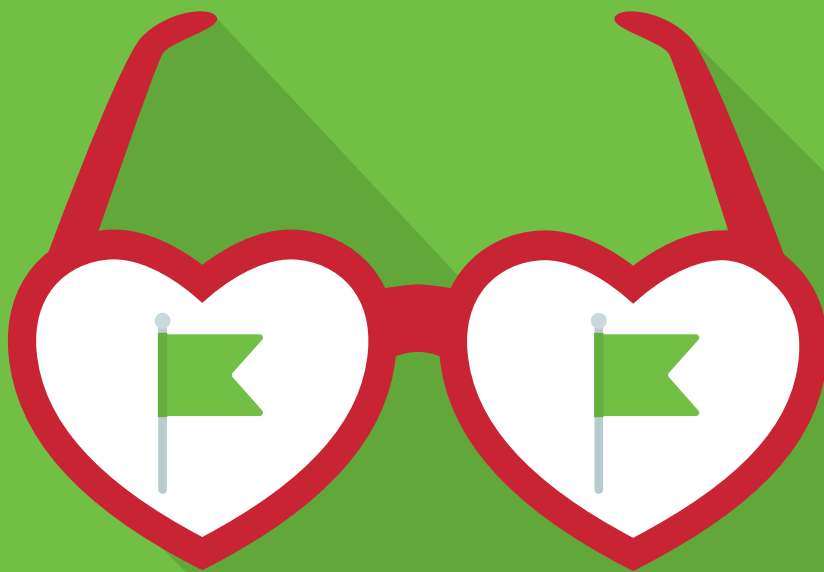




# Marrëdhëniet e shëndosha – të duash është e shëndoshë



Ovaj projektat finansira  
Evropska unija



VLADA CRNE GORE  
MINISTARSTVO JAVNE UPRAVE



Centar za  
građansko  
obrazovanje  
Centre for Civic  
Education

FRIEDRICH  
EBERT  
STIFTUNG



Botues: **OJQ Prima, Podgoricë**  
Përgatitja: **Aida Peroviq dhe Millisav Millinkoviq**  
Lektorimi: **Tanja Zekoviq**  
Përkthimi në gjuhën shqipe: **Agron M. Camaj**  
Dizajni: **Ana Pejoviq**  
Print: **Fotografika DOO, Podgoricë**  
Tirazhi: **120**  
Podgoricë, 2023

Publikimi është i disponueshëm edhe në versionin elektronik në:  
[www.nvoprima.org/publikacije.html](http://www.nvoprima.org/publikacije.html)

*Ky manual është krijuar përmes projektit “Marrëdhënie të shëndosha - të duash është e shëndoshë”, që zbatohet nga OJQ Prima. Projekti mbështetet nga Qendra për Edukim Qytetar (QEQ) në kuadër të programit “OSHC-të në Mal të Zi – nga shërbimet bazë deri tek formulimi i politikave - M’BASE” që financohet nga Bashkimi Evropian dhe bashkë-financohet nga Ministria e Administratës Publike.*

*Përmbajtja e këtij manuali është përgjegjësi e vetme e OJQ Prima dhe nuk pasqyron domosdoshmërisht pikëpamjet e QEQ, Bashkimit Evropian ose Ministrisë së Administratës Publike të Malit të Zi.*

# Përmbajtja

- 3 **MARRËDHËNIET E SHËNDOSHA – TË DUASH ËSHTË E SHËNDOSHË**
- 3 Hyrje
- 4 Seksi dhe gjinia
- 8 Kush e bën një çift: dy, dy femra apo dy meshkuj?
- 13 **DASHURIA SI VLERË THEMELORE**
- 14 Faktorët dhe shenjat e një marrëdhënieje të shëndoshë
- 15 Ja çfarë thanë të rinjtë për një marrëdhënie të shëndoshë
- 16 **ÇFARË E BËN NJË MARRËDHËNIE TOKSIKE**
- 17 Njohja e një marrëdhënieje toksike
- 19 **DHUNA ME BAZË GJINORE NË MARRËDHËNIET RINORE**
- 19 Shkaqet
- 21 Disa nga shkaqet më të rëndësishme janë
- 22 Llojet
- 26 Pasojat
- 29 Disa mite dhe fakte rreth dhunës me bazë gjinore
- 30 Çfarë na duhet për të luftuar kundër përhapjes së dhunës gjinore
- 32 **CIKLI I DHUNËS: FAZAT E NJË MARRËDHËNIE ABUZIVE**
- 34 Çfarë tregojnë se personi është toksik
- 35 Shenjat paralajmëruese se marrëdhënia do të jetë e dhunshme – toksike
- 38 Pse qëndrojmë në një marrëdhënie toksike
- 39 Shenjat që tregojnë se ka ardhur deri tek lidhja me traumën
- 40 **DHUNA SEKSUALE TEK TË RINJTË**
- 41 Format e dhunës seksuale
- 41 Shkaqet
- 42 Pasojat
- 43 Nocioni i pëlqimit në një marrëdhënie
- 43 Sfidat e lidhura me pëlqimin
- 45 **ABUZIMI I VIDEOS SË DIKUJT TJETËR ME PËRMBAJTJE EKSPLICITE**
- 46 Si të mbroheni nga abuzimi i një videoje me përmbajtje të qartë seksuale
- 50 Çfarë mund të bëni për të mbrojtur veten nga një partner toksik
- 52 *Qendra e këshillimit të OJQ Prima*



# MARRËDHËNIET E SHËNDOSHA – TË DUASH ËSHTË E SHËNDOSHË

## Hyrja

Ky manual është krijuar që të shërbejë si një mjet për punën e punonjësve dhe punonjëseve rinorë, administratoreve dhe administratorëve në shërbimet dhe klubet rinore, dhe edukatoreve dhe edukatorëve bashkëmoshatarë në parandalimin dhe luftën kundër dhunës me bazë gjinore dhe midis partnerëve në marrëdhëniet rinore. Manuali përshkruan faktorët që do të ndikojnë në cilësinë e marrëdhënies së të rinjve edhe para se të ndodhë ajo marrëdhënie, dhe më pas si të dallohet nëse ajo marrëdhënie është e shëndoshë, nëse është një strehë e sigurt për dy persona, apo nëse është toksike dhe e rrezikshme për shëndetin e tyre mendor dhe shëndetin fizik.

Duke parandaluar dhunën nga partneri, ne forcojmë vetëbesimin e të rinjve dhe krijojmë hapësirë që ata të realizojnë të drejtën e tyre për dashuri, liri dhe shëndet. Duke vepruar kështu, ne kontribuojmë drejtpërdrejt në zvogëlimin e çekuilibrarit të pushtetit shoqëror, të cilin patriarkati pa mëshirë na e imponon si një imperativ.

Teksti u krijua përmes edukimit dhe përvojës dekadash në punën me të rinjtë në fushën e marrëdhënieve të dashurisë rinore, seksualitetit, dhunës nga partneri dhe pabarazisë gjinore. Duke qenë se një pjesë e madhe e grupit tonë të synuar është aktiv në rrjetet sociale, aty gjetëm shumë materiale për këtë temë dhe e përfshimë në manual, me qëllimin e mirë që të jetë i dobishëm në punën e mëtejshme me të rinjtë. Manuali përmban postime nga rrjetet Facebook dhe Instagram, kështu që ju rekomandojmë fuqimisht që të ndiqni autorët e mëposhtëm për përmbajtje të ngjashme:

#NijesiSama,	@psihoterapijamarjanovic,
@farida.d,	@kriticki,
@psiho_educacija,	@grofdarkula,
@Ivanaklikovac_oli,	drug.com,
@mind_body_and_soul,	@zenskasoba.

## Seksi dhe gjinia

Seksi dhe gjinia shpesh barazohen, por në fakt ato kanë kuptime të ndryshme. Gjinia përfaqëson karakteristikat biologjike që na bëjnë gra ose burra, dhe kjo përfshin organet tona seksuale të jashtme dhe të brendshme, si dhe hormonet seksuale, në një përqindje të caktuar. Për shembull, testosteronin e kemi si te meshkujt ashtu edhe te femrat, por te meshkujt në një përqindje dukshëm më të lartë. Aty janë edhe kromozomet XX tek gratë, tek meshkujt XY.

Gjinia i referohet roleve kulturore dhe sociale që u janë caktuar burrave dhe grave. Rolet gjinore janë pritshmëritë dhe normat që shoqëria vendos për sjelljen, pamjen, mendimet, veshjen, orientimin seksual dhe shumë gjëra të tjera që shoqëria këmbëngul se lidhen me seksin femëror apo mashkullor. Kjo është arsyeja pse gjinia varet edhe nga kultura, sepse në disa kultura disa gjëra priten nga burrat që në kultura të tjera nuk ua kërkojmë burrave. E njëjta gjë vlen edhe për gratë.

Rolet gjinore shpesh përcaktojnë pritshmëritë e caktuara për mënyrën se si vajzat dhe djemtë duhet të sillen në marrëdhëniet mashkull-femër, si duhet të duken, kush kujt i bën propozim, kush afrohet i pari, kush paguan për një pije në një kafene, kush tregon më shumë interes për marrëdhëniet seksuale edhe shumë gjëra të tjera. Për shembull, djemtë shpesh pritet të jenë dominues, të guximshëm dhe të fortë, të marrin vendime, të kenë një pamje më të fortë, të jenë seksualisht më agresivë, më mashkullorë, ndërsa vajzat pritet të jenë femërore, të buta, të kujdesshme, të mos kenë shumë partnerë nga më përpara etj. Këto pritshmëri mund të jenë shumë kufizuese për secilin prej tyre, madje edhe për të dy, sepse ato mund të mos përputhen me karakteristikat aktuale të këtyre të rinjve ose me atë që ata janë vërtet të interesuar të marrin nga një marrëdhënie.

## kujdesshëm, dhe femrat mund të jenë të guximshme dhe të pavarura.

Deri vonë, vajzat pritej të ishin krejtësisht pa përvojë seksuale deri në natën e martesës dhe djemtë të kishin sa më shumë partnere. Qëndrimet në lidhje me pangopurit e supozuar të meshkujve në lidhje me seksin nuk kanë ndryshuar. Me vajzat është pak më ndryshe se më parë. Edhe pse edhe tani, sidomos në komunitetet e vogla, virgjëria para martesës vlerësohet shumë, në komunitete disi më të mëdha thuhet insistohej që një vajzë të hyjë në martesë e shtatzënë. Kjo nuk do të thotë se patriarkati është dorëzuar, por rritja e problemeve me sterilitetin në një numër të madh çiftesh e ka bërë që në martesë mos të hyhet “pa kontrolluar fertilitetin”. Normat patriarkale, pra, janë ende jashtëzakonisht të forta, kështu që edhe vajzat edhe gratë vlerësohen plotësisht, vetëm nëse janë të martuara, pra nëse kanë fëmijë.

Në realitet, burrat dhe gratë kanë karakteristika të ndryshme, që jo gjithmonë përputhen me rolet tradicionale gjinore. Burrat mund të jenë të butë dhe të kujdesshëm, dhe gratë mund të jenë të guximshme dhe të pavarura. Kjo do të thotë se nuk duhet të supozohet se njerëzit në një marrëdhënie duhet të sillen në një mënyrë të caktuar vetëm sepse janë të një gjinie të caktuar.

Pritshmëritë që shoqëria imponon përmes roleve gjinore shkojnë aq larg sa për disa njerëz as që mund të besojmë se mund të duan ose të gjejnë një partner vetëm sepse nuk duken dhe nuk sillen ashtu siç dikton shoqëria që një person tërheqës, atraktiv duhet të duket. Le të kujtojmë sa herë kemi tallur me një djalë jo muskuloz apo një vajzë të shëndoshë, sepse nuk i përshtaten standardit të bukurisë për burrat dhe gratë, të cilat shoqëria i imponon, sidomos përmes mediave. Dhe jo vetëm që nuk besojmë se mund të jenë tërheqës dhe të dashur për dikë, por duke e bërë këtë i dërgojmë një mesazh komunitetit të gjerë se do të tallnim edhe atë që do të fillonte një lidhje me ta, ose të paktën kërkuar për atë do arsye dhe motive të tjera përveç dashurisë.

Çdo partnere dhe secili partner në një marrëdhënie ka një personalitet, interesa dhe mënyrë jetese unike. Kjo do të thotë që secili prej tyre duhet të ndihet i lirë të jetë ai që është, pa frikë nga gjykimi apo kritika nga shoqëria. Në një mar-

rëdhënie të shëndoshë, partnerët respektojnë dhe mbështesin njëri-tjetrin, pavarësisht se sa të ndryshëm janë karakteret dhe temperamentet e tyre.

Kur bëhet fjalë për rolet gjinore në një marrëdhënie, është me rëndësi që të diskutohen hapur pritshmëritë dhe nevojat tuaja me partnerin/partneren tuaj. Kuptimi dhe respektimi i kufijve të njëri-tjetrit dhe liria për të qenë ai që jeni janë çelësi për një marrëdhënie të shëndoshë. Kur njerëzit ndihen të lirë të jenë ata që janë, kjo mund të çojë në një marrëdhënie më të fortë dhe më të shëndoshë, ku partnerët ndihen të dashur dhe të pranuar, në kuptimin e plotë të fjalës.

Vini re se si dhe sa ndryshojnë komplimentet që u bëjmë vajzave të vogla, vajzave dhe grave në krahasim me djemtë, djaloshët dhe burrat e rritur. Nuk është e vështirë të vërehet se vajzave u bëjmë komplimente duke lavdëruar pamjen e tyre fizike, kurse djemve shkathtësinë, kuriozitetin, inteligjencën, guximin... Duke i lavdëruar vajzat vetëm për shkak të pamjes fizike, i mësojmë që në moshë të vogël se pamja është e rëndësishme, ne u imponojmë atyre standardet e bukurisë fizike si më të rëndësishmen, duke ua rrëzuar vetërespektin.

Gjithashtu, shpesh mund të dëgjoni se ne i edukojmë vajzat si të duken, si të sillen, të jenë të matura, të mos qeshin shumë, të ruajnë veten dhe të kujdesen për pamjen e tyre, të jenë të përqendruara dhe të qeta, të mos shajnë, mos të bëhen burracake ose mos të grimohen shume... sepse vetëm kështu do tu pëlqejnë djemve dhe sepse vetëm kështu do të tërheqin vëmendjen dhe do të martohen. Djemtë, nga ana tjetër, askush nuk i mëson se çfarë duhet të jenë që të kenë sukses në gjetjen e një gruaje kur të rriten, edhe pse martesë është gjithashtu një formë e dëshirueshme e jetës për burrat në sistemin e vlerave patriarkale.

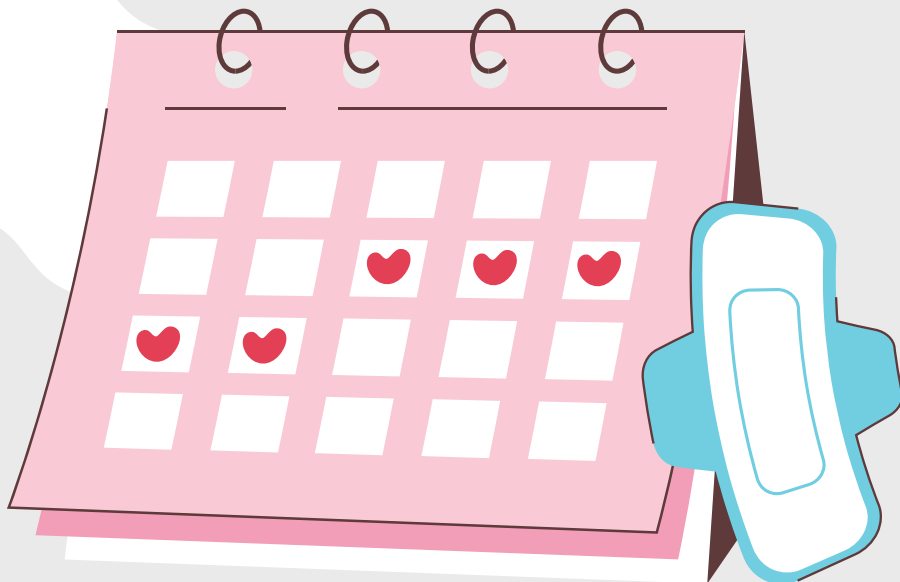
Se sa i kushtohet rëndësi pamjes së jashtme të vajzave mund të shihet nga fakti se vajzat paralajmërohen shumë më shpesh se çfarë dhe sa hanë, nëse kanë shtuar peshë apo kanë humbur peshë... Kur një djalë ka në mënyrë të dukshme rritje e masës trupore, shikohet me mirëkuptim dhe komentet



shpeshherë: “Ai do të rritet në pubertet, do të kujdeset për këtë në stërvitje, e kam njohur dikë të tillë, dhe tani e shihni çfarë bukuroshi është”!

Një nga stigmat e mëdha që u imponojmë vajzave është qëndrimi ndaj menstruacioneve, pjesë e natyrshme e jetës së vajzave dhe grave. Domethënë, shpesh për menstruacionet me vajzat flasim me kod, i quajmë “ato gjëra”, “ato ditë të muajit”, “teze”. Ne i mësojmë të fshihen sa më shumë kur kanë gjakderdhje mujore dhe se është turp i madh nëse dikush sheh një njollë gjaku menstrual në pjesën e jashtme të rrobave. Në këtë mënyrë, në fakt po u dërgojmë mesazhin se janë të papastra, se menstruacionet janë turp dhe diçka e keqe dhe se ato vetë janë të këqija për të qenë femra.

E gjithë kjo ndikon që më vonë, në një lidhje dashurie, ata të ndiejnë se nuk janë mjaft të mira, të bukura, të zgjuara, të afta sa duhet, që të ndiejnë se nuk meritojnë aq sa duhet për t’u dashur dhe respektuar.



## Kush bën një çift: dy, dy femra apo dy meshkuj?

Në botën e sotme, kuptimi i preferencave dhe identitetit seksual po bëhet gjithnjë e më i rëndësishëm. Kjo është kryesisht për shkak se shumë shoqëri janë ende shumë represive ndaj njerëzve që nuk janë heteroseksuale, pra që nuk janë (vetëm) të tërhequr nga seksi i kundërt. Të rinjtë po përballen gjithnjë e më shumë me pyetjet se kush janë dhe çfarë marrëdhëniesh mund të kenë me njerëzit e tjerë. Një nga pyetjet më të shpeshta është: “Kush bën një çift: dy, dy femra apo dy meshkuj?”

Kur mendojmë për çifte, tradicionalisht mendojmë për një djalë dhe një vajzë që janë në një lidhje romantike. Megjithatë, kjo është një pikëpamje shumë e ngushtë.

Pra, kush e bën çiftin? Përgjigjja për këtë pyetje në fakt nuk është aq e thjeshtë sa duket. Një çift mund të përbëhet nga dy persona, ku përfshihen një vajzë dhe një djalë, dy vajza ose dy djem. Një çift mund të jenë edhe dy persona, pavarësisht gjinisë, të cilët në të njëjtën kohë, në përmasa të barabarta ose të ndryshme, tërhiqen si personat e seksit të njëjtë po ashtu edhe të kundërt. Ky diversitet ka qenë gjithmonë i pranishëm, gjë që tregon se preferencat e ndryshme seksuale janë normale dhe se njerëz të ndryshëm lindin me orientime të ndryshme. Në fund të fundit, mund të ketë një person ose persona në një marrëdhënie që nuk e shohin veten ekskluzivisht si burra ose gra.

Është me rëndësi ta kuptojmë se preferencat seksuale nuk janë zgjedhje, por pjesë e natyrës sonë. Ashtu si ne nuk mund të zgjedhim ngjyrën e lëkurës ose gjatësinë tonë, nuk mund të zgjedhim dot seksualitetin tonë. Por ajo që është edhe më e rëndësishme është që detyra e shoqërisë, institucioneve dhe individëve është të sigurojnë që askush të mos diskriminohet, por të sigurojnë kushtet në të cilat ne mund të zhvillohemi në personalitete të shëndoshtë, të pranuar dhe jo të refuzuar.

# zgjedhje, janë tashmë pjesë e natyrës sonë.

Prandaj është e gabuar të imponohen role gjinore sipas të cilave një djalë ose një burrë duhet të tërhiqet (ekskluzivisht) nga personat e seksit femëror, ndërsa një vajzë ose një grua tërhiqet ekskluzivisht nga personat e seksit mashkullor. Kjo, pavarësisht nga qëllimet më të mira, ndonjëherë nuk është e lehtë për t'u arritur. Sepse, për shembull, kur kushëri ynë i vogël të kthehet nga kopshti, edhe ata që nuk duan të diskriminojnë do ta pyesin: "A ka ndonjë vajzë që të pëlqen më shumë se të tjerët?". Ata sugjerojnë në mënyrë delikate por shumë të qartë që në moshë shumë të re që djemtë duhet t'i pëlqejnë vajzat dhe anasjelltas.

Është e vërtetë se orientimi seksual, me të cilin, siç thamë, lindim, do të dalë në sipërfaqe, pavarësisht se si na mësuan apo na edukuan prindërit apo mjedisi, por nuk është e njëjta gjë nëse rritemi në një shoqëri që na dënon për këtë, na shan, na



KE TË DREJTË TË JESH ATA QË JE.

sulmon, nuk na njih të drejtat, madje bën thirrje për linçimin tonë, na detyron të jemi të padukshëm apo edhe të shkojmë në një vend tjetër, ose përndryshe të rritemi në një vend ku shumica e pranon diversitetin si pasurinë tonë të përbashkët.

Orientimi seksual mund të jetë heteroseksual, homoseksual, biseksual ose panseksual. Heteroseksualiteti i referohet tërheqjes ndaj njerëzve të seksit të kundërt. Homoseksualiteti i referohet tërheqjes ndaj njerëzve të të njëjtit seks. Biseksualiteti i referohet tërheqjes ndaj njerëzve të të dy gjinive, ndërsa panseksualiteti i referohet tërheqjes ndaj njerëzve pavarësisht nga gjinia ose identiteti i tyre gjinor. Dhe këto nuk janë varietetet e vetme.

Është e rëndësishme të theksohet se të gjitha këto orientime seksuale kanë të njëjtën vlerë dhe vlefshmëri. Asnjëra nuk është më e mirë apo më e keqe se tjetra. Të gjithë jemi unikë dhe kemi të drejtë të duam dhe të na duan.

Të rinjtë shpesh eksperimentojnë me seksualitetin e tyre dhe kjo është krejtësisht normale. Nëpërmjet jetës ne mund të njohim trupin tonë, dëshirat dhe preferencat tona dhe të eksplorojmë aspekte të ndryshme të seksualitetit tonë. Është pjesë e procesit të zbulimit të vetvetes dhe asaj që na përshtatet. Është e rëndësishme që të ndihemi të sigurt, të respektuar dhe që të mos dëmtojmë të tjerët.





Për më tepër, është e rëndësishme të kuptohet se seksualiteti nuk kufizohet vetëm në marrëdhëniet romantike. Seksualiteti mund të shprehet përmes formave të ndryshme, duke përfshirë masturbimin, marrëdhëniet seksuale miqësore ose rastësore dhe aktivitete të tjera që ne i bëjmë vetëm ose në shoqërinë e të tjerëve.

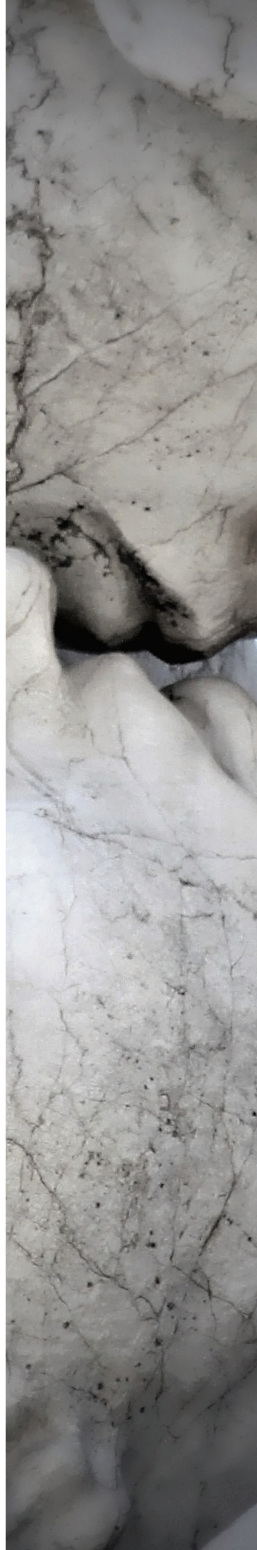
Kur bëhet fjalë për marrëdhëniet, është e rëndësishme që ato të bazohen mbi respekt dhe pëlqim të ndërsjellë. Pavarësisht orientimit seksual, çdo marrëdhënie duhet të bazohet mbi dashuri, besim dhe respekt. Ne duhet të ndihemi të sigurt, të lirë dhe të pranuar në marrëdhëniet tona.

Rritja e të kuptuarit dhe pranimit të diversitetit mund të ndihmojë në ndërtimin e një shoqërie më të fortë dhe më të shëndoshë, ku çdo person ndihet i pranuar dhe i respektuar.

Për të siguruar që të rinjtë të ndihen të sigurt dhe të pranuar, është me rëndësi të diskutohet seksualiteti dhe preferencat seksuale në mënyrë të hapur dhe të sinqertë. Prindërit, mësuesit/mësueset, psikologët/psikologet, edukatorët dhe edukatorët rinore dhe mentorët e tjerë mund të ofrojnë mbështetjen dhe informacionin e nevojshëm për të rinjtë në procesin e zbulimit të seksualitetit dhe identitetit të tyre.

\*\*\*

Për të gjitha sa më sipër, mund të mendojmë se çiftet heteroseksuale nuk kanë probleme me opinionin e mjedisit. Megjithatë, nuk është kështu. Patriarkati është sistemi në të cilin jetojmë, i cili ndërhyr në gjithçka, për të na mbajtur nën kontroll dhe nënshtrim. Pra, nga ne, pavarësisht nga gjinia, pritet të dashurohemi dhe të argëtohemi me një person të një kombësie dhe feje të caktuar, të një race të caktuar, të një statusi e prejardhjeje të caktuar shoqërore, si dhe me aftësi të caktuara materiale, biologjike dhe shpirtërore. Kjo na tregon se dëshirat tona ndonjëherë nuk përkojnë me pritshmëritë e mjedisit, gjë që është një sfidë e madhe si për marrëdhëniet ashtu edhe për dashurinë, dhe njerëzit në marrëdhënie mund të pësojnë presion të madh dhe të pakëndshëm.



## DASHURIA SI VLERË THEMELORE

Në një marrëdhënie të shëndoshë, dashuria duhet të jetë vlera themelore. Megjithatë, vetëm dashuria nuk mjafton për ta bërë një marrëdhënie të shëndoshë dhe të suksesshme. Është e nevojshme që partnerët t'i ofrojnë njëri-tjetrit mbështetje emocionale, të respektojnë njëri-tjetrin, t'i besojnë njëri-tjetrit dhe të punojnë së bashku për të arritur qëllimet e tyre. Të njëjtat vlera dhe stili i jetesës i njëjtë ose shumë i ngjashëm zakonisht e bëjnë një marrëdhënie më të mirë dhe më të qëndrueshme.

Një marrëdhënie e shëndoshë është ajo në të cilën partnerët respektojnë njëri-tjetrin, pavarësisht nga dallimet në opinionet, interesime apo pikëpamje për jetën. Në një marrëdhënie të tillë, partnerët ndihen rehat me njëri-tjetrin dhe mund të jenë të sigurtë, pa frikë se do të gjykojnë apo tallen. Të dy kanë lirinë për të shprehur ndjenjat dhe nevojat e tyre dhe ndihen të sigurt në marrëdhënie.

Është e rëndësishme që të ketë një ekuilibër midis dhënies dhe marrjes në një marrëdhënie të shëndoshë. Partnerët duhet të jenë të gatshëm të mbështesin dhe ndihmojnë njëri-tjetrin në të gjitha situatat, si dhe të kenë pavarësi dhe hapësirë të mjaftueshme për zhvillim personal. Egoizmi dhe narcizmi nuk ekzistojnë në një marrëdhënie të shëndoshë.

Marrëdhëniet rinore janë shpesh marrëdhëniet e para që kanë të rinjtë dhe janë plotë eksitime, përvoja të reja dhe emocione. Në këto marrëdhënie, partnerët shpesh eksplorojnë ndjenjat e tyre, trupin, seksualitetin, kërkojnë përvoja të reja dhe mësojnë se si funksionon një marrëdhënie romantike.

Megjithatë, marrëdhëniet rinore ndonjëherë nuk zgjasin shumë dhe përfundojnë pas disa javësh ose muajsh. Kjo nuk do të thotë se ato janë më pak të vlefshme. Përkundrazi, marrëdhëniet rinore janë të rëndësishme sepse ndihmojnë të rinjtë që të zhvillojnë vetëbesimin, ndjeshmërinë, respektin, mirëkuptimin, seksualitetin.



## Faktorët dhe shenjat e një marrëdhënieje të shëndoshë

Një marrëdhënie e mirë është ajo në të cilën partnerët kanë një lidhje emocionale, vlera dhe qëllime të përbashkëta dhe respektojnë dhe mbështesin njëri-tjetrin. Ka disa faktorë dhe shenja që tregojnë se një marrëdhënie është e shëndoshë dhe suksesshme:

- **Sinqeriteti** – partnerët janë të gatshëm të ndajnë ndjenjat, mendimet dhe idetë e tyre pa frikë nga gjykimi apo kritika.
- **Respekti i ndërsjellë** – partnerët e respektojnë njëri-tjetrin pavarësisht nga dallimet në opinione, interesime dhe pikëpamje për jetën.
- **Komunikimi** – partnerët janë të gatshëm të dëgjojnë njëri-tjetrin dhe të shprehin nevojat dhe ndjenjat e tyre në mënyrë të qartë dhe konstruktive.
- **Vlerat dhe qëllimet e përbashkëta** – partnerët kanë vlera dhe qëllime të ngjashme në jetë dhe punojnë së bashku për t'i arritur ato.
- **Lidhja emocionale** – partnerët ndjejnë afërsi dhe lidhje me njëri-tjetrin, dhe janë të gatshëm të ofrojnë mbështetje në të gjitha situatat.
- **Pavarësia** – partnerët kanë hapësirë të mjaftueshme për zhvillim personal dhe nuk janë plotësisht të varur nga njëri-tjetri.
- **Individualiteti** – secili partner ka kohën dhe aktivitetet e veta, si dhe kohën dhe aktivitetet me personin e dashur. Çdo partner ka njerëz me të cilët shoqërohet, mëson, punon dhe komunikon jashtë marrëdhënies në të cilën është.



## Ja çfarë kanë thënë të rinjtë për një marrëdhënie të shëndoshë:

*Një marrëdhënie e shëndoshë është kur unë mund të jam vetvetja dhe të tregoj ndjenjat dhe opinionet e mia pa frikë.*

*Një marrëdhënie e shëndoshë është kur askush nuk është xheloz pa asnjë arsye.*

*Një marrëdhënie e shëndoshë është kur kemi gjithmonë kohë për njëri-tjetrin pavarësisht nga angazhimet tona.*

*Një marrëdhënie e shëndoshë është kur partneri im më mbështet të përparoj në çdo mënyrë.*

*Një marrëdhënie e shëndoshë është kur mund të shoh shoqërinë time dhe të dal në qytet, pa qenë i dashuri im me ne.*

*Një marrëdhënie e shëndoshë është kur asgjë nuk është e detyruar, por kur kjo i pëlqen edhe atij edhe mua.*

*Një marrëdhënie e shëndoshë është kur i dashuri im pajtohet që unë të kam miq.*

*Një marrëdhënie e shëndoshë është kur ndajmë shpenzimet.*

*Një marrëdhënie e shëndoshë është kur ai më njofton me njerëz të rëndësishëm për të.*

*Një marrëdhënie e shëndoshë është kur pranojmë gabimet tona.*

*Një marrëdhënie e shëndoshë është kur ai respekton kufijtë e mija.*

*Një marrëdhënie e shëndoshë ka të bëjë me respektin dhe besimin ndërsjellët.*

# ÇFARË E BËN NJË MARRËDHËNIE TOKSIKE

Një marrëdhënie toksike është ajo në të cilën partnerët ndodhen herë pas here ose shpesh në një gjendje konflikti të heshtur ose të dukshëm, në të cilin njëra palë dominon dhe imponon vullnetin e saj, qoftë nëpërmjet dhunës ose manipulimit, i cili duket vetëm si jo i dhunshëm. Një marrëdhënie e tillë mund të jetë rraskapitëse dhe e dëmshme për të dy partnerët ose partneret. Këtu janë disa faktorë dhe shenja të një marrëdhënieje toksike:

**Kontrolli** – Njëri partner kontrollon sjelljen e partnerit tjetër dhe i mohon atij lirinë e zgjedhjes dhe pavarësinë.

**Manipulimi** – Njëri partner manipulon partnerin tjetër për të arritur qëllimet dhe dëshirat e tij, pavarësisht nga ndjenjat dhe nevojat e partnerit tjetër. Një partner abuziv shpesh e bind partneren e tij se pa të ajo do të ishte e pafuqishme, e pasuksesshme, e pavlerë.

**Neglizhimi** – Njëri partner nuk ofron mbështetje emocionale dhe nuk tregon respekt për partnerin tjetër dhe nuk kujdeset për ndjenjat dhe nevojat e tij.

**Agresioni pasiv** – Njëri partner sillet në mënyrë pasive-agresive, d.m.th. ai shmang shprehjen e hapur të ndjenjave të tij dhe në vend të kësaj përdor metoda pasive-agresive për të shprehur pakënaqësinë e tij.

**Dhuna fizike** – Njëri partner përdor forcë fizike për të kontrolluar ose lënduar partnerin tjetër.

Në një marrëdhënie toksike, partnerët shpesh ndihen të pasigurt, të pakënaqur dhe të paplotësuar. Kur e kuptoni se jeni në një marrëdhënie toksike, do të bëheni të vetëdijshëm për vlerën tuaj përsëri. Është e rëndësishme të njihen sa më herët shenjat e një marrëdhënieje toksike, sepse të gjithë kanë të drejtë të kenë një marrëdhënie të shëndoshë, në të cilën të zhvillohen në një qenie të lirë, të respektuar dhe të dashur.



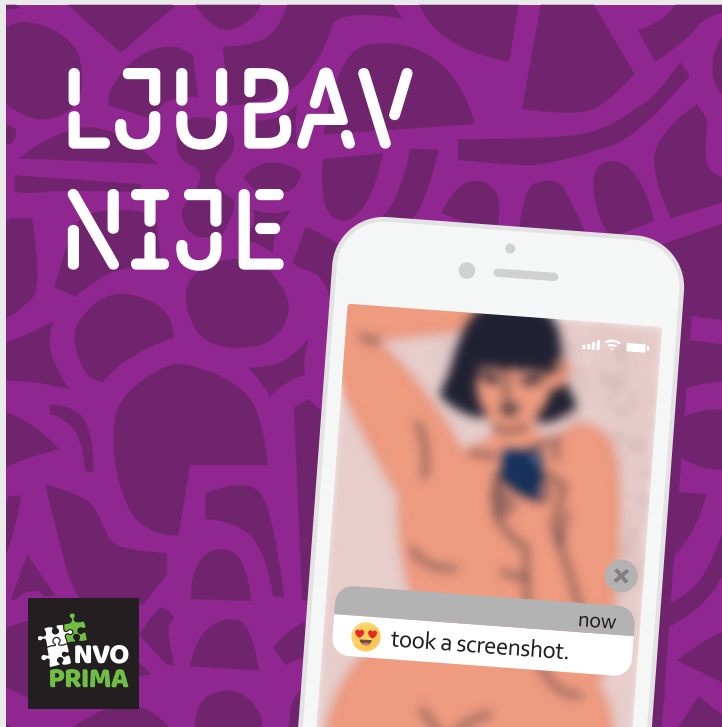
## Njohja e një marrëdhënieje toksike

Njohja e toksicitetit dhe sjelljes manipuluese në një marrëdhënie rinore mund të jetë sfiduese, veçanërisht sepse partneri toksik përdor teknika të ndryshme manipuluese, pra atë që ne e quajmë “gaslighting”. Megjithatë, ka disa shenja që duhet të merren në konsideratë:

- Partneri juaj ju kritikon, nënçmon ose fyen.
- Partneri juaj ju kontrollon, ju ka inat për shoqërimin me dikë, për daljen kur ai/ajo nuk është me ju, ndjek me pakënaqësi aktivitetet tuaja në rrjetet sociale, ju ndalon të pëlqeni postimet e të tjerëve, ju kërkon t'i jepni fjalëkalimet e llogarive tuaja në rrjetet sociale, u jep komente për persona të tjerë që ai i konsideron se i keni të afërt. Gjithashtu, mund të ndodhë që partneri juaj t'ju ndjekë dhe t'ju përcjellë.
- Partneri juaj luan me ndjenjat tuaja.
- Partneri shkel kufijtë tuaj – Nëse partneri juaj shkel kufijtë tuaj ose ju detyron të bëni gjëra që nuk dëshironi të bëni, kjo mund të jetë një shenjë e një marrëdhënieje toksike dhe të sjelljes manipuluese.
- Partneri juaj ju izolon - Nëse partneri juaj ju izolon nga miqtë dhe familja, nëse ai ju bind se miqtë dhe familja juaj nuk ju urojnë mirë, se ata janë xhelozë për ju ose se duan t'ju ndajnë, kjo mund të jetë një shenjë e një marrëdhënieje toksike dhe të sjelljes manipuluese.
- Flamujt e kuq janë gjithashtu: kur mendon se duhet të peshosh çdo fjalë, kur shmang të flasësh për gjëra të rëndësishme, kur nuk respekton kufijtë personale, xhelozia si mjet kontrolli, partneri që bën presion për të pasur marrëdhëniet intime. Por është gjithashtu toksike kur ndan me të tjerët tepër detaje për intimitetin tuaj, të kontrollon në çdo hap, kur zemërohet lehtë... Aty janë edhe marrëdhëniet e paqarta me ish-partnerët, mungesë ndjeshmërie dhe mbështetjeje, kur nuk ekziston jeta jashtë lidhjes, kur çdo debat përfundon në mënyrë që njëra anë gjithnjë kërkon falje.



- Gjëja më e vështirë për t'u njohur është manipulimi që e quajmë edhe me emër të popullarizuar “gaslighting”. Është një formë e manipulimit psikologjik në të cilën partneri vazhdimisht e bën personin tjetër të pasigurt, duke e detyruar atë për të vërë në dyshim veprimet e veta, kujtesën, perceptimin dhe arsyetimin e tyre. Termi e ka origjinën nga një shfaqje të vitit 1938 dhe më vonë u xhirua një film në vitin 1944, “Gaslight”, në të cilin një burrë manipulon gruan e tij duke e bindur atë se ajo është e sëmurë mendërisht dhe, duke i zbehur dritat e gazit, i thotë asaj se halucinon. “Gaslighting” është dhunë e rëndë emocionale me kohëzgjatje të zgjatur.



DASHURIA NUK ËSHTË

# DHUNA GJINORE NË MARRËDHËNIET RINORE

## Shkaqet

Dhuna me bazë gjinore në marrëdhëniet rinore është një problem serioz që prek shumë të rinjtë në mbarë botën. Kjo lloj dhune mund të ndodhë tek adoleshentët apo të rinjtë, pavarësisht nga karakteristikat apo përkatësitë e tyre. Dhuna me bazë gjinore në një marrëdhënie nuk është vetëm lloji i dhunës që hasim mes bashkëmoshatarëve, edhe pse ka ngjashmëri në përmbajtje. Megjithatë, dhuna me bazë gjinore në marrëdhëniet e të rinjve është karakteristike sepse është pasqyrim i pabarazisë gjinore, që do të thotë se një përqindje e madhe e autorëve janë të rinjtë dhe vajzat janë ato që vuajnë dhunën. Në këtë lloj marrëdhënieje, të rinjtë abuzojnë me pushtetin që kanë, qoftë për shkak të dominimit fizik, qoftë pikërisht për shkak të rolit gjinor që u jep të drejtën për të qenë të vrazhdë, kontrollues dhe të dhunshëm. Nga ana tjetër, shumë shpesh pritet që vajzat të vuajnë, të mos kërkojnë ndihmë, të jenë të bindura ndaj partnerit ashtu si prindërve dhe, në përgjithësi, të jenë qenie të rangut më të ulët.

Publiku i gjerë përgjithësisht beson se dhuna në marrëdhëniet rinore nuk ekziston, pra nëse ekziston, është lehtësisht e zgjidhshme. Shumica besojnë se të mos jesh i martuar, të mos kesh fëmijë ose pronë së bashku, të mos bashkëjetosh dhe të mos jesh i lidhur me një kurorë martesore do të thotë se është e lehtë të dalësh nga një marrëdhënie e trazuar. Por e vërteta është krejtësisht e ndryshme. Shumë nga gjërat që e mbajnë një çift të ri në një marrëdhënie toksike janë të njëjta si tek çiftet e martuara: frika, faji, mungesa e informacionit se dikush mund të ndihmojë, mungesa e informacionit për të drejtat e tyre ligjore, ndjenja që personi tashmë ka investuar shumë në një lidhje, saqë është turp të ndahesh me të dhe mbi të gjitha arsyeja qëndron te pabarazia gjinore dhe manipulimi i partnerit toksik.

Një nga shkaqet e dhunës me bazë gjinore në marrëdhënie qëndron në mesazhet me të cilat ne kryesisht edukojmë vajzat për marrëdhëniet dhe sjelljen e burrave në to. Pra mund të dëgjohen mesazhet: “Ata që rrehen, ata edhe duhen”; “Të shkuli flokët se i pëlqen”; “Djemtë thjeshtë janë të tillë”; “Djemtë janë të vrazhdë se kështu luajnë”... Dhe kështu vajzat mësojnë se kur bëhet fjalë për dashurinë, ajo duhet të të lëndojë. Ato mësojnë se dikush që të tërheq, të shtyn, të godet dhe të tall e bën sepse ai gjithashtu të donë dhe të pëlqen. Ato mësojnë se kështu janë gjërat, se kështu është dashuria dhe se duhet ta pranojnë si të tillë. Dhe nëse ende i shqetëson, më mirë të mos llasohen por të qetësohen, nëse mendojnë se dikush do të martohet me to.

Kështu, vajzat praktikisht shtyhen në marrëdhënie abuzive dhe marrëdhënie toksike që nga fëmijëria e tyre e hershme. Për fat të keq, marrëdhëniet e tilla u tregtohen atyre si pashmangshmëri dhe normalitet.

Shkaqet e dhunës me bazë gjinore në marrëdhëniet rinore janë të shumta dhe komplekse. Një nga shkaqet kryesore është mosbalancimi i fuqisë brenda marrëdhënies. Një partner abuziv zakonisht përpiqet të ushtrojë kontroll dhe dominim mbi personin tjetër në marrëdhënie. Faktorët socialë dhe kulturorë kontribuojnë gjithashtu, si normat dhe besimet patriarkale që mbështesin idenë se dhuna është e pranueshme ose se gjinia mashkullore është mbizotëruese ndaj gjinisë femërore. Përveç kësaj, disa të rinj mund të ekspozohen ndaj dhunës ose abuzimit në familjen ose mjedisin e tyre, gjë që mund të ndikojë në perceptimin e tyre për marrëdhëniet dhe sjelljen e dhunshme. Më shpesh, të rinjtë që kanë qenë dëshmitarë të dhunës në familjen e tyre kryesore e përsërisin atë model në marrëdhëniet e tyre, kështu që ata bëhen të dhunshëm ose vuajnë dhunën.

Duke qenë se është e qartë se dhuna në marrëdhëniet rinore ekziston dhe nuk është një problem i papërfillshëm, është shumë e rëndësishme të kryhet parandalimi, pra një luftë e synuar kundër saj, sepse është një nga mënyrat më të mira për të parandaluar që nesër të vuajnë ose të ushtrojnë dhunë në martesat e tyre dhe llojet e tjera të marrëdhënieve në të cilat do të hyjnë gjatë gjithë jetës së tyre.



## Disa nga shkaktarët më të rëndësishëm janë:



- **Rolet dhe stereotipat gjinore:** Rolet gjinore dhe stereotipat e imponuara nga shoqëria mund të krijojnë pabarazi mes gjinive dhe të shkaktojnë dhunë. Për shembull, besimi se burrat janë më të fortë ose se gratë duhet të jenë në varësi të burrave mund të çojë në abuzim.
- **Injoranca për marrëdhëniet e shëndosha:** të rinjtë shpesh nuk kanë njohuri të mjaftueshme për atë që përbën një marrëdhënie të shëndoshë, gjë që i bën ata të tolerojnë dhunën ose të mos e njohin atë.
- **Mungesa e qasjes tek burimet:** të rinjtë që janë të ekspozuar ndaj dhunës në marrëdhëniet rinore shpesh nuk kanë qasje në strehimore të sigurta apo shërbime terapeutike dhe shpesh nuk dinë as ku të marrin informacion për këtë.
- **Alkooli dhe droga:** përdorimi i alkoolit dhe drogës mund të rrisë rrezikun e dhunës në marrëdhëniet rinore.
- **Statusi i ulët socio-ekonomik:** të rinjtë që jetojnë në komunitete të varfra dhe të marginalizuara kanë më shumë gjasa të ekspozohen ndaj dhunës në marrëdhëniet rinore, sepse më shpesh tolerohet, madje falet dhe inkurajohet në këto komunitete.
- **Përvoja e mëparshme e abuzimit:** Të rinjtë që kanë qenë viktima të abuzimit në fëmijëri kanë më shumë gjasa të ekspozohen ndaj dhunës në marrëdhëniet rinore. Si rregull, kjo përsëritet më vonë në martesë ose në ndonjë lloj tjetër partneriteti.
- **Mungesa e kulturës së pëlqimit:** në kulturën tonë është një qëndrim përgjithësisht i pranuar që një vajzë është e detyruar të ketë marrëdhënie intime me partnerin e saj. Për më tepër, nëse ajo ka rënë dakord për lidhjen një herë, asaj i hiqet e drejta për të mos dhënë pëlqimin, si dhe e drejta për të ndryshuar mendjen dhe të heqë dorë në çdo kohë gjatë lidhjes. Mungesa e pëlqimit të qartë për aktivitete seksuale mund të çojë në dhunë dhe abuzim në marrëdhëniet rinore.

# Llojet

Këtu përfshihen: dhuna fizike, psikologjike-emocionale, dhuna verbale, seksuale, financiare-ekonomike, sociale, digjitale, d.m.th. dhuna kibernetike (cyber) etj.

Ajo që mund të shihet përmes praktikës është se jo të gjitha format e dhunës duhet të jenë të pranishme në një marrëdhënie, por shumë shpesh ndërthuren disa prej tyre. Kështu, p.sh., një goditje, si formë e dhunës fizike, gjithmonë përfshin dhunë psikologjike, sepse ngjall frikë tek viktima. Dhuna sociale, e cila në fakt është izolimi i viktimës, është gjithmonë psikologjike, sepse ndryshon vetëbesimin e viktimës, si dhe pikëpamjen e saj për veten dhe botën.

**Dhuna fizike** mund të përfshijë shtytje, goditje, shtyrje, shuplakë, tërheqje flokësh, shtrëngim, përdredhje krahu, shtypje pas murit, rrahje, gërvishtje, thyerje kockash, shtrirje të ligamenteve për shkak të aplikimit të forcës fizike me dorë, këmbë, kokë, trup ose ndonjë objekt tjetër, i cili mund të jetë armë dhe vegla e mprehtë, zjarri ose e ftohtë, një pjesë e mobileve... ose çfarëdo dëmtim fizik i partnerit/partneres.

**Dhuna mendore** manifestohet përmes poshtërimit, kërcënimit, kontrollit, frikësimit dhe mbajtjes në frikë, akuzave dhe imponimit të ndjenjës së fajit, shantazhit emocional dhe manipulimit. Frikësimi mund të shkaktohet edhe nga thyerja, hedhja e sendeve, shkatërrimi i pronës së përbashkët (për shembull fotot e përbashkëta); nuk ka rëndësi që nuk ka kontakt me viktimën.

**Dhuna verbale** sharje, fyerje verbale, të bërtitura, thirrja me emra nënçmues dhe tallës, nënçmimi, fishkëllima e pabërshatshme, adresimi i fjalëve ofenduese ose lakmuuese.

**Dhuna seksuale** përfshin detyrimin ose aktivitetin seksual të pavullnetshëm pa pëlqim, si dhe shfrytëzimin seksual. Shumë i mirë është edhe përkufizimi që jep dokoresha Maja





Mamula: “Dhuna seksuale është një akt pushteti dhe kontrolli, i shprehur në mënyrë seksuale, i padëshiruar, për të cilin nuk është dhënë pëlqimi, ose nuk është dhënë pëlqimi lirisht dhe me vetëdije. Akti mund të jetë vizual, fizik dhe/ose verbal, dhe personi e ka përjetuar atë, gjatë ose pas aktit seksual, si kërcënim, poshtërim, lëndim dhe/ose sulm. Mund të përfshijë ose jo kërcënim, shtrëngim ose forcë. Dhuna seksuale përfaqëson dhunën me bazë gjinore përmes shkeljes së kufijve më personale intimë dhe psikologjike”.

Më konkretisht, këto përfshijnë: prekjen e padëshiruar, shtypjen ose fërkimin e pjesëve intime të trupit, afrimin e tepruar, aludimet e ndryshme verbale dhe fizike seksuale, detyrimin e marrëdhënieve seksuale, detyrimin e shpeshtësisë dhe/ose formës së marrëdhënieve seksuale që partneri nuk dëshiron ose nuk dëshiron më, keqpërdorim të një videoje, fotoje, regjistrimi audio ose mesazhi me përmbajtje seksualisht

eksplicite nga partneri-partnerja, pavarësisht nëse përmbajtja është krijuar me ose pa dijeninë e personit në të. Kjo shpesh përfshin shantazh dhe frikësim dhe pasojat janë edhe më të mëdha nëse ky material shfaqet në internet dhe rrjetet sociale, duke e bërë të disponueshëm për një numër të madh njerëzish.

**Dhuna emocionale** mund të përfshijë poshtërimin, përjashtimin, fyerjen ose manipulimin e emocioneve të partnerit.

Është gjithashtu e rëndësishme të përmendet ngacmimi dixhital ose kibernetik, i cili ndodh nëpërmjet internetit ose telefonave celularë, si kërcënimet, abuzimi ose shpërndarja e imazheve ose informacioneve intime pa pëlqim. Gjithashtu, partneri nganjëherë hakon profilin e partneres së tij aktuale apo të dikurshme dhe shtiret si ajo, duke publikuar përmbajtje të ndryshme të papërshtatshme apo duke komentuar shoqet e saj në një mënyrë që i mashtron se po shkruan, gjë që dëmton marrëdhënien e tyre të mirë miqësore.

# HARE



**Dhuna ekonomike apo financiare** reflektohet në mohimin e të drejtës së njërës prej partnereve për të disponuar paratë e veta ose të përbashkëta, më pas marrja e parave nga partneri, ose manipulimi për t'i marrë paratë partnerit pa synimin e kthimit të tyre.

**Dhuna sociale, d.m.th. shoqërore** reflektohet në izolimin e partnerit, me sugjerime gjoja miqësore se ai nuk duhet të shoqërohet me persona të seksit të kundërt, që të mos dëgjojë prindërit, të mos dalë me shoqëri nëse partneri nuk është aty. Bëhet një pyetje sugjestionuese: “A nuk të mjaftoj unë?!” , “Të tjerët janë xhelozë për ty dhe marrëdhënien tonë, nuk duhet të rrih me ta”, “Prindërit e tu mbrojnë gjithçka, ti nuk je më e vogël për ti dëgjuar gjithçka”. Por, këto lojëra manipuluese për ta bërë njeriun të distancohet nga të tjerët, me sa duket me vullnetin e tij të lirë, mund të shndërrohen apo edhe të jenë ndalime të hapura që në fillim: “Nuk ka arsye të dalësh nëse nuk je me mua”, “Çfarë të duhen miqtë, një burrë dhe një grua nuk mund të jenë kurrë miq”, “Mos më lër të të shoh në qytet pas shkollës!”...

Një formë e dhunës që mund të kategorizohet si fizike, psikologjike dhe sociale është gjurmimi, ndjekja dhe përcjellja. Mund të bëhet duke ndjekur të gjitha aktivitetet e personit në rrjetet sociale, por edhe me përcjellje fizike në rrugë, në shkollë, në punë. Çfarëdo që bën përndjekësi, ai vazhdimisht e bën të ditur viktimën se po vëzhgohet dhe ndiqet. Përndjekja duket të jetë e qëllimshme dhe kërcënimet përsëriten, duke e bërë atë të frikësohet për sigurinë e saj dhe madje edhe jetën. Ndonjëherë një person i dhunshëm fotografon edhe personin që ndjek, gjithmonë me qëllim që të shkaktojë frikë, në mënyrë që personi të mos ndihet se është i lirë, por se është gjithmonë nën vëzhgim, si dhe me qëllimin për të provuar se partneri i ndjekur po bën diçka të keqe, për shembull tradhtinë bashkëshortore, edhe pse në fakt nuk ndodh. Qëllimi përfundimtar në këtë rast është izolimi, pra kontrolli.

Është e rëndësishme të dihet se kjo është një vepër penale sipas nenit 168A të Kodit Penal të Malit të Zi.

Më herët kemi përmendur **gaslighting** si formë të dhunës emocionale-psikologjike, pra manipulimi. Teknikat më të zakonshme të gaslighting janë:

**Mbajtja:** kur partneri pengon zhvillimin e komunikimit, duke refuzuar të marrë pjesë në bisedë. Në të njëjtën kohë, pretendon se nuk e kupton personin tjetër, në mënyrë që të mos i përgjigjet pyetjes në mënyrë specifike.

**Banalizimi:** kur partneri nënvlerëson ose injoron ndjenjat e tjetrit, duke e akuzuar se është tepër i ndjeshëm dhe se ekzagjerohet kur shqetësohet ose zemërohet.

**Mohim përgjegjësie:** kur partneri bën sikur harron marrëveshjen ose i harron ngjarjet siç kanë ndodhur realisht. Ai mohon diçka që ka thënë ose ka bërë, ose akuzon dikë se po përpiqet të krijojë diçka për të.

**Ridrejtimi:** kur partneri zhvendos fokusin e bisedës dhe në vend të kësaj sfidon besueshmërinë e personit tjetër.



## Pasojat

Pasojat e dhunës partnere me bazë gjinore në marrëdhëni-  
et rinore mund të jenë serioze dhe afatgjata. Pasojat fizike  
mund të përfshijnë lëndime të dukshme dhe të padukshme,  
mavijosje, gërvishtje, prerje, fraktura apo edhe vdekje. Pa-  
sojat psikologjike përfshijnë frikën, ndjenjën e fajit, ankthin,  
depresionin, vetëvlerësimin e ulët, tërheqjen, çrregullimet e  
gjumit ose të të ngrënit, çrregullimin e stresit post-traumatik  
dhe mendimet për vetëvrasje. Ndonjëherë viktima e dhunës  
nuk mund të flejë për shkak të shqetësimeve, dhe ndonjëherë  
fle shumë gjatë, në mënyrë të pandërgjegjshme ose të vetëdi-  
jshme duke shmangur përballjen me problemin. Për sa i përket  
të ushqyerit, viktima mund të hajë tepër, që është një formë  
ikjes, por gjithashtu mund të humbasë plotësisht oreksin  
dhe peshën. Dhuna seksuale shoqërohet edhe me probleme  
të ndryshme shëndetësore, si sëmundje seksualisht të trans-  
metueshme dhe shtatzëni të padëshiruara, lëndime gjenitale,  
por edhe mungesa e kënaqësisë, spazmat vagjinale që pengojnë  
depërtimin apo penetrimi është i dhimbshëm. Në planin  
psikologjik ka mosbesim ndaj partnerit, si dhe vështirësi për të  
krijuar një marrëdhënie cilësore me një partner të ardhshëm.  
Përveç kësaj, të rinjtë që janë ekspozuar ndaj dhunës me bazë  
gjinore në një marrëdhënie rinore shpesh përballen me proble-  
me në jetën sociale dhe akademike. Për shembull, ata mund  
të tërhiqen nga ngjarjet dhe aktivitetet shoqërore ose të izolo-  
hen nga familja dhe miqtë, të lënë pas dore studimet e tyre  
dhe të dështojnë të performojnë mirë në shkollë ose fakultet.  
Gjithashtu, ata mund të jenë me vonesë në përmbushjen e de-  
tyrimeve në punë. Një traumë më e thellë mund të tregohet  
nga neglizhimi i higjienës personale dhe hapësirës në të cilën  
jeton, si dhe një shqetësim i tepruar, pothuajse obsesiv për  
pastërtinë.

Ekspertet e telefonit SOS të Rijekës për viktimat e dhunës  
familjare, partnere dhe seksuale pohojnë se treguesi më i mirë  
i femicidit të partnerit është kontrolli i detyruar, më shumë se  
dhuna fizike. Prandaj, një partner i dhunshëm mund të krye-



jë sjellje shumë manipuluese që në thelb është dhunë, por pa përdorimin e forcës fizike ose kërcënimit të forcës fizike. Ky kontroll shtrëngues është manipulues, i qëllimshëm dhe i planifikuar deri në atë masë sa është shumë e vështirë të njihet, pikërisht sepse mungon dhuna fizike. Por, ajo që na konfirmon qartë se një person jeton në një marrëdhënie të dhunshme është ndjenja e tij e vazhdueshme e konfuzionit dhe e frikës, e shpeshherë edhe ndjenja e fajit. Pra, nëse zbulojmë se, për shembull, një vajzë në lidhjen e saj përjeton kontroll shtrëngues nga partneri i saj, ky duhet të jetë një paralajmërim edhe më i madh sesa dhuna fizike, gjë që tregon se mund të ketë një përfundim fatal për të.

Kontrolli shtrëngues vendoset që në fillim të lidhjes. Abuzuesi përdor metodën e “love bombing”, duke e mbushur viktimën me vërshime dashurie, shumë shpejt pas fillimit të lidhjes i thotë se e do, se janë krejtësisht të njëjtë, se dëshiron të martohet me të... Sapo viktima bie në dashuri, dhunuesi kthen fytyrën e tij të vërtetë: vendos ndalime dhe kushte të ndryshme. Fjalitë që në fillim ishin: “Mos shko në kafe me shokët, më mirë kur jemi bashkë...” po kthehen në: “Mos rri me to, janë të gjithë kurva, që të urrejnë dhe janë xhelozë për marrëdhënien tonë...”. Nëse partneri-viktima nuk e dëgjon këtë “këshillë”, partneri abuziv kalon në bindje, ofendime dhe debate më brutale (“Epo, po, ti je njësoj si ato”... “E shoh sa shumë me donë kur preferon t’i shohësh ato zuskat më shumë se të rri me mua...”). Dhe kështu viktima, shumë shpejt, fillon të reduktojë të gjitha kontaktet sociale, për të kënaqur partnerin e saj dhe për të shmangur një sherr.

Manipulimi, pra gaslighting, luan një rol të madh në këtë. Ngacmuesi e ofendon viktimën, e sulmon atë me fjalë dhe fizikisht, pastaj e bind se po e tepron, se e keqkupton, se është e llastuar, tepër e ndjeshme dhe e çmendur. Duke qenë se skena të tilla bëhen më të shpeshta, viktima është në frikë të vazhdueshme, duke pritur konfliktin e radhës, i cili çon në rraskapitje mendore dhe emocionale, si rezultat i të cilit ajo dobëson aftësinë e saj për të marrë një vendim që është i mirë për të, që do të thotë të largohet nga abuzuesi dhe të dalë nga marrëdhënia toksike.



Kontrulli shtrëngues është një përvojë traumatike. Viktima shpesh ndjen frikë për jetën e vetë, pafuqi, turp dhe faj, frikë të ndryshme, vetëbesim të ulët, mosbesim tek njerëzit e tjerë dhe veçanërisht tek ata që mund ta ndihmonin atë (sepse dhunuesi e bind se nuk e duan). Humori i saj është i keq për një kohë të gjatë, ndihet në ankth, e lodhur, ndërgjegjësohet se asgjë nuk është në rregull, por forca e saj për të rezistuar është e vogël.

Është e rëndësishme të njihen të gjitha këto pasoja në mënyrë që ata që punojnë me të rinjtë t'i njohin ato dhe t'i afrohen në mënyrë adekuate të rinjve dhe tu ofrojnë mbështetje.

Për të luftuar dhunën me bazë gjinore në marrëdhëniet rinore, ne duhet të punojmë për të shkatërruar besimet e dëmshme dhe modelet e sjelljes që e mbështesin atë. Është e rëndësishme që të rinjtë të edukohen për atë që është dhe çfarë nuk është një marrëdhënie e shëndoshë, për pëlqimin dhe barazinë gjinore. Është gjithashtu e rëndësishme të punohet në krijimin e burimeve të reja si dhe qasje më të mirë në burimet ekzistuese për të rinjtë që janë të ekspozuar ndaj dhunës, si mbrojtja ligjore, këshillimi dhe mbështetja psikologjike për të rinjtë, shërbimet terapeutike, arsimi joformal dhe informimi i të rinjve në lidhje me këtë temë.

Përveç kësaj, është e rëndësishme që të rinjtë të ndihen të sigurt dhe të fuqizuar për të raportuar çdo abuzim që përjetojnë ose dëshmojnë. Dhuna me bazë gjinore nga partnerët meshkuj apo femra në marrëdhëniet rinore nuk duhet të tolerohet apo minimizohet. Të rinjtë duhet të mbështeten për të luftuar dhunën dhe për të pasur marrëdhënie të shëndosha dhe të sigurta.

Një nga mënyrat më të mira për të luftuar dhunën nga partneri është përfshirja në punën e organizatave rinore dhe feministe, pjesëmarrja në grupe vetëndihme, ndjekja e seminareve dhe trajnimeve për këtë lloj dhune, aktivizimi përmes punës së edukatoreve dhe edukatorëve të bashkëmoshatarëve, pjesëmarrja në fushata parandaluese. Aty fitohen jo vetëm informacione, aftësi dhe njohuri, por punohet tërësisht mbi vetëbesimin dhe njeriu mbushet me mbështetje dhe solidaritet.



## Disa mite dhe fakte për dhunën nga partneri/partnerja

**Miti:** Dhuna nga partneri ndodh vetëm në marrëdhëniet romantike.

**Fakt:** Dhuna mund të ndodhë në çdo lloj marrëdhënieje, duke përfshirë miqësinë, takimet e rastësishme, kontaktet vetëm për seks, madje edhe nëse kontaktoni vetëm me mesazhe... Dhuna në marrëdhënie ndodh në të gjitha klasat shoqërore dhe grupet etnike, mund të fillojë që në fillim të marrëdhënies, si testim i kufijve, por edhe pak më vonë.

**Miti:** Viktimat e dhunës në lidhje janë fajtorë për atë që u ndodh.

**Fakt:** **VIKTIMA KURRË NUK ËSHTË FAJTORE PËR DHUNËN E USHTRUAR NDAJ SAJ.** Abuzuesi është i vetmi përgjegjës për veprimet e tij. Shoqëria duhet të punojë për të promovuar një kulturë të jo dhunës dhe për të rritur ndërgjegjësimin se asnjë formë e dhunës nuk justifikohet.

**Miti:** Dhuna në marrëdhënie u ndodh vetëm vajzave.

**Fakt:** Edhe meshkujt mund të jenë viktimat e dhunës në një marrëdhënie. Megjithatë, për shkak të stereotipave shoqërore të maskulinitetit, burrat shpesh kanë frikë të raportojnë dhunën që përjetojnë në një marrëdhënie. Ata më së shpeshti vuajnë dhunën përmes xhelozisë, kontrollimit të postimeve dhe pëlqimeve në rrjetet sociale, përndjekje dhe të ngjashme. Vajzat janë viktimat e dhunës në një përqindje shumë më të lartë dhe për shkak të forcës fizike dhe pabarazisë gjinore, ato vuajnë edhe dhunë fizike, gjë që zakonisht nuk ndodh me meshkujt.

**Miti:** Dhuna në lidhje ndodh vetëm në komunitetet e varfra dhe të marginalizuara.

**Fakt:** Dhuna ndodh në të gjitha klasat dhe komunitetet shoqërore. Dhuna në marrëdhënie mund t'i ndodhë kujtdo dhe duhet trajtuar si një problem serioz.



E FAJSHME

## Çfarë duhet të luftojmë kundër përhapjes së dhunës gjinore

Të rinjve shpesh u mungon arsimimi dhe mbështetja kur bëhet fjalë për dhunën në marrëdhënie. Ata gjithashtu kanë më shumë gjasa të pranojnë mitet për dhunën në marrëdhënie dhe priren të justifikojnë ose normalizojnë një sjellje të tillë. Ata mund të ndihen të pasigurt për të folur për dhunën që pësojnë me miqtë ose prindërit, më së shpeshti për shkak të frikës së gjykimit ose stigmatizimit.

Fatkeqësisht, në shkollë nuk ka përmbajtje që flasin për dhunën nga partneri intim tek të rinjtë dhe kjo është e nevojshme për ne. Përveç arsimit, shoqëria duhet të sigurojë një



mjedis të sigurt për viktimat e dhunës në marrëdhënie. Kjo do të thotë se mbështetja dhe ndihma duhet të jenë në dispozicion të tyre: ligjore, fizike, mjekësore dhe psikologjike, si gjatë dhunës ashtu edhe pas saj, derisa personi i ekspozuar ndaj saj të ndjejë nevojën për një lloj të caktuar mbështetjeje.

Së fundi, është e rëndësishme të theksohet se modelet e dhunshme të sjelljes dhe kultura e dhunës janë diçka që mund të thyhet. Nuk është diçka me të cilën njerëzit kanë lindur ose diçka që ndodh natyrshëm në marrëdhënie. Është e nevojshme të veprohet dhe të sigurohet që kultura e jo dhunës të zhvillohet dhe të përcillet. Është një proces afatgjatë, por është i nevojshëm për të krijuar një shoqëri në të cilën respektohen të drejtat e njeriut dhe barazia gjinore.



Për më tepër, dhe ndoshta kjo duhet të jetë pika e parë e fillimit, për të edukuar prindërit që të mos i bëjnë fëmijët e tyre kandidatë "të mirë" për një marrëdhënie toksike. Dhe kjo në fakt ndodhte çdo herë kur, si fëmijë, prindërit të bindnin se të rrihnin për të mirën tënde, sepse të duan, sepse duan që të bëhesh njeri i mirë. Kjo ndodhte sa herë që në fëmijëri, prindërit të heshtën, sa herë që ti shprehje qartë dhe me zë të lartë dëshirat, nevojat dhe ndjenjat e tua, pikëpamjet e tua të kundërta me ato të tyre, sa herë që nuk kishin kohë e durim për ty. Kjo krijoi frikën e refuzimit, kjo krijoi besimin se mendimi juaj është i pavlerë. Dhe pastaj rriteni, projekttoni atë frikë në marrëdhëniet tuaja aktuale dhe vazhdoni jetën tuaj duke e kënaqur partnerin tuaj, siç keni bërë dikur me prindërit tuaj.

# RRETHI I DHUNËS: FAZA E NJË MARRËDHËNIE ABUZIVE

Cikli i dhunës tregon se dhuna në marrëdhënie ndodh në cikle. Çdo cikël përbëhet nga katër faza.



- **Faza e tensionit:** faza e parë e ciklit të dhunës quhet faza e tensionit ose e ngritjes. Në këtë fazë, partnerët ndihen të tensionuar dhe nervozë. Partneri që ushtron dhunë bëhet gjithnjë e më i frustruar dhe mund të shfaqë sjellje agresive. Një partner që vuan dhunën përpiqet të ulë tensionin dhe përpiqet të shmangë konfliktin.
- **Faza e përshkallëzimit:** faza e dytë, në të cilën tensioni nga faza e parë arrin kulmin. Partneri që ushtron dhunën bëhet fizikisht ose me fjalë i dhunshëm ndaj partnerit që pëson dhunën. Kjo fazë mund të zgjasë nga disa minuta deri në disa orë.
- **Faza e një incidenti akut të dhunshëm:** në këtë, fazën e tretë të ciklit të dhunës, partneri që ushtron dhunën e sulmon fizikisht ose me fjalë partneren/partnerin. Kjo fazë mund të jetë shumë e rrezikshme dhe mund të përfshijë lëndime serioze apo edhe vdekje.
- **Faza e pajtimit:** faza e katërt e ciklit të dhunës, në të cilën partneri dhunues tregon keqardhje për sjelljen e tij dhe premton se do të ndryshohet. Një partner që vuan dhunën mund të jetë konfuz dhe të përpiqet të justifikojë dhunën që ka mbijetuar. Kjo fazë mund të jetë jetëshkurtër, megjithatë, ajo pasohet nga një rikthim në fazën e parë, fazën e tensionit.

Ndërsa marrëdhënia përparon, ciklet e dhunës dhe fazat e saj ndryshojnë vazhdimisht, me fazat e dhunshme duke u bërë më të shpeshta dhe më të gjata, ndërsa fazat e pajtimit janë në fakt armëpushime afatshkurtra, të cilat zgjasin gjithnjë e më pak, derisa viktima të largohet nga marrëdhënia ose plotësisht vjen një fazë dhune të vazhdueshme.

Është e rëndësishme të merret parasysh se cikli i dhunës nuk është forma e vetme e dhunës në një marrëdhënie. Megjithatë, të kuptuarit e ciklit të dhunës mund t'i ndihmojë viktimat të njohin shenjat e dhunës dhe të luftojnë kundër saj.

## Çfarë tregon se personi është toksik



- Gjithmonë është "më e mirë" se ju në gjithçka
- Kurrë nuk gëzohet për sukseset tuaja
- Gjithmonë ju synon aty ku jeni më të pambrojtur
- Është xheloz
- Sfidon gjithçka ku jeni të shkëlqyer
- Kritikon gjithçka ku shkëlqeni, duke ju akuzuar se keni motive të këqija për atë
- Gjithmonë e gjen fajin për dështimet ose gabimet e veta tek të tjerët
- Ju kullon energjinë

## Shenjat paralajmëruese se marrëdhënia do të jetë abuzive-toksike

Ka disa shenja paralajmëruese që mund të tregojnë se një marrëdhënie do të jetë abuzive ose toksike. Shpesh i quajmë flamuj të kuq. Disa nga këto përfshijnë sa vijon:

- **Kontrolli:** Një partner që përpiqet të kontrollojë të gjitha aspektet e jetës suaj, si miqtë, familjen, përgjegjësitë, nevojat, dëshirat ose kërcënon se do t'ju lërë nëse nuk bëni atë që ai dëshiron. Një shembull i kësaj sjelljeje mund të jetë kur partneri juaj ju kërkon të telefononi gjatë gjithë kohës, pavarësisht nëse është në mes të një leksioni, klase, pune, takimi me mjekun, takimi me shoqëri, drekë familjare, një shfaqje filmi apo një shfaqje në teatër. ..., në mënyrë që ai/ajo të mos i thoni diçka se nuk i pëlqen, ose të mos ju lërë të dilni me miqtë, veçanërisht nëse ajo/ajo nuk është me ju.
- **Paragjykim:** Një partner që ju thotë çfarë të mendoni, çfarë të bëni dhe çfarë të ndjeni, dhe refuzon mendimin, qëndrimet dhe nevojat tuaja. Një shembull i kësaj sjelljeje është kur partneri juaj nuk dëshiron të dëgjojë mendimin ose dëshirat tuaja ose nuk respekton kufijtë tuaj, kur ai ju thotë se ajo që mendoni është e pakuptimtë.
- **Manipulimi:** Një partner që manipulon situatën dhe gjendjet emocionale për të marrë atë që duan. Një shembull i kësaj sjelljeje mund të jetë nëse partneri juaj përpiqet t'ju bindë se lumturia dhe mirëqenia juaj janë të lidhura me nevojat e tij dhe përdor shantazh ose kërcënime për t'ju detyruar ta bëni këtë. Manipulimi është gjithashtu kur partneri juaj kërcënon se do të vrasë veten nëse ndaheni. Kjo nuk do të thotë se nuk do ta bëjnë, por secili duhet të jetë përgjegjës për vendimet dhe veprimet e tij. Nuk mund të jetë këta faji juaj!



- **Agresioni fizik:** Një partner që përdor forcën fizike ose kërcënimin e forcës fizike për të marrë atë që dëshiron. Kushtojini vëmendje të veçantë kërcënimeve, sepse ato ngjallin edhe frikë të madhe, e cila mund t'ju bëjë aq të nënshtruar, sa që partneri abuzues nuk duhet të përdorë kurrë forcën fizike për t'ju kontrolluar deri në fund.
- **Poshtërimi:** Një partner që ju poshtëron dhe nënvlerëson gjithçka që thoni, atë që ndjeni, gjithçka që ju intereson, çfarë keni arritur dhe cilat janë vlerat tuaja të jetës. Një shembull i kësaj sjelljeje mund të jetë nëse partneri juaj flet keq për ju para të tjerëve, ju thërret me emra nënçmues ose tallës ose shpreh mendime negative për familjen ose miqtë tuaj. Nuk ka shumë rëndësi nëse funksionon kur jeni vetëm, kur nuk jeni atje ose kur jeni bashkë në një shoqëri.
- **Dhuna seksuale:** Një partner që ju detyron të përfshiheni në aktivitete seksuale ose të shprehni dëshira seksuale me të cilat nuk jeni të kënaqur. Një shembull i kësaj sjelljeje mund të jetë nëse partneri juaj përpiqet t'ju bindë të bëni një foto nudo dhe t'ia dërgoni atë foto, nëse ai ju bind në një lloj marrëdhënieje që nuk ju pëlqen ose që ai e di se është e papranueshme për ndonjë arsye, ose nëse ai fillon marrëdhënie seksuale pa pëlqimin tuaj. Edhe kur e bën pa agresion të dukshëm, por me këmbëngulje dhe pa marrë parasysh mosmiratimin tuaj, edhe kjo është dhunë!

## JO DO TË THOTË JO!

Lloji i dhunës seksuale indirekte, ose më saktë abuzimi seksual, përfshin gjithashtu situatën kur partneri juaj ju thotë se do t'ju tradhetojë ose tashmë po ju tradhton duke hyrë në marrëdhënie seksuale me njerëz të tjerë, sepse ju refuzoni të keni marrëdhënie intime me të, ose plotësisht, ose në një mënyrë që nuk ju pëlqen.



### Disa shenja të tjera paralajmëruese

- **Shenjat psikike:** Nëse partneri juaj ju bind se jeni më pak e vlefshme ose më pak inteligjente se ai, ose ju bën të pasigurt dhe inferior, nëse është "e vështirë" të heshtni dhe keni frikë sepse nuk e dini se kur ai mund të "ndizet". " , as ti nuk e di çfarë do të thotë... Kur të manipulon dhe në ankesat tuaja se është i vrazhdë të përgjigjet se ia ke bërë vetes dhe se problemi është vetëm në kokën tënde... Gjithashtu nëse partneri vazhdimisht ju kritikon ose ju poshtëron para të tjerëve, është gjithashtu një formë abuzimi emocional.
- **Shenjat financiare:** Nëse partneri juaj kontrollon financat tuaja dhe ju detyron të bëni gjëra që nuk dëshironi, për përfitimin e tij financiar, kjo është një formë abuzimi. Gjithashtu, nëse partneri ju detyron të jeni të varur financiarisht prej tij dhe nuk ju lejon të përballoni paratë që keni (ose keni fituar së bashku), kjo është gjithashtu një formë abuzimi financiar.
- **Shenjat sociale:** Nëse partneri juaj kontrollon dhe kritikon me kë rrini ose ju izolon nga miqtë dhe familja, kjo është një formë abuzimi social. Gjithashtu, nëse partneri ju detyron të bëni gjëra që nuk dëshironi, si për shembull votimi në zgjedhje për opsionin që ai favorizon, këto janë gjithashtu shenja të një marrëdhënieje toksike.

Është e rëndësishme të theksohet se këto shenja paralajmëruese nuk nënkuptojnë domosdoshmërisht se do të ndodhë dhuna, por ato janë tregues të rëndësishëm të sjelljes toksike në një marrëdhënie. Nëse vëreni këto shenja tek partneri juaj, është e rëndësishme të kërkonit ndihmë dhe mbështetje për të mbrojtur veten dhe për të parandaluar abuzimet e mëtejshme. Kur manipulimi zgjat për një kohë të gjatë, edhe nëse nuk ka dhunë fizike, efekti në shëndetin tuaj fizik dhe mendor dhe vetëbesimin do të jetë negativ dhe jeni në rrezik për sëmundje kronike.

Shenjat paralajmëruese të një marrëdhënieje toksike mund të shfaqen në mënyra të ndryshme, por ndonjëherë ato janë të vështira për t'u njohur. Është gjithmonë e rëndësishme të dëgjoni ndjenjat dhe nevojat tuaja në një marrëdhënie, dhe nëse ndiheni të pasigurt, të keqtrajtuar ose të pakëndshëm, mund të jetë një shenjë se marrëdhënia në të cilën jeni është toksike. Është e rëndësishme të mbani mend se nuk jeni kurrë fajtorë për sjelljen e partnerit tuaj dhe se meritoni një marrëdhënie të sigurt dhe të shëndoshë. Nëse vëreni ndonjë nga këto shenja paralajmëruese në marrëdhënien tuaj, është e rëndësishme të kërkonit ndihmë dhe mbështetje nga miqtë, familja ose profesionistët.

## Pse qëndrojmë në një marrëdhënie toksike?

Një nga arsytet është "lidhja e traumës". Kur plagët tona të pashëruara "ngjiten" me traumat e pashëruara të një personi tjetër, krijohet një ndjenjë e thellë dhe dehëse lidhjeje dhe afërsie: ndihemi sikur jemi në shtëpinë tonë, të sigurt, sikur njihemi prej njëmijë vjetësh. Nëse partneri juaj ju godet, ju bërtet, ju tradhton, ju fyen, nuk respekton kufijtë tuaj... e megjithatë nuk i tregon askujt se çfarë po ndodh me ju, qëndroni me të mjaft gjatë derisa të qetësoheni ose ai ju ngushëllon, ju do të kujtoni dashurinë dhe mbështetjen pasi mekanizmi juaj mbrojtës ju ndan nga trauma.





Megjithatë, lidhjet traumatike nuk ndodhin vetëm në marrëdhëniet abuzive. Një partner mund t'i japë thërrime dashurie një personi që është i uritur për dashuri, kështu që ato thërrime veprojnë si bollëk për të.

Kur partneri e percepton çdo përpjekje për të diskutuar problemet si një sulm, personi tjetër në marrëdhënie do të fillojë të sillet në atë mënyrë që të shmangë debatet, d.m.th. që argumentet të mos ndodhin, madje mund të ndodhë që ai ta shohë veten si palë që ka shkaktuar debatin. Dhe në fakt, sa më e madhe të jetë diferenca mes momenteve “të mira” dhe “të këqija”, aq më shumë krijohet varësia, pra sigurohet qëndrimi më i gjatë në një marrëdhënie toksike.

## Shenjat që tregojnë se ka ardhur deri tek lidhja me traumën:



- Ju pranoni gjërat që dikur thatë se nuk do t'i bënit kurrë;
- Gjen justifikime për një partner të dhunshëm “ka pasur një fëmijëri të vështirë, ka dështuar në një provim ndaj është nervoz, ka pirë pak, është mërzhitur në punë, kam reaguar tepër...);
- Shmangni të flisni për gjëra të rëndësishme për të kënaqur partnerin dhe për të shmangur debatet;
- Ju bindni veten dhe të tjerët se ajo/ai është në të vërtetë një person i mrekullueshëm dhe se do të ishit një çift i përsosur nëse do të ndryshonit pak;
- Ndiheni sikur jeni të varur nga ajo marrëdhënie dhe nuk mund ta lini atë;
  - Ju besoni se do të humbni veten nëse largoheni nga marrëdhënia.

# DHUNA SEKSUALE MES TË RINJVE

**Dhuna seksuale i referohet çdo sjelljeje seksuale që ndodh pa pëlqimin e njërit prej partnerëve.**

Dhuna seksuale mes të rinjve është një problem serioz dhe i shpeshtë në shoqërinë bashkëkohore. “Nuk ndodh kjo tek ne” është një fjali që është shumë larg së vërtetës. Edhe më larg nga e vërteta është ideja se personat seksualisht të dhunshme janë të sëmurë mendërisht. Megjithatë, kjo është e pranishme vetëm në 2% deri në 3% të rasteve.

## Çfarë është dhuna seksuale?

Dhuna seksuale i referohet çdo sjelljeje seksuale që ndodh pa pëlqimin e njërit prej partnerëve. Mund të jetë përdhunimi, ngacmimi seksual, detyrimi i aktiviteteve seksuale, keqpërdorimi i incizimeve eksplicite seksuale, fotot dhe/ose mesazhet e një partneri ose disa forma të tjera të dhunës seksuale si trafikimi seksual ose trafikimi i qenieve njerëzore për shfrytëzim seksual ose përdhunim martesor. Hulumtimet tregojnë se përqindja më e lartë e sulmeve seksuale përjetohet nga personi i njohur për viktimën, ku sigurisht përfshihet edhe partneri. Stereotipat që i transmetojmë dhe adoptojmë nëpërmjet edukimit, rolet e papërshtatshme gjinore, krijojnë bindjen se nëse jeni në një lidhje, atëherë i përkisni njëri-tjetrit dhe më pas jeni të detyruar të ofroni kënaqësi seksuale sa herë që partneri yt ta kërkon. Në këtë mënyrë, ne largohemi nga thelbi ynë njerëzor dhe nga dashuria, e cila duhet të jetë baza e një marrëdhënieje, dhe ne i shohim partnerët tanë si objekte që janë të detyruar të plotësojnë nevojat tona kur, sa më shumë dhe në mënyrën që partneri ( më shpesh një mashkull) e dëshiron atë.

## Format e dhunës seksuale



Dhuna seksuale mund të shfaqet në forma të ndryshme, disa prej të cilave janë:

- **Përdhunimi** – detyrim fizik për marrëdhënie seksuale pa pëlqim.
- **Ngacmimi seksual** – shprehje verbale ose jo verbale e qëllimit seksual pa pëlqimin e një personi tjetër, e cila mund të përfshijë komente të papërshtatshme dhe lakmuese, prekje të padëshiruara, fishkëllima, ngacmime, dërgim të mesazheve të padëshiruara dhe të papërshtatshme të përmbajtjes seksuale, duke përfshirë imazhe të organeve gjenitale ose akte seksuale. , duke shprehur dëshira apo kërcënime seksuale.
- **Abuzimi në një marrëdhënie** – përdorimi i dhunës seksuale si një mënyrë për të kontrolluar një person tjetër në një marrëdhënie, e cila mund të përfshijë detyrimin tuaj për t'u përfshirë në aktivitet seksual, detyrimin për të parë pornografi ose detyrimin që ju të përfshihen në aktivitet seksual me njerëz të tjerë.
- **Ngacmimi kibernetik** – përdorimi i internetit për t'ju ngacmuar seksualisht ose për t'ju detyruar në aktivitet seksual, i cili mund të përfshijë dërgimin e mesazheve, fotove ose videove të papërshtatshme.

## Shkaqet e dhunës seksuale

Ka shumë faktorë që mund të kontribuojnë në dhunën seksuale tek të rinjtë. Disa prej tyre janë:

- **Edukimi joadekuat seksual** – shumë të rinj nuk kanë qasje në informacione të besueshme për seksualitetin dhe të drejtat e marrëdhënieve, gjë që mund të çojë në mungesë të të kuptuarit për pëlqimin dhe kufijtë në seksualitet.
- **Kultura e dhunës** – format e dhunshme të sjelljes shpesh

paraqiten në shoqëri si normale ose të pranueshme, gjë që mund të ndikojë tek të rinjtë që të besojnë se dhuna seksuale është e pranueshme dhe madje e dëshirueshme apo tërheqëse seksualisht.

- **Vetëvlerësimi i ulët** – të rinjtë me vetëbesim të ulët mund të jenë më të ndjeshëm ndaj manipulimit dhe detyrimit në një marrëdhënie, duke përfshirë dhunën seksuale. E njëjta gjë ndodh kur njeriu është në një fazë më të keqe të jetës, prandaj grabitqari – partneri manipulon për kënaqësinë e tij seksuale, por edhe për kontroll.
- **Kushtet e këqija të përgjithshme arsimore dhe socio-ekonomike** – të rinjtë që përballen me kushte të këqija arsimore dhe socio-ekonomike mund të jenë në rrezik më të madh të dhunës seksuale.

## Pasojat e dhunës seksuale

Dhuna seksuale mund të ketë pasoja të rënda për viktimat, duke përfshirë:

- **Përvojat traumatike** – seksualno nasilje može biti izuzetno traumatično iskustvo koje može ostaviti dugotrajne posljedice po mentalno zdravlje žrtve.
- **Çështjet e shëndetit mendor** – žrtve seksualnog nasilja često pate od različitih problema s mentalnim zdravljem, uključujući depresiju, anksioznost, PTSD (posttraumatski stresni poremećaj) i druge.
- **Pasojat fizike** – 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.
- **Vështirësitë në marrëdhëniet ndërpersonale** – seksualno nasilje može umanjiti sposobnost žrtve da stvori zdrave međuljudske odnose, da dâ povjerenje novoj partnerki/partneru, a može otežati i građenje prijateljstava.

## Nocioni i pëlqimit në një marrëdhënie



Pëlqimi i referohet shprehjes vullnetare dhe aktive të pëlqimit për një aktivitet të caktuar seksual. Kjo do të thotë që të dy partnerët duhet të jenë të vetëdijshëm dhe absolutisht të pranojnë të gjitha aspektet e aktivitetit seksual, duke përfshirë kohën, vendin, llojin e aktivitetit, intensitetin dhe kohëzgjatjen. Pëlqimi duhet të shprehet qartë dhe pa mëdyshje, dhe çifti - të dy - të dyja duhet të jenë në gjendje të japin pëlqimin pa detyrim, manipulim ose ngacmim. Pëlqimi i dhënë me detyrim ose manipulim nuk është pëlqim, dhe nëse ndodh marrëdhënie, është dhunë seksuale, pra përdhunim.

## Sfidat e lidhura me pëlqimin

Megjithëse pëlqimi është një element kyç i një eksperience seksuale të shëndoshë dhe të sigurt, ka shumë sfida që të rinjtë mund të përballen në lidhje me të, duke përfshirë:

- **Mosnjohja e rregullave për pëlqimin** – shumë të rinj nuk dinë mjaftueshëm për rregullat e pëlqimit, gjë që mund të çojë në një keqkuptim të kufijve në seksualitet.
- **Presioni social** – të rinjtë mund të ndihen nën presion nga shoqëria, miqtë apo partnerët për të bërë seks, edhe nëse nuk dëshirojnë.
- **Alkooli dhe droga** – konsumimi i alkoolit dhe drogës mund të ndikojë në aftësinë e një të riu për të dhënë ose marrë pëlqimin. Megjithatë, kjo nuk mund të mohojë se dhuna ka ndodhur.
- **Kultura e përdhunimit** – një kulturë që normalizon dhunën seksuale dhe injoron ose minimizon rëndësinë e pëlqimit, mund të kontribuojë në rritjen e rrezikut të dhunës seksuale.
- **Manipulimi dhe shtrëngimi** – disa partnerë mund të përpiqen të manipulojnë partnerin e tyre për të dhënë pëlqimin për aktivitet seksual ose t'i detyrojnë ata ta bëjnë këtë kundër vullnetit të tyre.

- **Mungesa e komunikimit** – Mungesa e komunikimit mes partnerëve mund të çojë në keqkuptime rreth pëlqimit dhe kufijve.

## **PËLQIMI NUK NËNKUPTOHE!**

Një rregull shumë i rëndësishëm në lidhje me çdo aktivitet seksual, të cilitdo prej partnerëve, është që të gjithë kanë të drejtë të ndryshojnë mendje, të gjithë kanë të drejtën e paravokueshme të ndërpresin një marrëdhënie intime apo aktivitet seksual që ka nisur në çdo kohë. Sigurisht që nuk do të jetë e këndshme për partnerin tjetër, por një marrëdhënie e shëndoshë dhe respekt i ndërsjellë do të thotë që **GJITHMONË TË RESPEKTOJMË KUFIJT E TJERIT SI ATO TONAT.**

*Patriarkati na mëson se seksi, për gratë, ka të bëjë me dhënien, ndërsa për burrat ka të bëjë me marrjen. Ajo mbron veten, i jepet atij të vërtetë dhe më pas humbet virgjëria e saj. Nuk ka asgjë në seks që ajo të marrë në këtë ekuacion. Ndërsa ai merr dhe fiton pikën, ai nuk ka çfarë të japë në seks. Kur mendja e saj është e programuar të japë, e ka të vështirë të thotë jo. Kur mendja e tij është e programuar për të marrë, e ka të vështirë të pranojë "jo".*

*Përpyekja për t'i mësuar të rinjtë të respektojnë pëlqimin dhe pëlqimin pa zhdukur më parë kulturën e dëlirësisë femërore dhe normalizimin e kënaqësisë femërore është si të përpiqesh t'i mësosh një zogu të fluturojë pasi i janë prerë krahët.*

*Zhduk kulturën e dëlirësisë. Kjo është vetë baza e marrëdhënieve toksike hierarkike.*

Farida D.

## ABUZIMI I INCIZIMIT TË TJERËVE ME PËRMBAJTJE EKSPLICITE

Keqpërdorimi i përmbajtjes eksplicite seksuale të dikujt tjetër, i quajtur gabimisht "pornografi hakmarrëse", është një lloj dhune seksuale që ndodh kur dikush ndan përmbajtje seksualisht eksplicite (imazhe, video dhe/ose incizime audio dhe mesazhe) të dikujt tjetër, pa pëlqimin e atij personi, ose përdor këtë material për të mbajtur partnerin në nënshtrim, frikë etj. Ky lloj abuzimi mund të ndodhë online, përmes rrjeteve sociale apo aplikacioneve celulare, por edhe offline dhe mund të ketë pasoja të rënda për viktimat.



Sa i besova atij? Nuk është dashtë të bëja foto!  
Nuk është faji yt!



INTIMA JOTE NUK I DËRGOHET TË GJITHVE



## Si të mbroheni nga abuzimi i një incizimi me përmbajtje eksplicite seksuale

- Flisni me partnerin/partneren tuaj për kufijtë dhe pëlqimin në mënyrë që të shmangni situatat në të cilat ndodh regjistrimi i padëshiruar ose një regjistrim i tillë detyrohet dhe më pas personi shantazhohet me të ose ai material ndahet me palët e treta.
- Filmimi i trupit të zhveshur ose pjesëve të trupit mund të jetë pjesë e paralojës dhe eksitimit, por kujdes, sepse mund të keqpërdoret.





## TIPS

- ⊗ lice
- ⊗ nakit
- ⊗ tetovaža
- ⊗ prostoriya



#sakrijsveprepoznatljivo #tvojointimajetvojepravo  
#zdrave veze

PA FYTYRË PA PASOJA

XFYTYRA XBIZHUTERIA XTATUAZHI XDHOMA  
#fshahgjihatjenohura #intimajotedrejtajote #marredhenieteshendosha

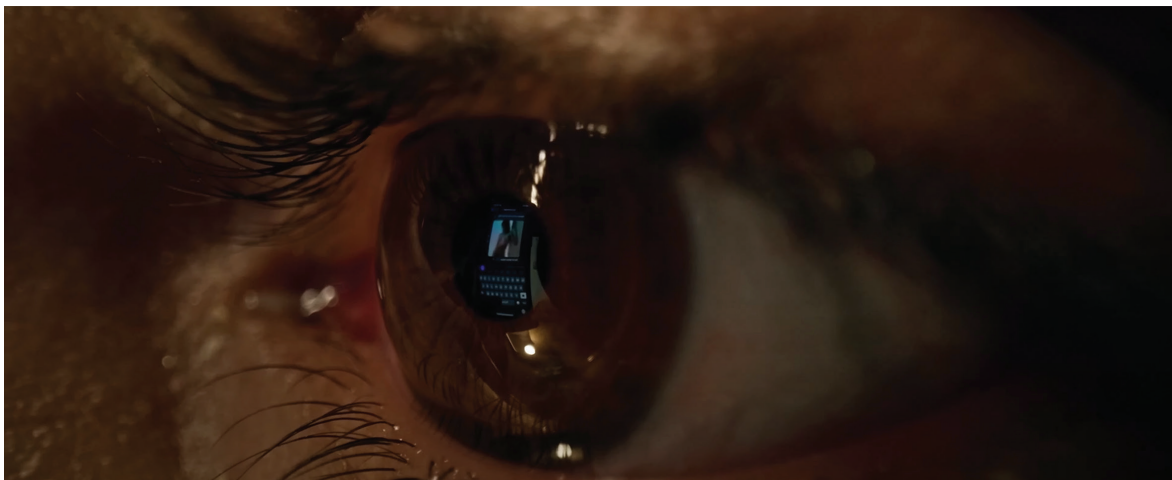
- Nëse vendosni të filmoni veten ose të filmoheni, bëjeni me kujdes: regjistroni veten me telefonin ose aparatit tuaj, mos fotografoni fytyrën, plagët, tatuazhet, bizhuteritë ose dhomën - domethënë asgjë me të cilën dikush mund t'ju njohë. Dhe mos ua dërgoni kurrë ato video të tjerëve, edhe nëse është personi juaj i dashur.
- Në cilësimet, bëni profilet tuaja private, në mënyrë që ato të jenë të disponueshme vetëm për njerëzit e përzgjedhur.
- Kini kujdes kur takoni njerëz të rinj – mos ndani asnjë foto ose video me dikë që sapo e keni takuar në internet ose personalisht.
- Nëse dikush ju frikëson dhe ju shantazhon me video ku jeni të zhveshur ose shfaqen në mënyrë eksplicite seksuale, dijeni se nuk jeni vetëm dhe drejtojuni ekspertëve për ndihmë. Ata mund t'ju ndihmojnë që të mos jeni skllav i frikës ose ngac-

mues, për të marrë kontrollin e jetës suaj dhe gjithashtu mund t'ju ndihmojnë nëse dëshironi ta raportoni këtë dhunë në polici ose ta ndiqni penalisht në gjykatë. Mbështetja emocionale dhe psikologjike që mund të merrni nga profesionistë, veçanërisht nga psikologë të arsimuar dhe punonjës të rinjsh, është shumë e dobishme.

- Nëse jeni viktimë e abuzimit të një videoje me përmbajtje të qartë, mund të kontaktoni policinë ose organizatat për të ndihmuar viktimat e dhunës seksuale. Së shpejti presim miratimin e një vepre të re penale të Kodit Penal të Malit të Zi, përkatësisht nenit 175a: Keqpërdorimi i incizimeve, video ose audio incizimeve dhe dosjeve të dikujt tjetër me përmbajtje eksplicite seksuale, si dhe një tjetër, që është ngacmimi seksual. Pas miratimit të ndryshimeve në Kodin Penal të Malit të Zi, këto do të bëhen vepra penale të dënueshme me burgim nga 2 deri në 5 vjet.
- Është e rëndësishme të theksohet se viktima e abuzimit të një videoje me përmbajtje eksplicite nuk është fajtoreshë për abuzim. Ngacmuesit që përpiqen të bindin viktimën se nuk ka asnjë mënyrë për të mbrojtur veten ligjërisht dhe se askush nuk do të bëjë asgjë nëse raportojnë këtë dhunë, nuk duhet të kenë besim. Një person që kalon këtë dhunë nuk është i vetëm dhe nuk duhet të ketë turp të kërkojë ndihmë. Ajo që ai pret në kontakt me profesionistët e organizatave që merren me këtë temë është një bisedë pa gjykim dhe ndihmë pa rezerva.
- Shumë viktima të abuzimit të qartë me video mendojnë për vetëvrasje, duke dashur që dhuna të ndalet. Atëherë është veçanërisht e rëndësishme që ata të drejtohen për ndihmë, qoftë te personi tek i cili kanë më shumë besim, ose te një profesionist.

PRIVATËSIA JOTE  
= E DREJTA JOTE





Ju rekomandojmë shumë të shikoni një film të shkurtër për këtë lloj dhune në marrëdhënie:

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

# Çfarë mund të bëni për të mbrojtur veten nga një partner ose partnere toksike

Kur dalloni një marrëdhënie toksike ose sjellje manipuluese te partneri juaj, është e rëndësishme të ndërmerrni hapa për të mbrojtur veten. Këtu janë disa këshilla që mund t'ju ndihmojnë me këtë:

- Vendosni kufij për atë që është e pranueshme në marrëdhënien tuaj dhe jini të qartë në shprehjen e nevojave dhe dëshirave tuaja.
- Flisni me dikë të cilit i besoni, si p.sh. një mik, anëtar i familjes ose terapeutik. Ata mund të ofrojnë mbështetje dhe këshilla. Mbështetja mund të ofrohet edhe nga punonjës të rinj të arsimuar në organizata që ofrojnë këtë lloj shërbimi ose në klube dhe shërbime rinore.
- Mos e fajësoni veten për sjelljen toksike të partnerit tuaj. Secili është përgjegjës për veprimet e veta. Çdokush mund të vendosë të mos veprojë me dhunë.
- Dilni nga një situatë e pakëndshme nëse ndiheni të pasigurt ose të pakëndshëm në një marrëdhënie dhe mendoni për opsionet tuaja.
- Kërkoni ndihmën e ekspertëve nëse mendoni se nuk mund të përballeni vetë me një partner toksik ose nëse e kuptoni se jeni në një marrëdhënie të keqe, por nuk jeni në gjendje të merrni një vendim që do të ishte i mirë për ju.

Në fund, mënyra më e mirë për t'u mbrojtur nga një marrëdhënie toksike dhe sjellje manipuluese është të punoni me veten, dhe veçanërisht për ta dashur veten. Jepni kontributin tuaj të plotë për ta bërë marrëdhënien me partnerin tuaj të shëndetshëm dhe të përmbushur për të dy. Nëse kjo nuk ndodh, është më mirë t'i jepni fund marrëdhënies dhe të vazhdoni jetën tuaj më tej.

Dhe dijeni, në çdo moment apo fazë të marrëdhënies, mund të na telefononi ne në Prima.

NUK ËSHTË FAJI YT QË BESOVE.



Nisi  
kriva što  
si vjerovala.



*Shpirt,  
E di që është jashtëzakonisht e vështirë të largohesh,  
Por gjëja më e vështirë në botë është të qëndrosh  
Aty ku nuk ka diell  
Me t'i përkëdhelur sythat e tu.*

# ZYRA E KËSHILLIMIT TË PRIMA-S



Nëse nuk ndiheni mirë ose besoni se keni një marrëdhënie toksike dhe një partner abuziv, d.m.th. partner; nëse jeni të shqetësuar se motra, shoqja, vëllai ose miku juaj po përjeton dhunë në një marrëdhënie, mund të kontaktoni qendrën tonë të këshillimit për ndihmë, informacion dhe mbështetje. E gjeni në ambientet e Prima-s në Podgoricë. Nëse për ndonjë arsye nuk mund të vini ose preferoni të komunikoni ndërsa jeni në këndin tuaj, qendra e këshillimit të Prima-s është gjithashtu e disponueshme online: ne mund të organizojmë një seancë përmes Zoom-it, video thirrjes ose korrespondencës përmes Viber-it. Në çdo rast, kjo mbështetje është falas dhe do të jetë e disponueshme për ju për aq kohë sa ju duhet të rifitoni qetësinë tuaj.

Na kontaktoni në:

**069416448**

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

Ose plotësoni aplikimin në:

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

**Gjithçka e thënë dhe e shkruar do të mbetet mes nesh!**

Nëse dëshironi të merrni pjesë në trajnimet tona për edukatorët dhe edukatorët tanë të bashkëmoshatarëve, ndiqni profilin tonë në

Instagram ose Facebook ose vizitoni faqen tonë të internetit

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

**Nëse dëshironi të kontrolloni vetë nëse marrëdhënia juaj është e shëndoshë apo toksike, plotësoni një pyetësor anonim:**

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

Ju mund ta bëni këtë më shumë se një herë, nëse doni të kontrolloni se si kanë qenë marrëdhëniet tuaja të mëparshme.





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