. Zastrašivanje se može izazivati i lomljenjem, bacanjem stvari, uništavanjem zajedničke imovine (na primjer zajedničkih fotografija); nije važno što pritom ne dolazi do kontakta sa žrtvom.

**Verbalno nasilje** čine psovke, verbalne uvrede, vikanje, nazivanje pogrdnim i posprdanim imenima, omalovažavanje, neprimjereno zviždanje, obraćanje uvredljivim ili lascivnim riječima.





**Seksualno nasilje** obuhvata prisilu ili nedobrovoljne seksualne aktivnosti bez pristanka, kao i seksualno iskorištavanje. Jako dobra je i definicija koju je dala dr Maja Mamula: “Seksualno nasilje je čin moći i kontrole, iskazan na seksualan način, a koji je neželjen, za koji nije dat pristanak, ili pak pristanak nije dat slobodno i svjesno. Čin može biti vizuelan, fizički i/ili verbalni, a osoba ga je doživjela, tokom seksualnog čina ili nakon njega, kao prijetnju, poniženje, povredu i/ili napad. Može, ali ne mora uključivati prijetnju, prinudu ili prisilu. Seksualno nasilje predstavlja rodno zasnovano nasilje i to kroz povredu najličnijih intimnih i psiholoških granica”.

Konkretnije, ovdje spadaju: neželjeno dodirivanje, pritiskanje ili trljanje intimnim djelovima tijela, preveliko približavanje, razne verbalne i fizičke seksualne aluzije, forsiranje na seksualni odnos, primoravanje na učestalost i/ili oblik seksualnog odnosa koji partnerka/partner ne želi ili više ne želi, zloupotreba partnerkinog-partnerovog snimka, fotografije, audio zapisa ili poruke seksualno eksplicitnog sadržaja, bilo da je dati sadržaj napravljen sa ili bez znanja osobe koja je na njemu. Ovo često uključuje ucjenjivanje i zastrašivanje, a posljedice su tim veće ukoliko se ovaj materijal prikaže putem interneta i društvenih mreža, čime postaje dostupan velikom broju ljudi.

**Emocionalno nasilje** može uključivati ponižavanje, isključivanje, vrijeđanje ili manipulaciju emocijama partnera.

Takođe je važno spomenuti **digitalno** ili **sajber nasilje**, koje se javlja putem interneta ili mobilnih telefona, kao što su prijetnje, zlostavljanje ili dijeljenje intimnih slika ili informacija bez pristanka. Takođe partner nekada hakuje profil svoje sadašnje ili bivše partnerke i pretvara se da je

HARE



ona, objavljujući razne neprimjerene sadržaje ili pak komentarišući njene prijatelje na način da ih dovodi u zabludu da to ona piše, čime narušava njihov dobar prijateljski odnos.

**Ekonomsko** ili **finansijsko nasilje** se ogleda u uskraćivanju prava jednog od partnera da raspolaže svojim ili zajedničkim novcem, potom oduzimanje novca partneru ili pak manipulisanje kako bi se od partnerke/partnera uzeo novac bez namjere da se vrati.

**Socijalno** tj. **društveno nasilje** se ogleda u izolaciji partnerke/partnera, tako što joj se tobože prijateljski sugerije da ne treba da se druži sa osobama suprotnog pola, da ne treba da sluša roditelje, da ne treba da izlazi sa društvom ako tu nije i njegova partnerka/partner... Upućuje se sugestivno pitanje: „Zar ti ja nisam dovoljna/dovoljan?!“, „Drugi su ljubomorni na tebe i našu vezu, ne treba sa njima da se družiš“, „Roditelji ti sve brane, nisi ti više mala pa da ih slušaš za sve“. Ali, ove manipulativne igre da se osoba naizgled svojom voljom udalji od drugih, mogu prerasti ili čak od starta biti otvorene zabrane: „Nema razloga da izlaziš ako nisi sa mnom“, „Šta će tebi drugovi, muškarac i žena nikad ne mogu biti drugovi“, „Nemoj da te vidim u gradu poslije škole!“...

Jedan oblik nasilja koji možemo svrstati i u fizičko i u psihičko i u socijalno, jeste **praćenje, uhodjenje i proganjanje**. Može se vršiti praćenjem svih aktivnosti osobe na društvenim mrežama, ali i fizičkim praćenjem na ulici, u školi, na poslu. Što god progonitelj radio, on stalno stavlja do znanja žrtvi da je posmatrana i praćena. Proganjanje se čini namjerno i prijetnje se ponavljaju, što čini da se ona/on plaši za svoju sigurnost pa i život. Nekad nasilna osoba pravi i fotografije osobe koju prati i to uvijek sa namjerom da izazove strah, da osoba nema osjećaj da je slobodna već da je uvijek pod nadzorom, kao i sa namjerom da se dokaže da praćena partnerka/partner čini nešto loše, na primjer preljubu, iako se to u stvarnosti ne dešava. Krajnji cilj i u ovom slučaju jeste izolacija, odnosno kontrola.

Važno je znati da je ovo krivično djelo po članu 168A Krivičnog zakonika Crne Gore.

Ranije smo pominjali **gaslajting** kao oblik emotivnog-psihičkog nasilja, tj manipulacije. Najčešće tehnike gaslajtinga su:

**Zadržavanje:** kada partner zadržava razvoj komunikacije, odbijajući da učestvuje u razgovoru. Pritom se pretvara da ne razumije drugu osobu, a sve zato da ne bi morala da konkretno odgovori na pitanje.

**Banalizovanje:** kada partner omalovažava ili zanemaruje osjećanja druge osobe, optužujući je da je preosjetljiva i da pretjeruje kada brine ili se ljuti.

**Poricanje:** kada se partner pravi da zaboravlja na dogovor ili pak da zaboravlja događaje onako kako su se oni stvarno dogodili. Poriče nešto što je rekao ili uradio, ili pak optužuje nekoga da mu nešto želi smjestiti i prišiti.

**Preusmjeravanje:** kada partner pomjera fokus razgovora i umjesto toga osporava kredibilitet druge osobe.



## Posljedice

Posljedice rodnog partnerskog nasilja u mladalačkim vezama mogu biti ozbiljne i dugotrajne. Fizičke posljedice mogu uključivati vidljive i nevidljive povrede, modrice, ogrebotine, posjekotine, prelome ili čak smrt. Psihičke posljedice obuhvaćaju strah, osjećaj krivice, anksioznost, depresiju, nisko samopouzdanje, povlačenje u sebe, poremećaj sna ili ishrane, posttraumatski stresni poremećaj i suicidalne misli. Nekada žrtva nasilja ne može da spava od briga, a nekada spava isuviše dugo, podsvjesno ili svjesno bježeći od suočavanja sa problemom. Što se ishrane tiče, žrtva se može prejedati, što je jedan oblik utjehe, ali može i u potpunosti izgubiti apetit i kilažu. Seksualno nasilje je takođe povezano s različitim zdravstvenim problemima, poput polno prenosivih bolesti i neželjenih trudnoća, povreda polnih organa, ali i izostanka zadovoljstva, vaginalnih grčeva koji onemogućavaju penetraciju ili je penetracija bolna. Na psihičkom planu, javlja se nepovjerenje prema partneru, kao i teškoća da se uspostavi kvalitetan odnos sa nekom budućom partnerkom ili partnerom. Osim toga, mladi ljudi koji su bili izloženi rodnom nasilju u mladalačkoj vezi često se suočavaju s problemima u društvenom i akademskom životu. Na primjer, mogu se povući iz društvenih dešavanja i aktivnosti ili se izolovati od porodice i prijatelja, zapustiti učenje i pokvariti uspjeh u školi ili na fakultetu. Takođe, mogu kasniti sa izvršavanjem obaveza na poslu. Na dublju trauma može ukazivati i zapostavljanje lične higijene i prostora u kojem se živi, ali i pretjerana, gotovo opsesivna briga o čistoći.

Stručnjakinje iz SOS telefona Rijeka za žrtve porodičnog, partnerskog i seksualnog nasilja, tvrde da je najbolji indikator partnerskog femicida prisilna kontrola, više nego fizičko nasilje. Dakle, nasilni partner može sprovoditi veoma manipulativno ponašanje koje je suštinsko nasilje, ali bez primjene fizičke sile ili pak prijatnje fizičkom silom. Ta prisilna kontrola je do

te mjere manipulativna, smišljena i isplanirana da se veoma teško prepoznaje, upravo i zato što fizičko nasilje izostaje. Ali, ono što nam jasno potvrđuje da osoba živi u nasilnoj vezi jeste njeno stalno osjećanje zbunjenosti i straha, a nerijetko i osjećanje krivice. Dakle, ukoliko saznamo da na pr. djevojka u svojoj vezi od partnera doživljava prisilnu kontrolu, to bi trebalo da nam bude čak i veće upozorenje od fizičkog nasilja, koje ukazuje da može doći do za nju fatalnog ishoda.

Prisilna kontrola se uspostavlja već na samom početku veze. Nasilnik koristi metodu „**love bombinga**“, žrtvu obasipa izlivima ljubavi, vrlo brzo nakon početka veze joj govori da je voli, da su u potpunosti isti, da želi da je oženi... Čim se žrtva zaljubi, nasilnik okreće svoje pravo lice: postavlja zabrane i razne uslove. Rečenice koje su na početku bile: „Nemoj da ideš sa drugaricama na kafu, ljepše nam je da smo zajedno...“ pretvaraju se u: „Nemoj da se družiš s njima, to su sve kurve, koje te mrze i ljubomorne su na našu vezu...“. Ukoliko partnerka – žrtva ne posluša ovaj „savjet“, nasilni partner prelazi na brutalnije ubjeđivanje, vrijeđanje i svađu („Pa da, ti si ista kao one“...

„Vidim koliko me voliš kad ti je milije sa onim droljama da se vidiš nego da ostaneš sa mnom...“). I tako žrtva, vrlo brzo, počne da smanjuje sve društvene kontakte, ne bi li odobrovoljila partnera i izbjegla svađu.

U ovome veliku ulogu igra manipulacija, to jest gaslajting. Nasilnik žrtvu vrijeđa, napada verbalno pa i fizički, potom je ubjeđuje da ona pretjeruje, da pogrešno shvata, da je razmažena, preosjetljiva i luda. Kako ovakve scene postaju sve češće, žrtva je u stalnom strahu, očekujući sledeći konflikt, što je dovodi do mentalne i emocionalne iscrpljenosti, uslijed čega slabi sposobnost da donese odluku koja je za nju dobra, a to znači da napusti nasilnika i izađe iz toksične veze.



Prisilna kontrola je traumatsko iskustvo. Žrtva često osjeća strah za vlastiti život, bespomoćnost, stid i krivicu, razne strahove, nisko samopouzdanje, nepovjerenje u druge ljude, a naročito u one koji bi joj zapravo mogli pomoći (jer je nasilnik uvjerio da je ne vole). Njeno raspoloženje je dugo vremena loše, osjeća anksioznost, umor, postaje svjesna da ništa nije u redu, ali njene snage da se odupre su male.

Sve ove posljedice važno je znati kako bi oni koji rade sa mladima mogli da ih prepoznaju i na adekvatan način priđu mladoj osobi i ponude podršku.

Kako bismo se borili protiv rodnog nasilja u mladalačkim vezama, moramo raditi na razbijanju štetnih uvjerenja i obrazaca ponašanja koji ga podržavaju. Važno je da se mladi ljudi edukuju o tome što jeste, a što nije zdrava veza, o pristanku i ravnopravnosti polova. Takođe važno je raditi na stvaranju novih resursa kao i na boljem pristupu već postojećim resursima za mlade koji su izloženi nasilju, kao što su pravna zaštita, savjetovišta i psihološka podrška za mlade, terapijske usluge, neformalna edukacija i informisanje mladih na ovu temu.

Uz to, važno je da se mladi ljudi osjećaju sigurno i osnaženo da prijave bilo kakvo zlostavljanje koje su doživjeli ili vidjeli. Rodno nasilje od strane partnera ili partnerke u mladalačkim vezama ne smije se tolerisati niti minimizirati. Mladi ljudi moraju biti podržani u tome da se bore protiv nasilja i da imaju zdrave i sigurne veze.

Jedan od najboljih načina borbe protiv partnerskog nasilja je uključivanje u rad omladinskih i feminističkih organizacija, učešće u grupama samopomoći, pohađanje seminara i obuka o ovoj vrsti nasilja, aktivizam kroz rad vršnjačkih edukatorki i edukatora, učešće u kampanjama za prevenciju. Tu se ne dobijaju samo informacije, vještine i znanja, već se temeljno radi na samopouzdanju i osoba biva obasuta podrškom i solidarnošću.



## Neki mitovi i činjenice o partnerskom nasilju

**Mit:** Partnersko nasilje se događa samo u romantičnim vezama.

**Činjenica:** Nasilje se može dogoditi u bilo kojoj vrsti veze, uključujući prijateljstvo, neobavezno viđanje, kontakt samo radi seksa, pa čak i ako kontaktirate samo preko poruka... Nasilje u vezama se događa u svim društvenim slojevima i etničkim grupama, može početi na samom startu veze kao ispijavanje granica, ali i nešto kasnije.

**Mit:** Žrtve nasilja u vezi su same krive za ono što im se dogodilo.

**Činjenica: ŽRTVA NIKADA NIJE KRIVA ZA NASILJE KOJE JOJ JE NANIJETO.** Nasilnik je jedini odgovoran za svoje postupke. Društvo treba da radi na promovisanju kulture nenasilja i na podizanju svijesti o tome da nijedan oblik nasilja nije opravdan.

**Mit:** Nasilje u vezi se događa samo djevojkama.

**Činjenica:** I muškarci mogu biti žrtve nasilja u vezi. Međutim, zbog društvenih stereotipa o muškosti, muškarci se često boje da prijave nasilje koje doživljavaju u vezi. Oni najčešće trpe nasilje kroz ljubomoru, provjeravanje objava i lajkova na društvenim mrežama, uhođenje i slično. Djevojke su u mnogo većem procentu žrtve nasilja, a zbog fizičke snage i rodne nejednakosti, trpe i fizičko nasilje, što kod muškaraca najčešće nije slučaj.

**Mit:** Nasilje u vezi se događa samo u siromašnim i marginalizovanim zajednicama.

**Činjenica:** Nasilje se događa u svim društvenim slojevima i zajednicama. Nasilje u vezi se može dogoditi svakome i treba da se tretira kao ozbiljan problem.



## Što nam sve treba za borbu protiv rodnog nasilja

Mladima često nedostaje edukacija i podrška kada je u pitanju nasilje u vezi. Oni su takođe skloniji prihvatanju mitova o nasilju u vezi i imaju tendenciju da opravdavaju ili normalizuju takvo ponašanje. Oni se mogu osjećati nesigurno da o nasilju koje trpe porazgovaraju sa prijateljima ili roditeljima, najčešće zbog straha od osude ili stigme.

Nažalost, u školi ne postoje sadržaji koji govore o partnerskom nasilju među mladima, a to nam je neophodno. Osim edukacije, društvo bi moralo obezbijediti sigurnu sredinu za žrtve



nasilja u vezi. To znači da je potrebno da im bude dostupna podrška i pomoć: pravna, fizička, medicinska i psihološka, kako tokom trajanja nasilja, tako i nakon njega, dogod osoba koja mu je bila izložena, osjeća potrebu za određenom vrstom podrške.

Konačno, važno je naglasiti da su nasilni obrasci ponašanja i kultura nasilja nešto što se može prekinuti. To nije nešto s čime se ljudi rađaju ili što se prirodno događa u vezama. Potrebno je djelovati i osigurati da se kultura nenasilja razvija i prenosi dalje. To je dugotrajan proces, ali je neophodan kako bi se stvorilo društvo u kojem se poštuju ljudska prava i rodna ravnopravnost.



Dodatno, a možda od toga treba prvo krenuti, da se edukuju roditelji da od svoje djece ne stvaraju „dobre“ kandidate za toksičnu vezu. A to se zapravo dešavalo svaki put kad su vas, kao male, roditelji ubjeđivali da vas tuku za vaše dobro, jer vas vole, jer žele da postanete dobar čovjek. To se dešavalo svaki put kad su vas, kao male, roditelji ućutkali kad god biste jasno i glasno izrazili svoje želje, potrebe i osjećanja, svoje stavove koji su bili suprotni njihovim, kad god za vas nisu imali vremena niti strpljenja. Tako se stvarao strah od odbacivanja, tako se stvaralo uvjerenje da je vaše mišljenje bezvrijedno. A onda odrasteš, projektuješ taj strah na sadašnje odnose i nastaviš život udovoljavajući partnerki/partneru, kao što si to nekad činila/činio roditeljima.

## KRUG NASILJA: FAZE NASILNE VEZE

Krug nasilja pokazuje da se nasilje u vezi javlja u ciklusima. Svaki ciklus se sastoji od četiri faze.



- **Faza napetosti:** prva faza kruga nasilja naziva se faza napetosti ili podizanja tenzije. U ovoj fazi, partneri se osjećaju napeto i nervozno. Partner koji čini nasilje postaje sve više frustriran i može pokazivati agresivno ponašanje. Partner koji trpi nasilje pokušava umanjiti napetost i nastoji da izbjegne sukob.
- **Faza eskalacije:** druga faza, u kojoj napetost iz prve faze dostiže vrhunac. Partner/ka koji čini nasilje postaje fizički ili verbalno nasilan prema partner/ki koji trpi nasilje. Ova faza može trajati od nekoliko minuta do nekoliko sati.
- **Faza akutnog nasilnog incidenta:** u ovoj, trećoj fazi kruga nasilja, partner koji čini nasilje vrši fizički ili verbalni napad na partnerku/partnera. Ova faza može biti vrlo opasna i može uključivati ozbiljne povrede ili čak smrt.
- **Faza pomirenja:** četvrta faza kruga nasilja, u kojoj partner/ka koji čini nasilje pokazuje žaljenje zbog svog ponašanja i obećava da će se promijeniti. Partner/ka koji trpi nasilje može biti zbunjen i pokušati da opravda nasilje koje je preživio. Ova faza može biti kratkotrajna, međutim, nakon nje slijedi povratak u prvu fazu, fazu napetosti.

Kako veza odmiče, krugovi nasilja i njegove faze se stalno smjenjuju, s tim što nasilne faze bivaju sve češće i duže, a faze pomirenja su zapravo kratkotrajna primirja, koja traju sve kraće i kraće, sve dok žrtva ne napusti vezu ili pak u potpunosti nastupa faza stalnog nasilja.

Važno je imati na umu da krug nasilja nije jedini oblik dinamike nasilja u vezi. Međutim, razumijevanje kruga nasilja može pomoći žrtvama da prepoznaju znakove nasilja i da se bore protiv njega.

## Što ukazuje da je osoba toksična



- Uvijek je u svemu „bolja“ od tebe**
- Nikad se ne raduje tvojim uspjesima**
- Uvijek te gađa tamo gde si najranjivija/najranjiviji**
- Ljubomorna je**
- Osporava sve u čemu si odlična**
- Kritikuje sve u čemu se ističeš, optužujući te da za to imaš loše motive**
- Krivicu za svoje neuspjehe ili greške uvijek nalazi u drugima**
- Crpi ti energiju**

## Znakovi upozorenja da će veza biti nasilna-toksična

Postoji nekoliko znakova upozorenja koji mogu ukazivati na to da će veza biti nasilna ili toksična. Često ih nazivamo crvenim zastavicama. Neki od njih uključuju sljedeće:



- **Kontrola:** Partner koji pokušava kontrolisati sve aspekte tvog života, kao što su tvoji prijatelji, porodica, obaveze, potrebe, želje, ili ti prijeti da će te ostaviti ako ne učiniš ono što želi. Primjer ovakvog ponašanja može biti kad partner traži da se stalno javljaš, bez obzira da li je to usred predavanja, časa, posla, pregleda kod ljekara, druženja, porodičnog ručka, projekcije filma u kinu ili predstave u pozorištu..., da mu ne govoriš nešto jer mu se to ne sviđa, ili ne dozvoljava da izlaziš sa prijateljima, pogotovo ako ona/on nije sa tobom.
- **Pristrasnost:** Partner koji ti govori što da misliš, što da radiš i što da osjećaš, te odbija tvoje mišljenje, stavove i potrebe. Primjer ovakvog ponašanja je kada partner ne želi da čuje tvoje mišljenje niti želje ili ne poštuje tvoje granice, kada ti govori da to što ti misliš su gluposti.
- **Manipulacija:** Partner koji manipuliše situacijom i emocionalnim stanjima kako bi dobio ono što želi. Primjer ovakvog ponašanja može biti ako partner pokušava da te uvjeri da je vaša sreća i dobrobit povezana s njegovim potrebama, te koristi ucjene ili prijetnje kako bi te prisilio na to. Manipulacija je i kada tvoj partner prijeti da će se ubiti ukoliko raskinete. Ovo ne znači da to neće uraditi, ali svako mora biti odgovoran za svoje odluke i postupke. To ne može biti tvoja krivica!

- **Fizička agresija:** Partner koji koristi fizičku silu ili prijetnju fizičkom silom kako bi dobio ono što želi. Posebno obrati pažnju na prijetnje, jer one takođe ulivaju veliki strah, koji te može učiniti toliko pokornom, da nasilni partner nikada ne mora da upotrijebi fizičku silu, da bi te do kraja kontrolisao.
- **Ponižavanje:** Partner koji te ponižava i omalovažava sve što kažeš, što osjećaš, sve što te zanima, što si postigla i što su tvoje životne vrijednosti. Primjer ovakvog ponašanja može biti ako partner govori loše o tebi pred drugima, naziva te pogrdnim ili posprdnim imenima ili izražava negativna mišljenja o tvojoj porodici ili prijateljima. Suštinski je svejedno da li to radi kada ste sami, kada nisi tu ili kada ste skupa u nekom društvu.
- **Seksualno nasilje:** Partner koji te prisiljava na seksualne aktivnosti ili izražavanje seksualnih želja s kojima se ne osjećaš ugodno. Primjer ovakvog ponašanja može biti ako te partner pokušava uvjeriti da se slikaš obnažena i pošalješ mu tu sliku, ako te nagovara na vrstu odnosa koja ti ne prija ili za koju zna da ti je neprihvatljiva iz bilo kog razloga, ili započinje seksualni odnos bez tvog pristanka. Čak i kada to radi bez vidljive agresije, ali uporno i ne obazirući se na tvoje nepristajanje, i to je nasilje!

**NE znači NE!**

U vrstu indirektnog seksualnog nasilja, a preciznije rečeno u seksualno zlostavljanje, spada i situacija kada ti partner kaže da će te prevariti ili te već vara stupajući u seksualne odnose sa drugim osobama zato što ti odbijaš da imaš intimne odnose sa njim, bilo u potpunosti, bilo na način koji ti ne prija.



### Još neki znakovi upozorenja

- **Psihički znakovi:** Ako te partner uvjerava da si manje vrijedna ili manje inteligentna od njega, ili te čini nesigurnom i inferiornom, ako „teško“ ćuti i plašiš se jer ne znaš kad bi mogao da „plane“, niti znaš šta misli... Kada manipuliše tobom i na tvoje žalbe da je grub odgovara da ti se to učinilo i da je problem samo u tvojoj glavi... Takođe, ako te partner stalno kritikuje ili ponižava pred drugima, to je takođe oblik emocionalnog zlostavljanja.
- **Finansijski znakovi:** Ako tvoj partner kontroliše finansije i prisiljava te da radiš stvari koje ne želiš, radi sopstvene finansijske dobiti, to je oblik zlostavljanja. Takođe, ako te partner prisiljava da finansijski zavisiš od njega i ne dopušta ti da rukuješ novcem koji imaš (ili ste ga zaradili zajedno), to je takođe oblik finansijskog zlostavljanja.
- **Društveni znakovi:** Ako te partner kontroliše i kritikuje s kim se družiš ili te izoluje od prijatelja i porodice, to je oblik društvenog zlostavljanja. Takođe, ako te partner prisili da radiš stvari koje ne želiš, na primjer da glasaš na izborima za opciju koju on favorizuje, to su takođe znakovi toksične veze.

Važno je napomenuti da ovi znakovi upozorenja ne znače nužno da će se dogoditi nasilje, ali su važni indikatori toksičnog ponašanja u vezi. Ako uočiš ove znakove kod svog partnera, važno je potražiti pomoć i podršku da se zaštitiš i preduprirediš dalje zlostavljanje. Kada manipulacija traje dugo, čak i ako fizičkog nasilja nema, dejstvo na tvoje fizičko i mentalno zdravlje i samopouzdanje biće negativno i prijeti ti hronično obolijevanje.

Znakovi upozorenja u toksičnoj vezi mogu se pojaviti na mnogo različitih načina, ali ponekad ih je teško prepoznati. Uvijek je važno slušati svoje osjećaje i potrebe u vezi, a ako se osjećaš nesigurno, zlostavljano ili neugodno, to može biti znak da je veza u kojoj si toksična. Važno je zapamtiti da nikada nisi kriva-kriv za ponašanje svoje partnerke-partnera i da zaslužuješ sigurnu i zdravu vezu. Ako primijetiš bilo koji od ovih znakova upozorenja u svojoj vezi, važno je da potražiš pomoć i podršku od prijatelja, porodice ili stručnjaka.

## Zašto ostajemo u toksičnoj vezi?

Jedan od razloga je „vezivanje traumom“. Kad se naše neiscijeljene rane „zalijepe“ za neiscijeljene traume druge osobe, stvara se dubok i opojan osjećaj povezanosti i bliskosti: osjećamo se kao da smo kod kuće, na sigurnom, kao da se znamo hiljadu godina. Ako te tvoj partner udari, viče na tebe, prevari te, vrijeđa te, ne poštuje tvoje granice... a ti ipak nikome ne kažeš šta ti se dešava, već ostaneš sa njim dovoljno dugo dok se ne smiriš ili tako da te on tješi, sjećaeš se ljubavi i podrške dok te tvoj mehanizam odbrane odvaja od traume.

Međutim, traumatična vezivanja ne dešavaju se samo u nasilnim vezama. Partner može davati mrvice ljubavi osobi koja je ljubavi gladna, pa joj te mrvice djeluju kao obilje.





Kada parter svaki pokušaj da razgovarate o problemima doživljava kao napad, druga osoba u vezi će početi da se ponaša tako da izbjegava svađe, tj. da do svađa ne dolazi, pa čak se može desiti da sebe vidi kao stranu koja je svađu izazvala. A zapravo, što je veća razlika između „dobrih“ i „loših“ trenutaka, stvara se sve veća zavisnost, odnosno osigurava se duži ostanak u toksičnoj vezi.

## Znaci koji ukazuju da je došlo do povezivanja sa traumom:

- Prihvataš stvari za koje si nekad govorila/govorio da nikada ne bi;
- Nalaziš opravdanja za nasilnog partnera („imao je teško djetinjstvo, pao je na ispitu pa je nervozan, malo je popio, na poslu su ga iznervirali, ja sam pretjerala...“);
- Izbjegavaš razgovore o važnim stvarima kako bi ugodila/ugodio partneru i kako ne bi dolazilo do svađa;
- Uvjeravaš sebe i druge da je ona/on zapravo divna osoba i da biste bili savršen par, kad bi se samo malo promijenio/la;
- Osjećaš kao da si zavisna/zavisan od te veze i da ne možeš da je napustiš;
- Vjeruješ da ćeš izgubiti sebe ako naspustiš tu vezu.



# SEKSUALNO NASILJE MEĐU MLADIMA

**Seksualno nasilje se odnosi na svako seksualno ponašanje koje se događa bez pristanka jednog od partnera.**

Seksualno nasilje među mladima predstavlja ozbiljan i čest problem u savremenom društvu. „Toga kod nas nema“ je rečenica koja je jako daleko od istine. Još dalje od istine je mišljenje da su seksualno nasilne osobe mentalno bolesne. Ovo je, međutim, prisutno u svega 2% do 3% slučajeva.

## Šta je seksualno nasilje?

Seksualno nasilje se odnosi na svako seksualno ponašanje koje se događa bez pristanka jednog od partnera. To može biti silovanje, seksualno uznemiravanje, prisiljavanje na seksualne aktivnosti, zloupotreba seksualno eksplicitnih snimaka, fotografija i/ili poruka partnerke/partnera ili neki drugi oblici seksualnog nasilja kao što je seks trafiking ili trgovina ljudima radi seksualne eksploatacije ili silovanje u braku. Istraživanja pokazuju da se najveći procenat seksualnih napada doživi od strane žrtvi poznate osobe, u što svakako spada i partnerka/partner. Stereotipi koje prenosimo i usvajamo vaspitanjem, neadekvatnim rodnim ulogama, grade uvjerenje da ako ste u vezi, onda pripadate jedno drugom i onda ste dužni da pružite seksualno zadovoljstvo kad god to partner zatraži. Na ovaj način postajemo otuđeni od naše ljudske suštine i od ljubavi, koja bi trebalo da je osnov veze, a partnere gledamo kao objekte koji su dužni da zadovolje naše potrebe kad, koliko i na način koji partner (najčešće muškarac) to želi.

## Oblici seksualnog nasilja

Seksualno nasilje može se pojaviti u različitim oblicima, od kojih su neki:

- **Silovanje** – fizičko prisiljavanje na seksualni odnos bez pristanka.
- **Seksualno uznemiravanje** – verbalno ili neverbalno iskazivanje seksualne namjere bez pristanka druge osobe, što može uključivati neprimjerene i lascivne komentare, nepoželjne dodire, zviždanje, dobacivanje, slanje neželjenih i neprimjerenih poruka seksualnog sadržaja, uključujući i slike polnih organa ili seksualnog čina, izražavanje seksualnih želja ili prijetnje.
- **Zlostavljanje u vezi** – korišćenje seksualnog nasilja kao načina za kontrolu druge osobe u vezi, što može uključivati prisiljavanje na seksualne aktivnosti, prisiljavanje na gledanje pornografije ili prisiljavanje na seksualne aktivnosti s drugim osobama.
- **Internet nasilje** – korišćenje interneta za seksualno uznemiravanje ili prisiljavanje na seksualne aktivnosti, što može uključivati slanje neprimjerenih poruka, fotografija ili videa.

## Uzroci seksualnog nasilja

Postoji mnogo faktora koji mogu doprinijeti seksualnom nasilju među mladima. Neki od njih su:

- **Neodgovarajuća edukacija o seksualnosti** – mnogi mladi nemaju pristup pouzdanim informacijama o seksualnosti i pravima u vezi, što može dovesti do nedostatka razumijevanja o pristanku i granicama u seksualnosti.



- **Kultura nasilja** – u društvu se često prikazuju nasilni oblici ponašanja kao normalni ili prihvatljivi, što može uticati na mlade da vjeruju da je seksualno nasilje prihvatljivo pa čak i poželjno ili seksualno atraktivno.
- **Nizak nivo samopoštovanja** – mladi koji imaju nisko samopoštovanje mogu biti podložniji manipulaciji i prisiljavanju u vezi, uključujući i seksualno nasilje. Isto se dešava i kada se osoba nalazi u nekoj lošijoj fazi života, zbog čega predator – partner manipuliše radi svog seksualnog zadovoljstva, ali i kontrole.
- **Loše opšte obrazovne i socioekonomske prilike** – mladi koji se suočavaju s lošim obrazovnim i socioekonomskim prilikama mogu biti izloženi većem riziku od seksualnog nasilja.

## Posljedice seksualnog nasilja

Seksualno nasilje može ostaviti ozbiljne posljedice po žrtve, uključujući:

- **Traumatska iskustva** – seksualno nasilje može biti izuzetno traumatično iskustvo koje može ostaviti dugotrajne posljedice po mentalno zdravlje žrtve.
- **Problemi s mentalnim zdravljem** – žrtve seksualnog nasilja često pate od različitih problema s mentalnim zdravljem, uključujući depresiju, anksioznost, PTSD (posttraumatski stresni poremećaj) i druge.
- **Fizičke posljedice** – silovanje i drugi oblici seksualnog nasilja mogu dovesti do fizičkih povreda i problema s reproduktivnim zdravljem. Ovo uključuje polne infekcije, kao direktnu posljedicu, ali to mogu biti i razni poremećaji fizičkog zdravlja, nastali uslijed stresa i seksualne traume.
- **Poteškoće u međuljudskim odnosima** – seksualno nasilje može umanjiti sposobnost žrtve da stvori zdrave međuljudske odnose, da dâ povjerenje novoj partnerki/partneru, a može otežati i građenje prijateljstava.

## Pojam pristanka u vezi



Pristanak (engl. consent) se odnosi na dobrovoljno i aktivno izražavanje saglasnosti za određenu seksualnu aktivnost. To znači da oba partnera-partnerke moraju biti svjesni i apsolutno saglasni sa svim aspektima seksualne aktivnosti, uključujući vrijeme, mjesto, vrstu aktivnosti, intenzitet i trajanje. Pristanak mora biti izražen jasno i nedvosmisleno, a oboje-obojica-obje moraju biti u stanju da daju pristanak bez prisile, manipulacije ili uznemiravanja. Pristanak koji je dat pod prisilom ili manipulacijom nije pristanak, a ako do odnosa dođe, radi se o seksualnom nasilju, odnosno silovanju.

## Izazovi vezani uz pristanak

Iako je pristanak ključni element zdravog i sigurnog seksualnog iskustva, postoji mnogo izazova sa kojima se mladi mogu suočiti u vezi s njim, uključujući:

- **Nepoznavanje pravila o pristanku** – mnogi mladi ne znaju dovoljno o pravilima pristanka, što može dovesti do nerazumijevanja granica u seksualnosti.
- **Društveni pritisak** – mladi mogu osjetiti pritisak od strane društva, prijatelja ili partnera da uđu u seksualne odnose, čak i ako to ne žele.
- **Alkohol i droge** – konzumiranje alkohola i droga može uticati na sposobnost mlade osobe da pruži ili dobije pristanak. To, međutim, ne može osporiti da se nasilje desilo.
- **Kultura silovanja** – kultura koja normalizuje seksualno nasilje i ignoriše ili minimizira značaj pristanka, može doprinijeti povećanju rizika od seksualnog nasilja.
- **Manipulacija i prisila** – neki partneri mogu pokušati da manipulišu partnerkom/partnerom da pruži pristanak na seksualnu aktivnost ili je/ga prisiliti da to učini protiv svoje volje.

- **Nedostatak komunikacije** – nedostatak komunikacije između partnera može dovesti do nesporazuma u vezi sa pristankom i granicama.

## **Pristanak se ne podrazumijeva!**

Jako važno pravilo u vezi bilo koje seksualne aktivnosti, bilo kog od partnerki/partnera, jeste da svako ima pravo da se predomisli, svako ima neopozivo pravo da u bilo kom trenutku prekine započeti intimni odnos ili seksualnu aktivnost. Naravno da to neće biti prijatno drugom partneru, ali zdrav odnos i međusobno poštovanje znače da **UVIJEK POŠTUJEMO GRANICE ONOG DRUGOG KAO I SOPSTVENE.**

*Patrijarhat nas uči da je seks, za žene, davanje, dok je za muškarce – uzimanje. Ona se čuva, daje se onom pravom, a onda je njena nevinost izgubljena. U ovoj jednačini nema ničega u seksu što bi ona mogla da uzme. Dok on uzima i osvaja poen, u seksu za njega nema ničega da da. Kada je njen um programiran da daje, njoj je teško da kaže „ne“. Kada je njegov um programiran da uzme, njemu je teško da prihvati „ne“.*

*Pokušaj da mlade ljude naučimo da poštuju pristanak i saglasnost, bez prethodnog iskorjenjivanja kulture ženske čednosti i normalizacije ženskog zadovoljstva, je kao da pokušavamo da naučimo pticu da leti nakon što su joj odsjekli krila.*

*Iskorijenite kulturu čednosti. To je sama osnova toksičnih hijerarhijskih odnosa.*

Farida D.

## ZLOUPOTREBA TUĐEG SNIMKA EKSPPLICITNOG SADRŽAJA

Zloupotreba tuđeg snimka seksualno eksplicitnog sadržaja, pogrešno nazivana "osvetnička pornografija", je vrsta seksualnog nasilja koja se javlja kada neko dijeli seksualno eksplicitni sadržaj (slike, video i/ili audio zapise i poruke) nekog drugog, bez pristanka te osobe, ili koristi ovaj materijal da bi partnerku/partnera držao u pokornosti, strahu i sl. Ova vrsta zlostavljanja može se dogoditi na internetu, putem društvenih mreža ili mobilnih aplikacija, ali i van njih, a može imati ozbiljne posljedice po žrtve.



**Kako sam  
mu vjerovala!  
Nije trebalo da  
se slikam!**

**Nisi ti  
kriva!**



## Kako se zaštititi od zloupotrebe snimka seksualno eksplicitnog sadržaja

- Razgovaraj sa partnerkom/partnerom o granicama i pristanku kako bi se izbjegle situacije u kojima se događa neželjeno snimanje ili se pak takav snimak iznudi, a dalje se njime osoba ucjenjuje ili se taj materijal dijeli trećim licima.
- Snimanje nagog tijela ili djelova tijela može biti dio predigre i uzbuđenja, ali budi oprezna/an, jer to može biti zloupotrijebljeno.





## TIPS

- ⊗ lice
- ⊗ nakit
- ⊗ tetovaža
- ⊗ prostorija



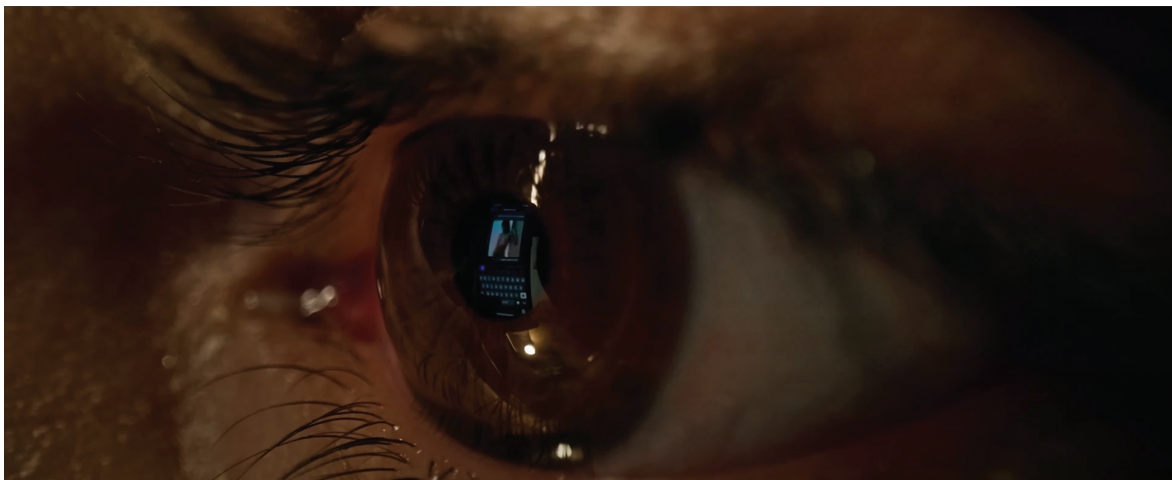
#sakrijsveprepoznatljivo #tvoja intimajetvojepravo  
#zdrave veze

- Ukoliko odlučiš da se snimaš ili budeš snimana/sniman, učini to sa predostrožnošću: snimi se svojim telefonom ili kamerom, ne slikaj lice, ožiljke, tetovaže, nakit niti prostoriju – dakle, ništa po čemu bi neko mogao da te prepozna. I nikad ne šalji drugima te snimke, makar to bila i tvoja voljena osoba.
- U podešavanjima napravi svoje profile privatnima, tako da budu dostupni samo odabranim osobama.
- Budi oprezna/oprezan prilikom upoznavanja novih ljudi – nemoj da dijeliš bilo kakve fotografije ili video snimke sa nekim koga tek upoznaješ preko interneta ili uživo.
- Ako te neko plaši i ucjenjuje snimcima na kojima si naga/nag ili prikazana/prikazan na seksualno eksplicitan način, znaj da nisi sama/sam i obrati se stručnjacima za pomoć. Oni ti

mogu pomoći da ne budeš rob straha niti nasilnika, da preuzmeš kontrolu nad svojim životom, a mogu ti pomoći i ako želiš da ovo nasilje prijaviš policiji ili procesuiráš na sudu. Emocionalna i psihološka podrška koju možeš da dobiješ od stručnih lica, naročito od edukovanih psihološkinja/psihologa i omladinskih radnica/radnika je veoma blagotvorna.

- Ako si žrtva zloupotrebe snimka eksplicitnog sadržaja, možeš da se obratiš policiji ili organizacijama za pomoć žrtvama seksualnog nasilja. Uskoro očekujemo usvajanje novog krivičnog djela Krivičnog zakonika Crne Gore i to član 175a: Zloupotreba tuđeg snimka, video ili audio zapisa i spisa seksualno eksplicitnog sadržaja, kao i još jednog, a to je Seksualno uznemiravanje. Nakon usvajanja izmjena i dopuna Krivičnog zakonika Crne Gore, ovo će postati krivična djela, kažnjiva zatvorom, i to od 2 do 5 godina.
- Važno je istaći da žrtva zloupotrebe snimka eksplicitnog sadržaja nije kriva za zlostavljanje. Ne treba vjerovati nasilnicima koji pokušavaju da žrtvu uvjere da ne postoji način da se pravno zaštiti, a i da niko ništa neće učiniti, ako ovo nasilje prijavi. Osoba koja prolazi kroz ovo nasilje nije sama i ne treba da se stidi da zatraži pomoć. Ono što je u kontaktu sa stručnim licima u organizacijama koje se bave ovom temom očekuje jeste razgovor bez osuđivanja i pomoć bez rezerve.
- Mnoge žrtve zloupotrebe eksplicitnog snimka pomišljaju na samoubistvo, želeći da nasilje prestane. Tada je pogotovo važno da se obrate za pomoć, bilo osobi u koju imaju najveće povjerenje, bilo stručnom licu.





Toplo ti preporučujemo da pogledaš kratki film koji govori o ovoj vrsti nasilja u vezi:

<https://www.youtube.com/watch?v=XTGuQgaxjwI>

# Što možeš da uradiš da se zaštitiš od toksičnog partnera ili partnerke

Kada prepoznaš toksičnu vezu ili manipulativno ponašanje kod partnerke/partnera, važno je načiniti korake da se zaštitiš. Evo nekih savjeta koji ti mogu pomoći u tome:

- Postavi granice oko toga što je prihvatljivo u vašoj vezi i budi jasna u izražavanju svojih potreba i želja.
- Razgovaraj s nekim kome vjeruješ, poput prijatelja, člana porodice ili terapeuta. Oni mogu pružiti podršku i savjet. Podršku mogu pružiti i edukovane omladinske radnice/radnici u organizacijama koje pružaju ovu vrstu servisa ili u omladinskim klubovima i servisima.
- Nemoj kriviti sebe za toksično ponašanje tvog partnera-partnerke. Svako je odgovoran za svoje postupke. Svako može da odluči da se ne ponaša nasilno.
- Skloni se iz neprijatne situacije ako se osjećaš nesigurno ili neugodno u vezi i razmisli o svojim opcijama.
- Potraži pomoć stručnjakinja i stručnjaka ako misliš da ne možeš sama/sam da izađeš na kraj sa toksičnim partnerom ili partnerkom ili ako uviđaš da ti je u toj vezi loše, ali ne uspijevaš da doneseš odluku koja bi za tebe bila dobra.

Na kraju, najbolji način zaštite od toksične veze i manipulativnog ponašanja je da radiš na sebi, a naročito na tome da voliš sebe. Daj svoj puni doprinos da odnos sa partnerom bude zdrav i ispunjavajući za oboje. Ako se to ne dogodi, najbolje je prekinuti vezu i krenuti dalje.

I znaj, u bilo kom trenutku ili fazi veze, možeš da pozoveš nas, iz Prime.



Nisi  
kriva što  
si vjerovala.



Dušo,  
Znam da je užasno teško otići,  
Ali najteže na svijetu je ostati  
Tamo gdje nema sunca  
Da ti miluje pupoljke.

# Savjetovalište PRIME



Ako se ne osjećaš dobro ili vjeruješ da imaš toksičnu vezu i nasilnog partnera, tj. partnerku; ako brineš da tvoja sestra, drugarica, brat ili drug proživljavaju nasilje u vezi, možeš se javiti za pomoć, informacije i podršku našem savjetovalištu. Dostupno je u prostorijama Prime u Podgorici. Ako iz bilo kojeg razloga ne možeš doći ili ti je ugodnije da komuniciramo dok si u nekom svom kutku, savjetovalište Prime je dostupno i online: možemo organizovati seansu preko Zoom-a, video poziva ili se dopisivati preko Viber-a. U svakom slučaju, ova podrška je besplatna i biće ti dostupna dogodio je potrebno da povratiš svoj mir.

Javi nam se na:

**069416448**

**[nvoprima1@gmail.com](mailto:nvoprima1@gmail.com)**

Ili popuni prijavu:

<https://www.nvoprima.org/kontakt.html#prijava>

**Sve rečeno i napisano ostaje među nama!**

Ukoliko želiš da pohadaš naše obuke za vršnjačke edukatorke i edukatore, zaprati naš Instagram ili Facebook profil, ili posjeti naš sajt **[www.nvoprima.org](http://www.nvoprima.org)**.

**Ako želiš sam/a da provjeriš da li je tvoja veza zdrava ili toksična, popuni anonimni upitnik:**

<https://ithastobelove.me/#/>.

Ovo možeš učiniti više puta, ako želiš da provjeriš kakve su bile i tvoje ranije veze.





[www.nvoprima.org](http://www.nvoprima.org)