

ako nešto nedostaje...
onda se to..samo zove..

Ljubav



kvalitetna veza
ima sve elemente

povjerenje

nije nešto što se javlja samo od sebe, ono se gradi tijekom vremena iskrenim razgovorom, međusobnom podrškom i razumijevanjem, brigom o drugome. Treba proći neko vrijeme da se međusobno upoznate i da možete iskreno razgovarati o vlastitim željama i strahovima. Ovo nije jednostavno ni odraslima, ali vrijedi pokušati!

granice

su vezane uz ono što dopuštamo drugima. To znači da znamo reći što želimo i hoćemo, ali isto tako dati do znanja drugima i ono što ne želimo i na što ne pristajemo.

! ...ako netko nešto radi protiv naše volje ili ako se ne osjećamo ugodno s obzirom na to što nam druga osoba radi,

onda to nije ljubav nego NASILJE!

vrijedi za sve vidove odnosa

prava u vezi

imati određene osjećaje prema kome god želimo

Naši prijatelji mogu imati mišljenje ili savjet koji vrijedi poslušati ali odabir prijatelja/prijateljice ili u koga ćemo se zaljubiti je isključivo naš izbor.

izraziti svoje osjećaje ili ih zadržati za sebe

Samo zato što osjećamo nešto prema nekome ne znači da to moramo reći toj osobi ili učiniti nešto po tom pitanju. Možemo to učiniti ali i ne moramo, izbor je na nama.

osjećati se sigurno

Posebno je važno da se osjećamo i fizički i emocionalno sigurno cijelo vrijeme kada smo s drugom osobom. Ako se ne osjećamo sigurno što brže se trebamo izvuci iz te situacije. Zlostavljanje i nasilje nitko ne zaslužuje i ono nikada nije naša krivica. Konflikte treba razrješavati na miran i NE- nasilan način.

da se drugi prema nama odnose s poštovanjem

Zaslužujemo priliku da bez straha izrazimo svoje misli i osjećaje. Imamo pravo da nas druga osoba sasluša. I ono što imamo za reći treba se poštovati.

biti u kvalitetnoj vezi

U kvalitetnoj vezi nema kontrole, manipulacije i ljubomore. Kvalitetna veza je veza u kojoj postoji iskrenost, povjerenje i komunikacija.

na vrijeme za sebe

(bez nametnutog osjećaja krivnje)

Možemo provoditi koliko god vremena želimo bez voljene osobe - bilo da se radi o druženju s prijateljima/icama, obitelji ili samostalnom provođenju vremena. Važno je baviti se i drugim aktivnostima i družiti se i s drugim osobama.

pravo reći NE

Mi donosimo odluke o vlastitom tijelu i nitko nas ne smije prisiljavati na tjelesni kontakt. Također, naše je pravo reći ne alkoholu i drogama.

***Ako druga osoba ignorira naše NE
ne poštuje nas***

odbiti seks ili ne stupiti u seksualne odnose

Kvalitetna veza podrazumijeva zajedničko donošenje odluke o stupanju u seksualni odnos. Također, imamo pravo odbiti seks iz bilo kojeg razloga čak i ako smo već ranije bili seksualno aktivni.

na iskrenu i otvorenu komunikaciju

Ako se nešto događa u ljubavnoj vezi ili prijateljskom odnosu, potrebno je razgovarati s drugom osobom o tome.

prekinuti vezu

Imamo pravo okončati vezu iz bilo kojeg razloga jer uopće nije važno koji su naši razlozi za prekidom. Ako želimo odustati od tog odnosa, možemo to učiniti. Ne moramo nikome objašnjavati niti opravdavati svoje osjećaje.

pristanak i pritisač

Pristanak se ne podrazumijeva,
već se jasno izriče!

- **Pristanak je vjerodostojan samo kad su osobe u odnosu ravnopravne.**
Ako te netko ucjenjuje; zastrašuje, laže ili manipulira, **NE MOŽE** se govoriti o pristanku!
- Smijuljenje, mijenjanje teme ili izmicanje ne govore niti **NE** niti **DA**.
- **Pristati na nešto znači bez pritiska dati svoju dozvolu rekavši **DA****
- Pristati na izlazak s nekim ne znači pristati i na spolni odnos!
- **Seks bez pristanka je silovanje!**
- **Silovanje je kazneno djelo, bez obzira na to u kakvom su odnosu počinitelj/ica i žrtva!**
- **Kad netko kaže ne - to znači **NE!****
- U situaciji kada osoba nije jasno izrekla svoj pristanak: stani, pitaj, razjasni!
- **Ako ti tvoj dečko / djevojka kaže ne - to ne znači da odbija tebe kao osobu, već samo određeno ponašanje!**
- Osobe koje su u kvalitetnoj vezi bez zlostavljanja poštuju jedna drugu i prihvaćaju odluke druge osobe!

seksualni pristanak i prisila

- * Pristati znači složiti se, učiniti nešto.
 - * Dati seksualni pristanak znači pristati na seksualni odnos.
 - * Svaka osoba ima pravo dati ili uskratiti seksualni pristanak.
 - * Svaka osoba ima tu odgovornost poštovati partnerovo /partneričino pravo da pruži ili uskrati takav pristanak.
 - * Seksualna prisila javlja se kada netko prisiljava (ili pokušava prisiliti) drugu osobu da stupi u seksualnu aktivnost protiv njezine/njegove volje.
 - * Svatko može biti prisiljen/prisiljena na neželjenu seksualnu aktivnost.
 - * Osobe mogu biti prisiljavane na seks na različite načine, a ovdje navodimo samo neke: emocionalnom manipulacijom, obmanom, fizičkom prisilom ili prijetnjom, zastrašivanjem, materijalnim poticajem.
 - * Prisilan seks i silovanje može se desiti bilo gdje (kod kuće, unutar obitelji ili ljubavne veze, jednako kao i u okruženju koje smatramo sigurnim
- * Dodirivati nečije tijelo bez njenog ili njegovog pristanka može također biti oblik prisile. Ako vas netko dodiruje na način da to u vama izaziva nelagodu, imate pravo reći toj osobi da prestane.**
- Seksualna prisila uvijek predstavlja kršenje ljudskih prava, bez obzira gdje, kada i kako se javlja.**
- U takvim slučajevima postoje SOS telefoni, savjetovališta i stručne službe kojima se mladi koji su iskusili seksualno nasilje mogu javiti.

Mnoge osobe se osjećaju zbunjeno razrješavanjem pitanja seksualnog pristanka. Žele znati **granicu do koje je određeno ponašanje prihvatljivo ili neprihvatljivo u odnosu na osiguranje pristanka.** To znači:

- U bilo kojem trenutku imate pravo predomisliti se oko onog što vam se čini prihvatljivo ili reći ako smatrate da vas se ne poštuje ili ne shvaća u potpunosti.

Možete reći NE seksualnom iskustvu čak iako je već započelo.

-Pristati na jedan čin ili iskustvo ne znači da se slažete s bilo kojim drugim činom ili iskustvom. Osoba koja pristane na određeno iskustvo jedanput, ima pravo drugi put odbiti isto takvo iskustvo u budućnosti.

- Ponekad je teško jasno izreći ako vas netko dodiruje na način koji u vama izaziva nelagodu. Ako vam je teško reći, pokušajte razgovarati s odraslom osobom od povjerenja.

- Zato što ih se uči da slušaju odrasle, dječaci i djevojčice ponekad osjećaju da moraju pristati ako odrasla osoba želi seks. Zato što se djevojčice uči da se pokoravaju mladićima i muškarcima, one mogu smatrati da trebaju pristati na seks bez

seksualno uznemiravanje

- poprima različite oblike od tzv. "komplimentata" (dobacivanja) dobivenih na ulici, a koji se odnose na različite dijelove ženskog tijela, neželjenog dodira i sl.

-predstavlja **nametanje, ulaženje u fizičku i osobnu sferu osobe, prelaženje granice poštivanja ljudskog dostojanstva**

-ono što definira nešto kao uznemiravanje je na koji način to osoba kojoj je namijenjeno osjeća.

-moguće je da osoba koja uznemirava nije svjesna da je njen postupak, ponašanje, komentar shvaćen kao uznemiravajući, ali je to ne opravdava.

obzira na njihove vlastite želje. Ovakvi slučajevi nisu primjeri smislenog, informiranog i slobodno danog pristanka.

faktori koji utječu na sposobnost osobe da pristane na seks na način koji je smislen i stvaran

- osobna zrelost,
- svijest o individualnim pravima,
- kontrola nad pojedinim područjima osobnog života
- biti u stanju komunicirati potpuno i otvoreno o prevenciji spolno prenosivih infekcija i neželjenoj trudnoći

Samo zove
seili
zaista je...
LJUBAV

