
SHER-Y

PRIROČNIK



Co-funded by
the European Union

KAZALO

<u>UVOD</u>	3
<u>Modul 1: RAZUMEVANJE NAŠIH TELES</u>	6
<u>Poglavje 1: Kaj se dogaja z mojim telesom? – Puberteta 101</u>	9
<u>Poglavje 2: Kaj je spolno zdravje (in zakaj je pomembno)?</u>	30
<u>Poglavje 3: Kaj je telesna samopodoba? Pozitivna proti negativni telesni samopodobi</u>	44
<u>Modul 2: PRIVOLITEV JE KLJUČNA</u>	57
<u>Poglavje 1: Kaj je pravzaprav privolitev?</u>	60
<u>Poglavje 2: Ko stvari postanejo zapletene</u>	74
<u>Poglavje 3: Privolitev tudi onkraj dotika</u>	89
<u>Modul 3: ZDRAVI ODNOSI</u>	105
<u>Poglavje 1: Radar odnosov: kaj je kaj?</u>	108
<u>Poglavje 2: Toksično? Ne. Zdravo? Da!</u>	120
<u>Poglavje 3: Swipe z glavo: kako internet zapleta ljubezen</u>	133
<u>ZAKLJUČEK</u>	148

ZAČNIMO!

UVOD

Hej! Dobrodošel v svojem prostoru.

Odraščanje ni le to, da postaneš višji ali opraviš izpite. Gre za to, da ugotavljaš, kdo si, kako se počutiš v svojem telesu in kako se povezuješ z drugimi. In bodimo iskreni – tega te v resnici nihče ne nauči, kajne?

Tukaj nastopimo mi.

Ta priročnik, ustvarjen za mlade, ni namenjen temu, da ti pove, kaj moraš storiti ali kakšen moraš biti. Je zbirka izzivov, razmislekov in iskrenih pogovorov, zasnovana tako, da ti pomaga razvijati spretnosti in samozavest za krmarjenje skozi življenje po tvojih lastnih pravilih.

Predstavlja si ga kot svoj osebni vodnik – nekaj, s čimer lahko delaš v svojem tempu, ne glede na to, ali si radoveden, zmeden, navdušen ali vse hkrati.

Kaj je notri?

Modul 1: Razumevanje naših teles

Tvoje telo se spreminja, čustva so povsod, družbena omrežja pa ti ves čas kažejo »popolne« ljudi, ki v resnici sploh ne obstajajo. S pomočjo osebnih izzivov in iskrenega razmisleka se bomo pogovorili o puberteti, spolnem zdravju in o tem, kaj v resnici pomeni, da se dobro počutiš v svoji koži.

Modul 2: Privolitev je ključna

Od prve simpatije do pogovorov v DM-jih (zasebnih sporočilih) – privolitev ni samo povezana s spolnostjo. Gre za spoštovanje, meje in za to, da se vsi počutijo varne in slišane. Delal/-a boš na resničnih situacijah in vadi/-a pogovore, da razviješ spretnosti za tiste nerodne in zmedene trenutke.

Modul 3: Zdravi odnosi

Prijateljstva, simpatije, družinske drame – odnosi so zapleteni. Preko interaktivnih izzivov se boš naučil/-a prepoznati zelene zastavice (in rdeče), ugotoviti, kaj si v resnici želiš, in ne dovoliti, da te Instagram prepriča, da je ljubosumje enako ljubezen.

Preden se potopimo naprej ...

To je tvoja pot in tvoj izziv. Ni treba, da vse opraviš naenkrat. Preskakuj med vsebinami, vzemi si odmore, vrni se, ko boš pripravljen/-a. Vsak izziv je zasnovan tako, da ti pomaga razviti resnične spretnosti – od postavljanja meja do razumevanja lastnih vrednot. Nekatero teme bodo morda neprijetne – in to je normalno. Druge te bodo morda presenetile – in to je tudi dobro.

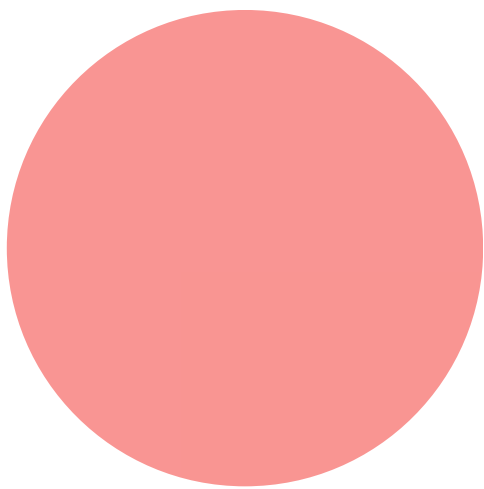
Pri tem nisi sam/-a. Vsak posameznik je že bil tam, kjer si ti, z istimi vprašanji in podobnimi občutki zmedenosti ali radovednosti. Razlika je le v tem, da imaš zdaj vodnik.

Si pripravljen/-a začeti? Gremo!

P. S. – Če se ti bo kdaj kaj zdelo pretežko ali bo prebudilo težka čustva, se obrni na zaupanja vredno odraslo osebo, svetovalca ali uporabi vire, ki smo jih vključili. Zmoreš – in pri tem nisi sam/-a.

RAZUMEVANJE NAŠIH TELES

MODUL 1



UVOD V MODUL

Dobrodošel/-a v modulu »Razumevanje naših teles« — prostoru, kjer raziskuješ, kako tvoje telo deluje, kako se spreminja in kako se ob tem počutiš.

Poudarek je na tem, kar se dogaja s tabo — seveda s tvojim telesom, pa tudi z mislimi, čustvi in načinom, kako se spoprijemaš z vsem, od pubertete do odkrivanja, kdo si, ko odraščаш. Ne glede na to, ali si navdušen/-na, nervozen/-na, radoveden/-na ali vse hkrati, te ta modul opominja na eno pomembno resnico:

Tvoje telo je tvoj dom — in zasluži si spoštovanje, skrb in razumevanje.

O čem je ta modul:

- Razumevanje **pubertete** in vseh sprememb, ki jih prinaša — ja, tudi tistih nerodnih.
- Učenje o tem, kaj se dogaja znotraj tvojega telesa: kaj v ozadju počnejo hormoni in kako se razvija reproduktivni sistem.
- Iskren pogovor o **telesni samopodobi, samozavesti** in pritiskih, da moraš na spletu izgledati »popolno«.
- Učenje, kako **prisluhni svojim občutkom**, obvladovati nova čustva in prepoznati, kaj je normalno (spoiler: veliko več, kot si misliš).

Zato globoko vdihni. Ni ti treba biti popoln/-a. Dovolj je, da si radoveden/-na in prijazen/-na do sebe. Raziščimo to skupaj. Navsezadnje je tvoje telo tvoj stalni spremljevalec in ni nobenega razloga, da bi se ga sramoval/-a. Je nekaj, kar lahko razumeš, zanj skrbiš in ga z zaupanjem sprejmeš.



MODUL 1, POGLAVJE 1

Kaj se dogaja z mojim telesom?

– Puberteta 101

TEORETIČNI SKLOP

Puberteta je obdobje velikih sprememb — tvoje telo, možgani in čustva se začnejo spreminjati, ko prehajaš iz otroštva v odraslost. Te spremembe sprožijo hormoni, ki delujejo kot telesni »prenašalci sporočil« in različnim delom telesa sporočajo, naj rastejo, se razvijajo ali začnejo delovati na nove načine. Vsakdo puberteto doživlja po svoje in ne obstaja en sam »pravilen« način, kako jo izkusiti.

Telesne spremembe, ki jih lahko opaziš:

- Telesne dlake začnejo rasti na novih mestih — pod pazduhami, na nogah, okoli spolovil in včasih tudi na obrazu ali prsih.
- Prsi se začnejo razvijati; povsem običajno je, da sprva rastejo z različno hitrostjo ali da so nekaj časa neenakomerne.
- Glas se pogloblja, zlasti pri fantih, in se lahko nenadoma lomi ali nepredvidljivo spreminja.
- Hitra rast te lahko v kratkem času precej »potegne v višino«, oblika telesa pa se lahko spremeni, ko pridobivaš težo ali mišice.
- Koža lahko postane bolj mastna, pojavijo se lahko mozolji ali akne.
- Spolovila (penis, vulva, moda, sramne ustnice) se lahko spremenijo po velikosti ali videzu.

Te spremembe se lahko začnejo že pri 8 letih ali pa šele okoli 16. leta. Nekateri jih opazijo zelo hitro, pri drugih poteka vse bolj postopno. Vse to je normalno — tvoje telo sledi svojemu ritmu.

Čustvene spremembe, ki jih lahko občutiš:

- Nihanja razpoloženja — včasih si jezen/-na, žalosten/-na ali vesel/-a brez jasnega razloga.
- Želja po več zasebnosti ali samostojnosti od družine.
- Novi občutki ob simpatijah, privlačnosti ali spolni radovednosti.
- Več skrbi glede videza, prijateljstev ali pripadnosti skupini.

Spolnost je del tega, kdo smo, skozi vse življenje — tudi če trenutno ne hodiš z nikomer ali nisi v nobenem spolnem odnosu.

Hitri nasveti:

- Vsak raste v svojem tempu. Ni se ti treba »dohitevati« z drugimi.
- Pogovori se z zaupanja vredno odraslo osebo, če se počutiš preobremenjeno, v zadregi ali samo radovedno.
- Bodi prijazen/-na do sebe — tvoje telo opravlja veliko delo!



MODUL 1, IZZIV 1

Osebni seznam predvajanja za puberteto

Naredi seznam 5 »skladb«, ki opisujejo tvojo zgodbo o puberteti. To so lahko prave pesmi, razpoloženja ali naslovi, ki si jih izmisliš (npr. »Simfonija nihanj razpoloženja«, »Prosim, zasebnost«, »Tiha rast«). K vsaki dodaj en stavek, ki pove, kaj ti pomeni.

To ti bo pomagalo, da na ustvarjalen način razmisliš o svojih izkušnjah – skozi humor, iskrenost ali kakršen koli vajb ti najbolj ustreza.



Teoretični sklop: Od znotraj navzven: hormoni, čustva in masturbacija

Hormoni so kot telesna različica aplikacije za sporočanje. Prenášajo pomembna navodila iz možganov v različne dele telesa, še posebej v času pubertete.

Ko se puberteta začne, hipofiza (pituitarna žleza) sproži izločanje več hormonov. Ti hormoni so prisotni pri vseh ljudeh, vendar se njihove ravni in učinki razlikujejo:

- Testosteron: Višje ravni (pogosteje pri osebah z modoma) poglobijo glas, povečajo mišično maso, spodbudijo rast telesnih dlak in začnejo proizvodnjo semenčic. Testosteron podpira tudi energijo, zbranost in druge telesne funkcije pri vseh ljudeh.
- Estrogeni in progesteron: Višje ravni (pogosteje pri osebah z jajčniki) sprožijo razvoj prsi in menstrualni cikel ter vplivajo na obliko telesa. Ta hormona podpirata tudi živčni sistem, srce in druge telesne sisteme pri vseh ljudeh.
- Rastni hormon: Pomaga pri rasti kosti in spreminja splošno telesno obliko.

Kako hormoni vplivajo na misli in čustva

Hormoni ne spreminjajo le telesa – močno lahko vplivajo tudi na tvoje počutje in dogajanje v glavi:

- Čustva, kot so veselje, žalost, jeza ali vznemirjenje, so lahko intenzivnejša ali se pojavijo nenadoma, brez očitnega razloga.

To je normalno. Včasih se je povsem v redu počutiti slabo – to se zgodi vsem – vendar je pomembno, da se pogovoriš z nekom, ki mu zaupaš, ali poiščeš pomoč, če ti ti občutki ne minejo ali se celo stopnjujejo. Morda boš nenadoma bolj zaseben/-na, si boš želel/-a več prostora ali pa boš začel/-a druge opazovati na nove načine. Lahko se pojavijo tudi spolni občutki ali radovednost. Morda boš razmišljal/-a o simpatijah, privlačnosti, poljubljanju ali spolnosti – in vse to je del odraščanja.

Pro nasveti za čustveno skrb zase:

- Poimenuj svoja čustva: »Počutim se jezen/-na / razočaran/-a / navdušen/-a, ko ...«
- Vprašaj se: Kaj bi lahko sprožilo ta občutek?
- Preizkusi strategijo spoprijemanja: poslušaj glasbo, zapiši misli, pogovori se z nekom, pojdi na sprehod.

Tvoja čustva so signali, ne težave – pomagajo ti razumeti, kaj se dogaja v tebi in kaj ti lahko pomaga, da se počutiš bolje.



MODUL 1, IZZIV 2

Preverjanje glava–srce–telo

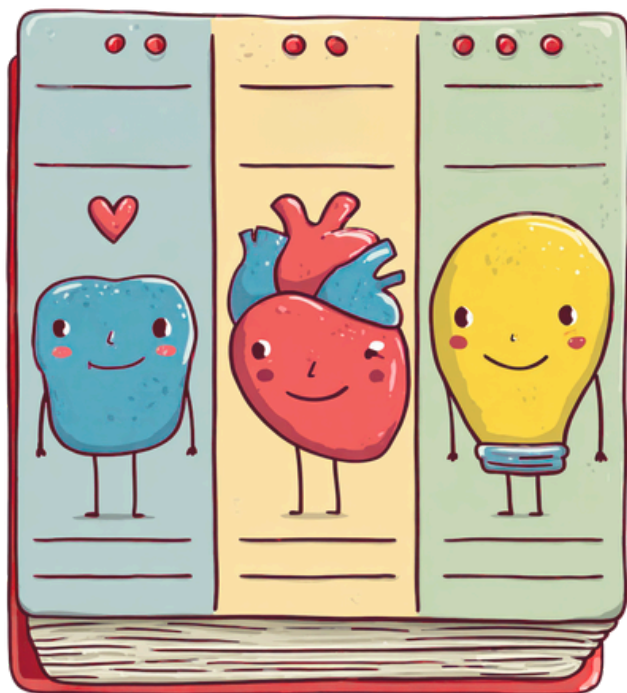
Ta izziv ti pomaga, da se ustaviš in prisluhneš temu, kaj ti sporočajo tvoj um, čustva in telo – in tako sprejemaš odločitve, ki se ti zdijo prave, ne prehitre ali zmedene. Je način, kako se povežeš sam/-a s sabo, še preden se odzoveš ali se odločiš.

Pomislí na pomembno odločitev ali močan občutek, ki si ga doživel/-a.

Vprašaj se:

- Kaj je govorila moja glava (logika)?
- Kaj je čutilo moje srce (čustva)?
- Na kaj se je odzvalo moje telo?

Zapiši svoje misli ali se o tem pogovori z nekom, ki mu zaupaš.



Teoretični sklop: Menstruacija, mokre sanje in reproduktivni cikli

Med puberteto se tvoj reproduktivni sistem »prebudi«. To je del telesa, ki ti pomaga odraščati v odraslo osebo in nekoč — če se tako odločiš — omogoča tudi ustvarjanje otroka. To pomeni, da tvoje telo začne razvijati sposobnost sproščanja jajčec ali semenčic, odvisno od tvoje biologije. To ne pomeni, da si pripravljen/-a na spolnost ali odnose — pomeni le, da tvoje telo dozoreva in se pripravlja na odrasle funkcije.

Morda boš opazil/-a spremembe na spolovilih, nove telesne tekočine ali močnejša čustva — in vse to je del naravnega procesa. Izkušnja vsakega posameznika je drugačna in ne obstaja en sam »pravilen« način, kako to doživeti.

Osebe z jajčniki in maternico: menstrualni cikel

Menstrualni cikel je način, kako se tvoje telo pripravlja na morebitno nosečnost. Če semenčica ne oplodi jajčeca, maternica »reče: v redu, tokrat ne« in izloči nabrano kri ter tkivo. To je menstruacija.

Osnove cikla:

- Menstruacija: Maternica skozi nožnico izloči kri in tkivo. Temu rečemo menstruacija.
- Ovulacija: Jajčece se sprostí iz jajčnika, običajno približno na sredini cikla.
- Dolžina cikla: Od 21 do 40 dni je povsem normalno.
- Trajanje menstruacije: 2–7 dni. Nekateri imajo močno krvavitev, drugi šibkejšo. Nekateri čutijo krče, drugi ne.

Pred menstruacijo je povsem običajno, da se počutiš drugače – čustveno ali telesno. Temu pravimo PMS (predmenstrualni sindrom). Lahko se počutiš bolj utrujen/-a ali čustven/-a, imaš glavobole, napihnjenost ali občutljive prsi. Med menstruacijo so pogosti tudi blagi krči ali nelagodje.

Če se pojavijo krči ali bolečina, lahko pomagajo grelna blazinica, lahka vadba, raztezanje, topel čaj ali počitek. Nekateri uporabljajo tudi zdravila proti bolečinam, kot je ibuprofen. Če je bolečina zelo močna in ti preprečuje hoditi v šolo ali početi stvari, ki jih običajno rad/-a počneš, je dobro, da se pogovoriš z zdravnikom/-ico ali medicinsko sestro.

Higienski nasveti med menstruacijo:

- Uporabljaljaj vložke, tampone ali menstrualne skodelice — kar koli ti je najbolj udobno.
- Menjaj jih vsakih 4–6 ur, da ostaneš čist/-a in zdrav/-a.
- Spremljaj svoj cikel s koledarjem ali aplikacijo, da se boš počutil/-a bolj samozavestno in imela nadzor.

Tvoja menstruacija ni nič ogabnega ali napačnega — pomeni le, da tvoje telo deluje tako, kot mora. In veš kaj? Še vedno lahko plavaš, plešeš, se smejiš in normalno živiš svoje življenje!

Osebe z modi: mokre sanje

Mokre sanje so takrat, ko se med spanjem sprosti seme — pogosto po sanjah s spolno vsebino.

Kaj je dobro vedeti:

- To je znak, da tvoje telo začenja proizvajati semenčice.
- Tega ne moreš nadzorovati — in to je popolnoma v redu.
- To ne pomeni, da si »pripravljen/-a« na spolnost. Gre zgolj za biologijo.
- Lahko se zbudiš in opaziš seme na spodnjem perilu ali rjuhah. Hitro umivanje sebe, oblačil ali posteljnine — in vse je urejeno.

MODUL 1, IZZIV 3

Ustvari svoj nabor orodij

Naredi seznam ali celo »začetni komplet« za svojo prvo menstruacijo ali mokre sanje: higienske pripomočke, rezervno spodnje perilo, sredstvo proti bolečinam in nekaj, kar te pomiri (na primer glasbo, globoko dihanje ali najljubši pullover s kapuco).

Vnaprejšnje načrtovanje ti pomaga, da se ob spremembah počutiš bolj samozavestno in manj pod stresom. Ta izziv je namenjen temu, da spoznaš, kaj potrebuješ, da se počutiš pripravljen/-a, udobno in imaš nadzor nad svojim telesom in svojim prostorom.



Teoretični sklop:

Spoznavanje delovanja teles ni pomembno le z vidika biologije, temveč tudi zato, da se v svoji koži počutiš bolj samozavestno, razumeš, kaj je normalno (in da si normalen/-na tudi ti), ter se znaš o občutljivih temah, kot so spolnost, privlačnost, spolna identiteta in osebne meje, pogovarjati brez sramu, strahu ali nerodnosti.

To ti pomaga sprejemati pametne in spoštljive odločitve za svoje zdravje ter za način, kako ravnáš s seboj in drugimi. Bolj ko razumeš svoje telo in njegovo delovanje, lažje boš spregovoril/-a, postavljaj/-a vprašanja in sprejemal/-a odločitve, o katerih ti kasneje ne bo treba dvomiti ali jih obžalovati.

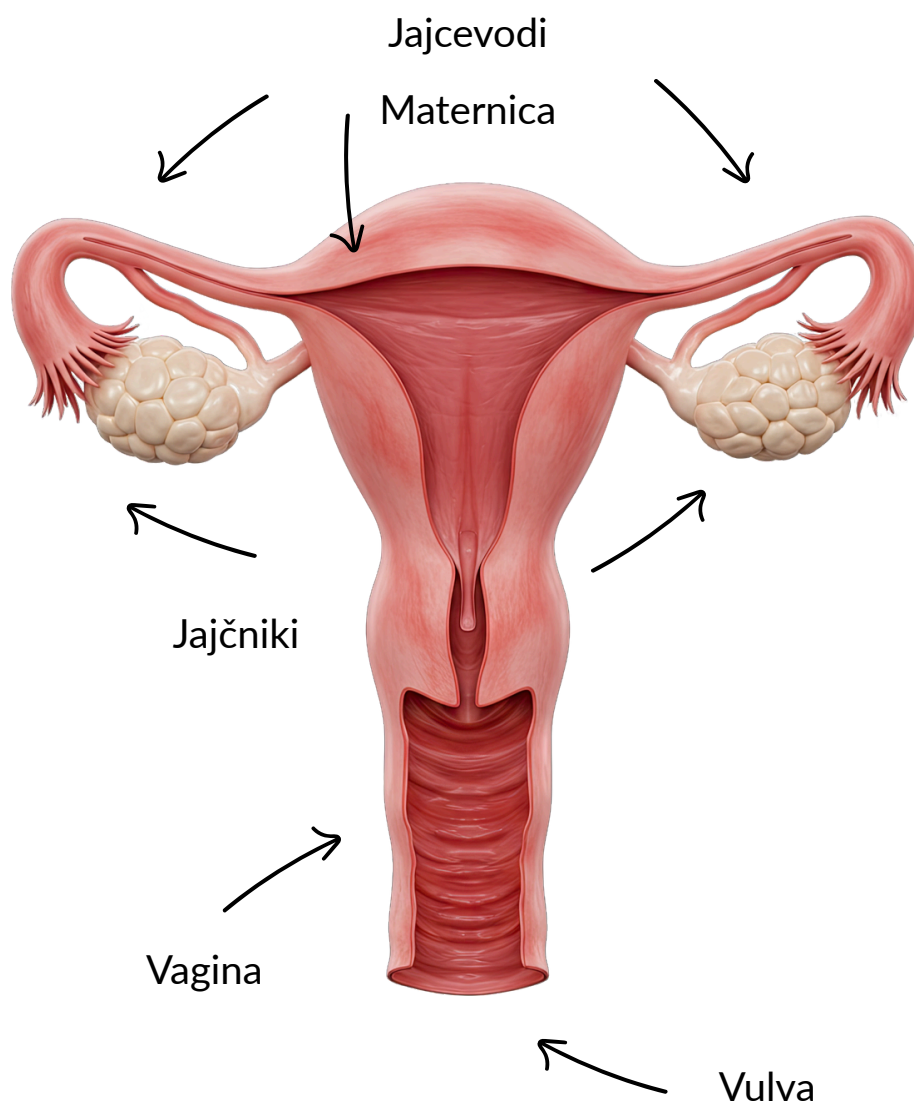
Reprodukativni sistem

Ženski reprodukativni sistem:

- **Jajčniki:** Dve majhni žlezi, ki shranjujeta na tisoče drobnih jajčnih celic (imenovanih jajčeca) in jih med ovulacijo sproščata po eno. Proizvajata tudi hormona estrogen in progesteron, ki vplivata na razvoj prsi, menstruacijo in čustvene spremembe.
- **Jajcevodi:** Delujejo kot tuneli, ki prenašajo jajčece iz jajčnika do maternice. Tu običajno pride do oploditve, če se semenčica sreča z jajčecem.
- **Maternica:** Mišičast organ (približno velikosti pesti), v katerem bi se lahko razvijala nosečnost. Če jajčece ni oplojeno, maternica vsak mesec odlušči svojo sluznico — to je menstruacija.
- **Nožnica:** Raztegljiv, mišičast kanal, ki povezuje maternico z zunanostjo telesa. Skozi njo izteka menstrualna kri, vanjo se med spolnim odnosom lahko vstavi tampon, menstrualna skodelica ali penis, skozi njo pa se lahko rodi tudi otrok.
- **Vulva:** Zunanji deli, ki jih lahko vidiš, vključno s sramnimi ustnicami (kožnimi gubami), klitorisom (majhen, zelo občutljiv organ, ki lahko ob dotiku daje ugodje) in vaginalno odprtino. Vulva obstaja v številnih oblikah, velikostih in barvah — vse so normalne.

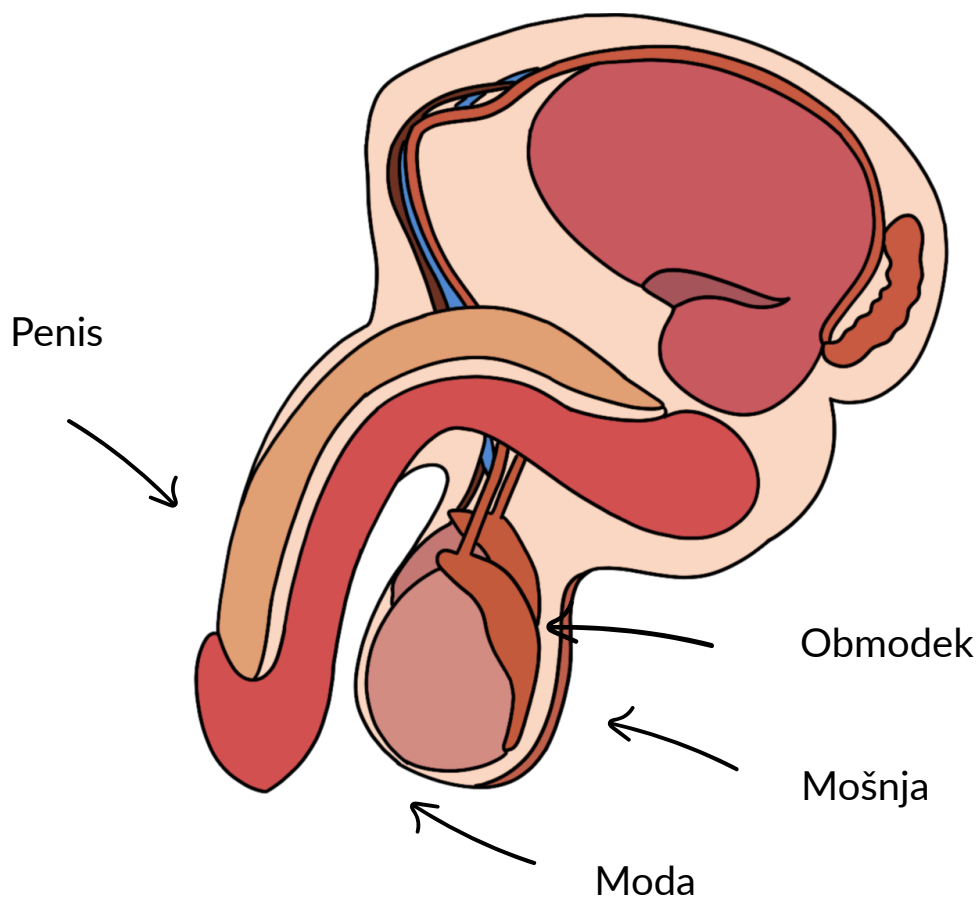
Nožnica je na notranji strani. Vulva je na zunanji strani.

Morda boš na spodnjem perilu opazil/-a bel ali prozoren izcedek. To je normalno in pomaga ohranjati nožnico čisto in zdravo. Včasih pa je lahko znak, da nekaj ni čisto v redu. Če je vonj močan ali neprijeten ali če je tekočina zelene, sive ali temno rumene barve, je dobro, da se pogovoriš z zdravnikom/-ico ali medicinsko sestro. Enako velja, če se pojavijo srbenje, pekoč občutek ali bolečina ali če opaziš bistveno več izcedka kot običajno. Če kdaj opaziš, da je izcedek pomešan s krvjo, ko nimaš menstruacije, je to prav tako razlog, da se greš pregledat.



Moški reprodukivni sistem:

- **Moda (testisi):** Dva okrogla organa, ki proizvajata semenčice (razmnoževalne celice) in testosteron (hormon, ki povzroča spremembe, kot sta globlji glas in rast obraznih dlak). Običajno se nahajata v mošnji.
- **Mošnja:** Kožna vreča, ki drži in ščiti moda. Pomaga tudi uravnati njuno temperaturo – tako, da ju približuje ali oddaljuje od telesa, kar ohranja semenčice zdrave.
- **Obmodek (epididimis):** Tesno zavita cevka na zadnji strani vsakega moda, kjer semenčice dozori in se shranjujejo.
- **Penis:** Mehak del telesa, ki lahko zaradi povečanega pretoka krvi postane erekтивен (trd). Služi za izločanje urina in semena iz telesa – vendar ne hkrati.



Morda boš opazil/-a **predizliv** (prosojno tekočino) ali **spontane erekcije** – tudi brez kakršnih koli spolnih misli (in to je popolnoma normalno, tudi če se zgodi v čisto naključnih situacijah).

Med puberteto lahko osebe s penisom doživljajo erekcije, ki se pojavijo brez jasnega razloga – celo v popolnoma nespolnih situacijah, kot so sedenje v razredu ali prebujanje zjutraj. Temu pravimo nehotena ali spontana erekcija.

Do tega pride, ker se telo prilagaja novim ravnom hormonov in povečanemu pretoku krvi, in to ne pomeni nujno, da je nekdo vznemirjen. Lahko je nerodno, vendar se tega ni treba sramovati – to je preprosto del tega, kako telo raste in se spreminja.

Nasvet: Če se to zgodi v javnosti, lahko pomaga nekaj globokih vdihov, prekrivanje z nahrbtnikom ali jakno ali pa to, da se usedeš, dokler ne mine.

Penisi so različnih oblik, barv in velikosti. Enako velja za vulve in prsi. Primerjanje svojega telesa z drugimi (še posebej na spletu) ti ne pove, ali je tvoje telo »normalno«. Če je zdravo in deluje zate, je normalno. Resnična telesa so vseh mogočih oblik in ni ene same »prave« različice. Vsa telesa so veljavna in si zaslužijo spoštovanje.

Kaj je spolnost?

Ko ljudje slišijo besedo spolnost, pogosto pomislijo samo na spolne odnose – a v resnici pomeni veliko več kot to. Spolnost je del tega, kdo si kot oseba, in se lahko sčasoma razvija ter spreminja. Vključuje:

- kako se počutiš v svojem telesu in glede svoje identitete,
- kdo te privlači (če te sploh kdo),
- kako izražaš ljubezen, privlačnost in povezanost,
- tvoje osebne misli o odnosih in dotiku.

Morda boš slišal/-a ljudi opisovati svojo spolnost in spol z izrazi, kot so:

Spolna in romantična privlačnost: Heteroseksualen/-na (straight), gej, lezbijka, biseksualen/-na, panseksualen/-na, aseksualen/-na, queer

Spolna identiteta (kako doživljaš in opredeljuješ svoj spol):

- Cisspolna oseba: oseba, katere spolna identiteta se ujema s spolom, ki ji je bil pripisan ob rojstvu.
- Transspolna oseba: oseba, katere spolna identiteta se ne ujema s spolom, ki ji je bil pripisan ob rojstvu.
- Nebinarna oseba: oseba, katere spolna identiteta ne spada v tradicionalni kategoriji moški ali ženska.

Izkušnja spolnosti je pri vsakem posamezniku osebna in edinstvena.

Najpomembneje je, da si zvest/-a sebi.

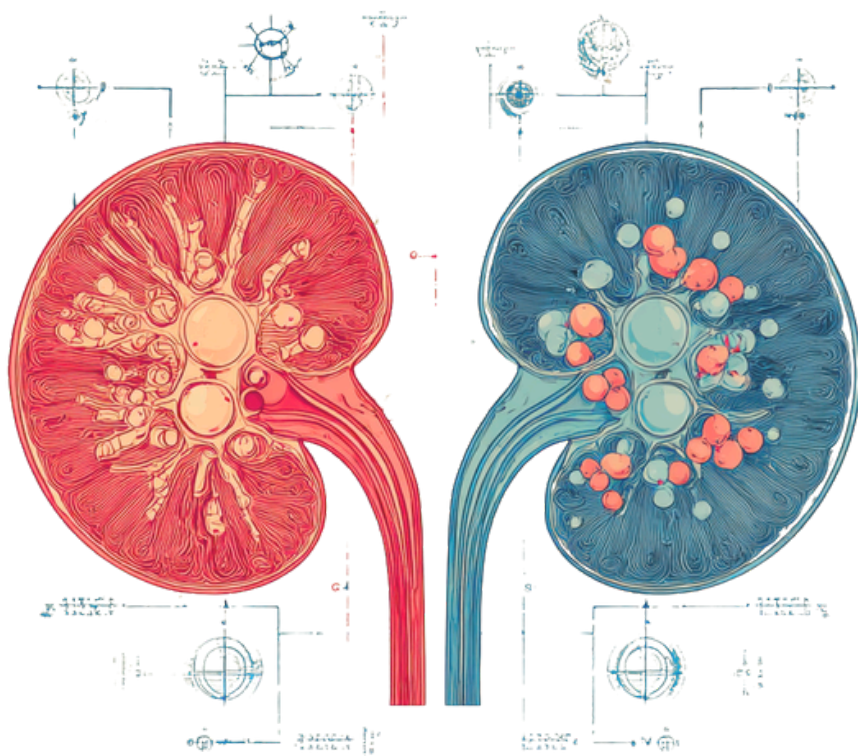
Pogovorimo se o masturbaciji:

Masturbacija pomeni dotikanje lastnih spolovil (penisa, klitorisa, vulve ipd.) na način, ki je prijeten – pogosto zaradi ugodja, radovednosti ali spolnega zadovoljstva. Pomembno je vedeti, da je:

- zasebna in zdrava,
- ne škoduje tvojemu telesu ali prihodnji plodnosti,
- ni znak, da si »preveč spolno usmerjen/-a«,
- nekaj, kar veliko ljudi preizkusi, vendar ne nujno vsi.

Ljudje masturbirajo, da bi raziskali svoje telo, se sprostili, zadovoljili radovednost ali preprosto zato, ker je prijetno.

O tem se je morda nerodno pogovarjati, a resnica je: to je normalno. To je tvoje telo – in spoznavanje lastnega telesa ti pomaga graditi samozavest ter bolje razumeti svoje meje.



MODUL 1, ZAKLJUČNI IZZIV

Sporočilo zate

Napiši sporočilo sebi čez eno leto.

Vključi:

- eno stvar, ki jo trenutno še razrešuješ ali glede katere nisi povsem prepričan/-a,
- eno stvar, ki si se je naučil/-a in ti je pomagala, da se počutiš bolj samozavestno,
- upanje ali željo za svojega bodočega sebe.

Primer:

»Dragi jaz, upam, da še vedno postavljaš vprašanja in si prijazen/-na do svojega telesa tudi v težkih dneh, ko se zdi, da je vse narobe in da nič ne deluje tako, kot bi moralo.«



MODUL 1, POGLAVJE 2

Kaj je spolno zdravje (in zakaj je pomembno)?

TEORETIČNI SKLOP

Spolno zdravje je veliko več kot samo preprečevanje nosečnosti ali SPO (spolno prenosljivih okužb). Gre za to, da se v svojem telesu počutiš domače, imaš samozavest za sprejemanje odločitev, ki so prave zate, in se naučiš zaupati svoji presoji bolj kot vsem zunanjim glasovom.

Ni ti treba biti spolno aktiven/-na, da bi skrbel/-a za svoje spolno zdravje. Ne glede na to, ali si radoveden/-na, še ugotavljaš stvari ali pa te to trenutno sploh ne zanima, si še vedno zaslužiš iskrene informacije in podporo.

Spolno zdravje pomeni:

- Razumevanje, kako tvoje telo deluje, in dobro skrb zanj, ne glede na to, ali si spolno aktiven/-na ali ne (na primer redni pregledi pri zdravniku, spremljanje cikla ipd.),
- Vedeti, kako se zaščititi in kako uživati na varen način,
- Imeti samozavest za postavljanje vprašanj in določanje lastnega tempa.

Da – užitek je tudi del spolnega zdravja. Učenje o tem, kaj ti je prijetno – naj bo to skozi dotik, gibanje, čustva ali domišljijo – je del spoznavanja in skrbi zase. To lahko pomeni samostojno raziskovanje, smeh z nekom, ki mu zaupaš, ali preprosto pozornost do tega, kaj tvojemu telesu ustreza in kaj ne. Užitek ni nekaj, česar bi se bilo treba sramovati. Je eden od načinov, kako ti tvoje telo sporoča informacije in prinaša veselje.

V naslednjih modulih boš izvedel/-a več o odnosih, privolitvi in komunikaciji, za zdaj pa se osredotočimo na razumevanje svojega telesa, sprejemanje lastnih odločitev ter poznavanje dejstev, ki ti pomagajo ostati varen/-na in imeti nadzor.



MODUL 1, IZZIV 1

Moj samopregled spolnega zdravja

Pravo spolno zdravje se začne pri tebi – pri tem, da poznaš svoje telo od znotraj in navzven, spoštuješ lastne meje in imaš jasne vrednote, še preden v zgodbo vstopi kdorkoli drug. Ta izziv je namenjen temu, da se ustaviš in preveriš pri sebi.

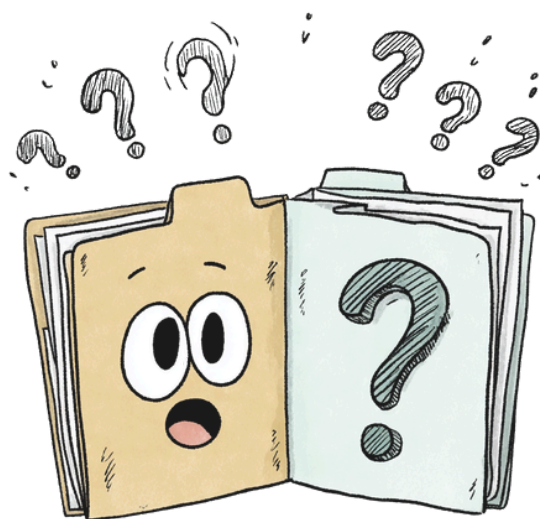
Vzemi zvezek ali si poišči zaseben prostor za razmislek. Tega ni treba deliti z nikomer, razen če si tega želiš.

- **Kaj že vem o svojem telesu in o tem, kako deluje?**

Zapiši 2–3 stvari, ki si se jih naučil/-a in ti pomagajo, da se počutiš bolj informirano ali samozavestno.

- **Katera vprašanja še imam?**

Zapiši 2–3 vprašanja, ki te še zanimajo. (Nobeno vprašanje ni premajhno ali čudno – radovednost je pametna.)



Teoretični sklop:

SPO (spolno prenosljive okužbe) so pogoste in jih je mogoče v celoti pozdraviti (npr. klamidijo) ali pa dobro obvladovati (npr. HIV). Kljub temu jih pogosto spremljajo sram, strah in govorice, zaradi česar je o njih težko govoriti. Zato razjasnimo nekaj dejstev.

SPO se lahko prenašajo:

- z vaginalnim, oralnim in analnim spolnim odnosom,
- s stikom kože s kožo (na primer herpes, HPV – humani papiloma virus),
- s krvjo ter z matere na otroka med nosečnostjo, porodom in celo dojenjem.

SPO se lahko prenašajo tudi brez simptomov, saj je okužba lahko prisotna v telesu in se prenese med spolnim stikom, tudi če se oseba počuti povsem v redu.

Pogoste SPO:

- klamidija, gonoreja, herpes, HPV, sifilis, HIV

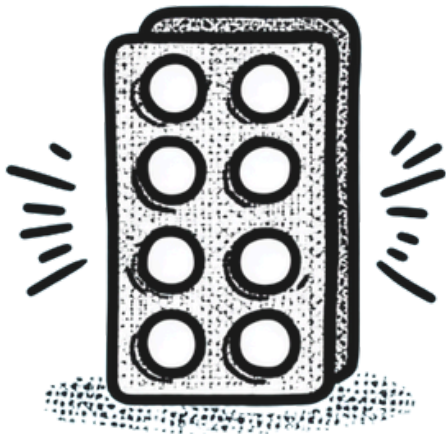
Po videzu ali obnašanju ne moreš vedno vedeti, ali ima nekdo SPO.

Zato je redno testiranje – podobno kot obisk zobozdravnika – del skrbi zase (ni kazni in ni dokaz »slabih« odločitev).

Miti, ki jih je treba razbiti:

- »Vedno bi vedel/-a, če ima nekdo SPO.«
- »SPO dobijo samo ljudje z veliko spolnimi partnerji.«
- »SPO se ne moreš okužiti z oralnim seksom.«

Pred SPO se lahko zaščitiš z uporabo kondomov, rednim testiranjem in iskrenim pogovorom s partnerji.



MODUL 1, IZZIV 2

Detektiv mitov o SPO

Zdaj si **detektiv/-ka mitov**, zadolžen/-a za razjasnjevanje zmede o SPO v svoji šoli ali skupnosti.

Izberi 3–4 trditve in jih označi kot:

- Dejstvo
- Mit
- Nisem prepričan/-a

Nato razišči ali se pogovori o resnici za vsako od njih.

Primeri trditev:

- »Z oralnim seksom se ne moreš okužiti s SPO.«
- »Testirati se moraš le, če imaš simptome.«
- »HPV lahko izgine sam od sebe.«
- »Če nekdo izgleda 'čist', nima SPO.«
- »Testiranje je edini način, da zanesljivo veš, ali imaš SPO.«
- »Kontracepcijske tablete ščitijo pred SPO.«
- »Uporaba kondomov lahko pomaga preprečiti prenos HIV.«
- »Če nimaš simptomov, nimaš HIV.«
- »HIV je mogoče zdraviti, ne pa pozdraviti.«



Teoretični sklop:

Biti spolno aktiven/-na (zdaj ali nekoč) pomeni razmišljati o tem, kako zaščititi svoje telo – in hkrati o tem, kako uživati brez skrbi.

Obstajata dve vrsti zaščite:

- **pred nosečnostjo** → kontracepcija
- **pred SPO** → pregradne metode (na primer kondomi)

Obe lahko uporabljaš hkrati. Temu pravimo **dvojna zaščita**.

Vrste kontracepcije (zaščite pred nosečnostjo):

Pregradne metode

Delujejo tako, da fizično preprečijo semenčicam, da bi dosegle jajčece.

Bonus: to so edine metode, ki hkrati pomagajo tudi pri zaščiti pred SPO.

- **Zunanji kondomi** (pogosto imenovani »moški« kondomi): nosijo se na penisu. So lahko dostopni, enostavni za uporabo in ščitijo pred večino SPO.
- **Notranji kondomi** (včasih imenovani »ženski« kondomi): nosijo se v nožnici ali anusu. Nudijo zaščito in jih je mogoče vstaviti še pred začetkom spolne aktivnosti.

Hormonske metode

Te metode uporabljajo hormone, ki preprečujejo ovulacijo ali spremenijo delovanje telesa tako, da je nosečnost manj verjetna. Ne ščitijo pred SPO. Hormonske metode mora predpisati zdravnik/-ica ali medicinska sestra.

- **Tabletka:** Jemlje se enkrat na dan. Lahko pomaga pri menstrualnih krčih ali aknah, vendar jo je treba jemati redno, da je učinkovita.
- **Obliž:** Prilepi se na kožo in sprošča hormone. Menja se enkrat na teden.
- **Injekcija:** Daje se na vsake 3 mesece pri zdravniku/-ici ali medicinski sestri. Je dobra možnost »nastavi in pozabi«.

Ker se tvoje telo še razvija, je pomembno, da se o izbiri kontracepcije pogovoriš z zdravstvenim strokovnjakom/-injo. Vsako telo je drugačno – kar deluje za eno osebo, morda ni primerno za drugo. Zdravnik/-ica ali medicinska sestra ti lahko pomagata izbrati najvarnejšo in najbolj udobno možnost glede na tvoje telo, zdravje in življenjski slog.

Dolgotrajna reverzibilna kontracepcija (LARC)

Te metode vstavi zdravstveni strokovnjak/-inja.

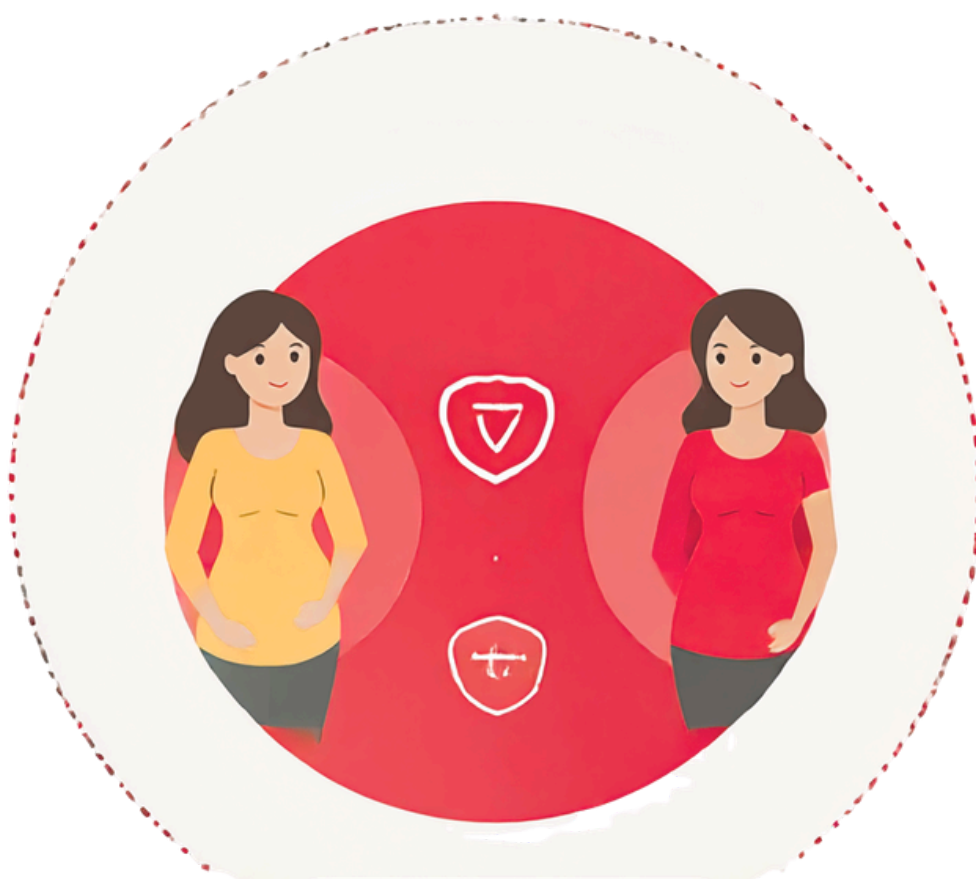
- **Implantat:** Majhna paličica, ki se vstavi pod kožo nadlakti. Deluje 3–5 let.
- **Maternični vložek (IUD):** Majhna naprava, nameščena v maternico. Nekateri tipi vsebujejo hormone, drugi ne. Glede na vrsto lahko deluje od 3 do 10 let.

Nujna kontracepcija

Uporablja se po nezaščitenem spolnem odnosu (ali če gre kaj narobe, na primer če poči kondom).

- **Plan B (tabletko po spolnem odnosu / »jutranja tabletko«):** Najbolj učinkovita je v 3 dneh, lahko pa še vedno deluje do 5 dni po odnosu. Ne povzroča splava – pomaga le preprečiti, da bi se nosečnost sploh začela.
- **Pomembno:** To je namenjeno le nujni uporabi. Ni mišljeno kot redna oblika kontracepcije, saj je pogosta uporaba lahko obremenjujoča za telo in povzroči stranske učinke.

Ni ti treba biti spolno aktiven/-na, da se učiš o kontracepciji. Pravzaprav ti poznavanje možnosti vnaprej pomaga, da se kasneje lažje odločaš – brez pritiska.



MODUL 1, IZZIV 3

Moj seznam zaščite

ETudi če trenutno nisi spolno aktiven/-na, je pametno, da poznaš svoje možnosti. Učenje o zaščiti že zdaj ti kasneje pomaga, da se počutiš bolj samozavestno, informirano in imaš nadzor – seveda pod svojimi pogoji.

Ustvari »seznam zaščite« s 3–5 možnostmi, za katere se ti zdi pomembno, da jih poznaš. To ni nujno tvoj osebni izbor – gre le za metode, ki jih želiš bolje razumeti.

Za vsako zapiši:

- Kaj naredi (na primer: ščiti pred nosečnostjo, SPO ali obojim)
- Kako se uporablja
- En plus (kaj je pri njej dobro)
- En vidik za razmislek (na primer: opomnik, stranski učinek ali pogost mit)



MODUL 1, ZAKLJUČNI IZZIV

Kaj bi naredil/a jaz?

Ta izziv je namenjen temu, da si predstavljaš resnične življenjske situacije in razmisliš, kako bi se v njih odzval/-a. Ni popolnih odgovorov – pomembno je raziskati, kaj je tebi pomembno in kako bi v danem trenutku spregovoril/-a ali poskrbel/-a zase.

Primeri situacij:

Prijatelj/-ica pove nekaj o kontracepciji, kar se ti ne zdi pravilno – kaj narediš? Kje bi preveril/-a dejstva?

Razmišljaš o tem, da bi postal/-a spolno aktiven/-na, vendar nisi prepričan/-a, kaj moraš najprej vedeti – kaj bi ti pomagalo, da bi se počutil/-a pripravljen/-a? Katera vprašanja ali meje želiš razjasniti vnaprej?

Nekdo, ki ti je res všeč, reče: »Kondoma ne potrebujemo.« – kako se odzoveš? Katera orodja ali znanje iz tega poglavja ti pomagajo, da se v svoji odločitvi počutiš samozavestno?



MODUL 1, POGlavJE 3

Kaj je telesna samopodoba?

**Pozitivna proti negativni telesni
samopodobi**

TEORETIČNI SKLOP

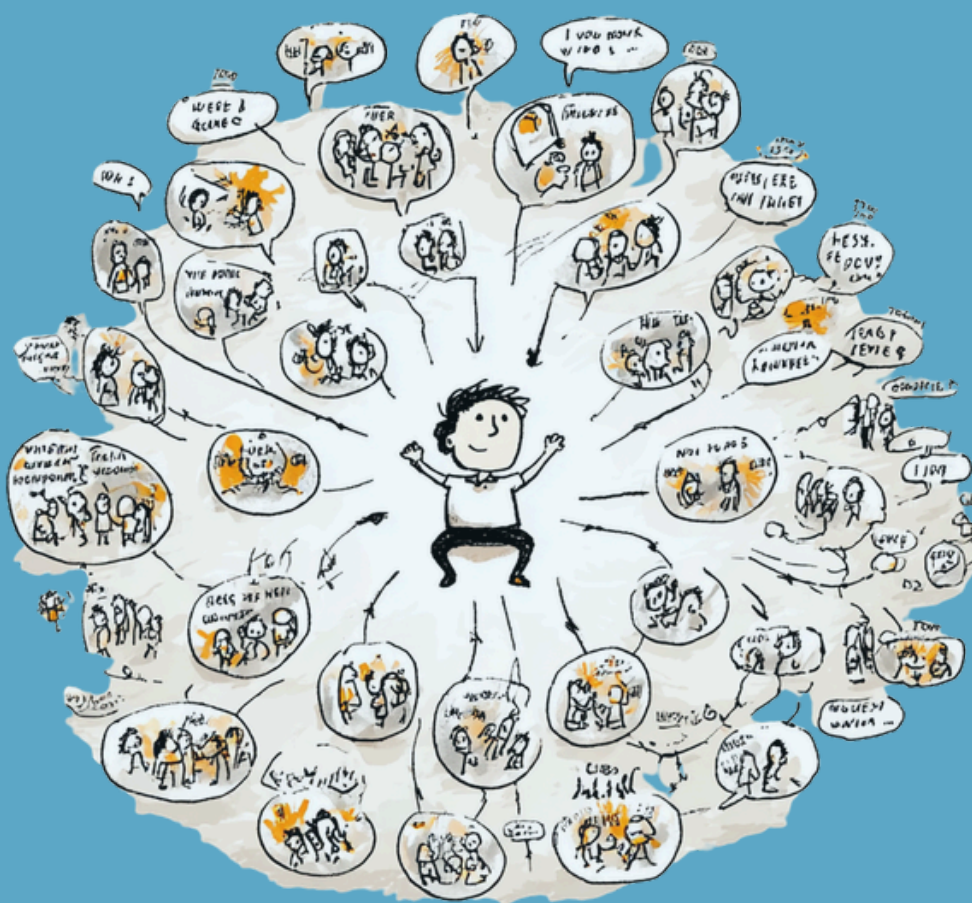
Telesna samopodoba je način, kako vidimo, mislimo in čutimo svoje telo. Vključuje to, kaj verjamemo o svojem videzu, kako se počutimo v svojem telesu in kako mislimo, da nas vidijo drugi.

Pozitivna telesna samopodoba pomeni, da se v svojem telesu počutiš dobro. To ne pomeni, da se ti zdi tvoje telo »popolno« — pomeni, da ga sprejemaš, ceniš in z njim ravnaš prijazno. Ljudje s pozitivno telesno samopodobo so bolj samozavestni, za sebe skrbijo na zdrav način in se manj primerjajo z drugimi.

Nasprotno pa **negativna telesna samopodoba** pomeni, da se pogosto počutiš nezadovoljno ali nelagodno v svojem telesu. Morda se nenehno primerjaš z drugimi, imaš občutek, da se moraš spremeniti, da bi bil/-a »dovolj dober/-a«, ali pa se izogibaš določenim dejavnostim (na primer plavanju ali nošenju določenih oblačil), ker te skrbi, kako izgledaš. Takšne misli se lahko prikradejo vsakomur, še posebej ob nerealističnih podobah v medijih ali ob neprijaznih komentarjih o videzu.

Vsako telo je drugačno — in to je dobra stvar. Tvoje telo se mora med puberteto spreminjati. Lahko zrasteš, pridobiš težo, dobiš akne ali opaziš nove dlăčice ali obline. In to je povsem v redu.

Resnica je, da ne obstaja »pravi« način, kako imeti telo. Močno, mehko, visoko, nizko, vitko, oblinasto – vsa telesa so veljavna. Ko se naučiš svoje telo videti kot nekaj, kar te podpira, in ne kot nekaj, kar je treba »popraviti«, začneš graditi pravo samozavest. Takšna samozavest pomeni, da poznaš svojo vrednost, ne glede na vse.



MODUL 1, IZZIV 1

Zapiši tri stvari, ki so ti pri tvojem telesu všeč ali jih pri njem ceniš. To so lahko stvari, povezane z videzom, s tem, kaj tvoje telo zmore, ali s tem, kako se v njem počutiš. Seznam shrani na vidno mesto in ga preberi takrat, ko si do sebe preveč strog/-a.



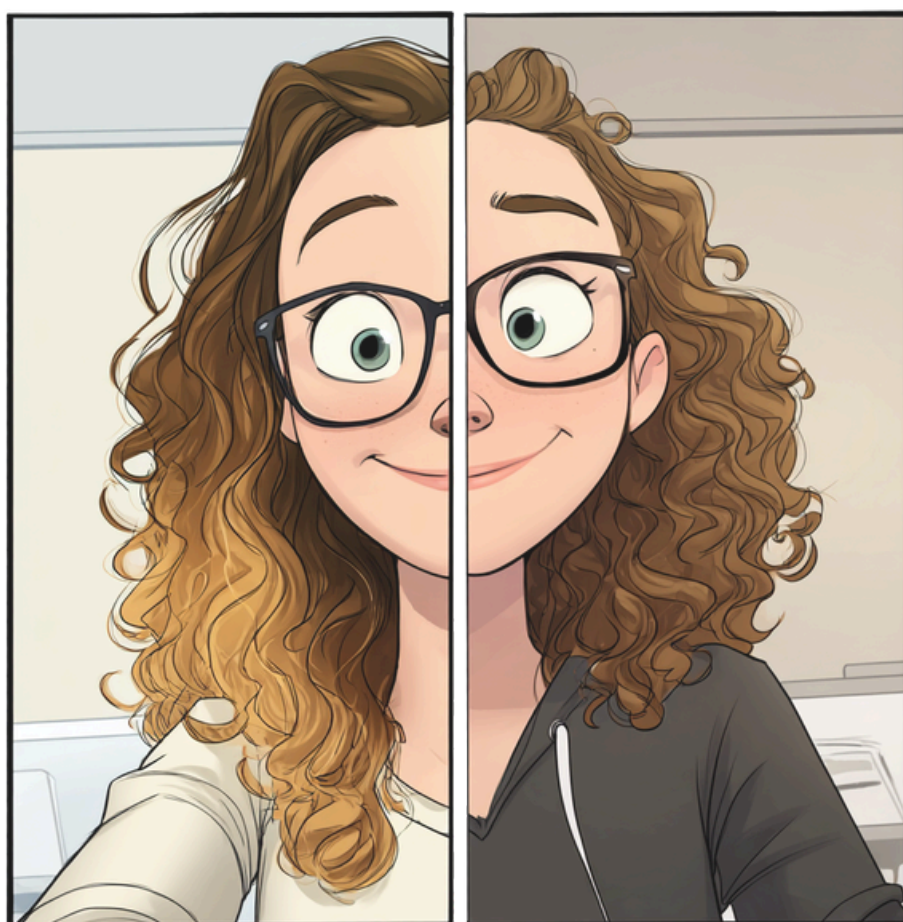
Teoretični sklop:

Bodimo iskreni – družbena omrežja so povsod. Ne glede na to, ali gre za Instagram, TikTok ali katero koli novo aplikacijo, ki se pojavi naslednji teden, nenehno drsamo skozi neskončne fotografije in videe ljudi, za katere se zdi, da imajo vse: sijočo kožo, popolne outfite, izklesana telesa, brezhibna življenja. A tukaj je resnica, o kateri se redko govori: to, kar vidiš na spletu, ni vedno resnično.

Veliko vsebin, ki jih vidimo, je urejenih, filtriranih ali skrbno zrežiranih. Ljudje uporabljajo trike z osvetlitvijo, aplikacije za obdelavo fotografij, filtre za obraz in celo spreminjajo obliko telesa z aplikacijami ali posebnimi koti kamere. Čeprav je videti, kot da vsi živijo svoje najboljše življenje in so popolni 24/7, gre večinoma le za izseke in iluzije. Ljudje pogosto objavljajo na tak način, ker si vsi želimo biti opaženi, cenjeni in sprejeti. Načini, kako to dosežemo, so različni – nekateri delijo skrbno izbrane podobe, drugi ostajajo tiho in le opazujejo. Noben način ni »napačen«, vendar je pomembno, da se spomnimo, da to, kar vidimo na spletu, ni celotna zgodba.

Te stalne podobe »idealnih« teles ali obrazov lahko v nas vzbudijo občutek, da nismo dovolj dobri. Začnemo se primerjati: »Zakaj ne izgledam tako?« »Zakaj moja koža ni tako čista?« »Ali bi moral/-a spremeniti način oblačenja ali prehranjevanja?« Sčasoma lahko ta igra primerjanja načne našo samozavest, poveča tesnobo in nas oddalji od zavedanja, kako super v resnici smo.

Tukaj je resnica: vsak ima negotovosti in nihče ne izgleda ves čas tako kot na filtriranih fotografijah – ne vplivneži, ne zvezdniki, nihče. In lepota? Ne obstaja v eni sami podobi, telesni obliki ali barvi kože. Prava lepota je v raznolikosti, v samoizražanju ter v prijaznosti do sebe in do drugih.



MODUL 1, IZZIV 2

Izberi en profil na družbenih omrežjih, ob katerem se počutiš slabo glede sebe, in ga prenehaj spremljati ali utišaj. Nato začni spremljati en profil, ki praznuje raznolikost teles, duševno zdravje ali ljubezen do sebe. Razmisli, kako ta majhna sprememba vpliva na to, kako se počutiš na spletu.



Teoretični sklop:

Družba ima pogosto različna pričakovanja glede tega, kako naj bi fantje, dekleta in osebe drugih spolov izgledali in se obnašali. Te spolne norme lahko ustvarjajo pritisk, da moraš spremeniti svoje telo, se obnašati na določen način ali skrivati dele sebe. Izzivanje teh norm pomeni sprejemanje in podporo ljudem vseh spolov, da se lahko v svoji koži počutijo udobno.

Že zelo zgodaj nam – včasih z besedami, pogosto pa brez njih – sporočajo, kako naj bi »moralni« izgledati, se obnašati in celo čutiti glede na svoj spol. Temu pravimo spolne norme in te lahko vplivajo na vse: od oblačil, ki jih nosimo, do našega spolnega izražanja, načina izražanja čustev in celo tega, kako se počutimo v svojem telesu.

Težava? Te norme so zelo omejujoče in pogosto nerealne. Ne puščajo prostora za individualnost in zagotovo ne odražajo tega, kako zapleteni in raznoliki so resnični ljudje.

- **Fantje** lahko čutijo pritisk, da morajo biti visoki, mišičasti, trdi in da nikoli ne smejo jokati. Izražanje čustev ali zanimanje za stvari, označene kot »ženske« (na primer ples, skrb za videz ali izražanje ranljivosti), je lahko hitro deležno obsojanja.

- **Dekleta** so pogosto pod pritiskem, da morajo vedno izgledati »urejeno« – vitko, prikupno, lepo oblečeno in »prijetno«. Pogosto so pohvaljena, ker so tiha ali prijazna, tudi takrat, ko bi se želela oglasiti ali biti bolj drzna.
- **Nebinarni in trans mladi** pa imajo lahko občutek, da sploh ne sodijo v te okvirje. Ta razkorak lahko vodi v zmedenost, frustracijo ali občutek nevidnosti.

A veš kaj? **Ne obstaja en sam pravilen način, kako biti fant, dekle, oboje, nič od tega ali karkoli vmes.** Svojega telesa ti ni treba spreminjati, da bi ustrežal/-a predstavam nekoga drugega o tem, kaj je »normalno«. Način, kako izgleda tvoje telo, kako se oblačiš in kako se izražáš – vse to so tvoje izbire.

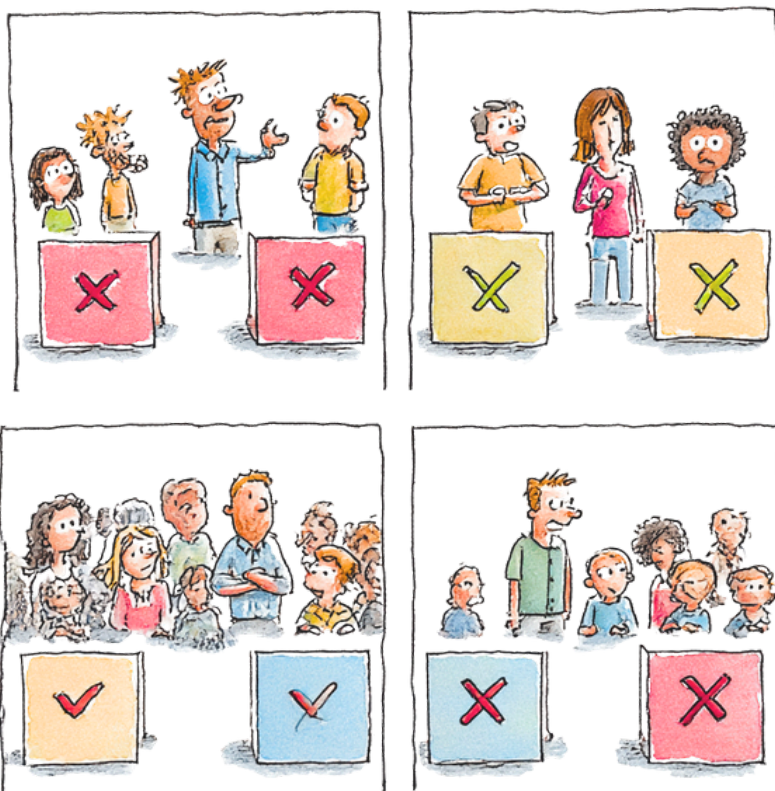


MODUL 1, IZZIV 3

Razmisli o enem sporočilu, ki si ga slišal/-a o tem, kako naj bi nekdo »moral« izgledati zaradi svojega spola. Zapiši ga in nato napiši še stavek, ki to idejo izpodbija (na primer: »Fantje ne potrebujejo velikih mišic, da bi bili močni« ali »Lepota ne pomeni biti suh/-a«).

Trditve:

- »Dekleta morajo nositi ličila, da so lepa.«
- »Pravi moški ne jokajo in ne kažejo čustev.«
- »Dekleta se morajo vedno oblačiti ženstveno.«
- »Če nisi suh/-a, nisi lep/-a.«
- »Fantje morajo biti visoki in mišičasti, da so privlačni.«
- »Tvoj spol se mora ujemati s tem, kako izgleda tvoje telo.«
- »Če si nebinarna oseba, bi morali ljudje to vedno prepoznati že po videzu.«



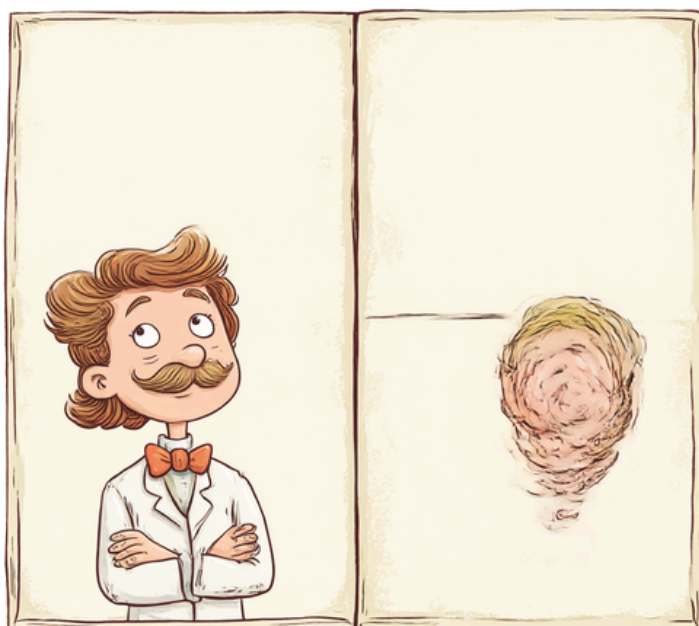
MODUL 1, ZAKLJUČNI IZZIV

Veriga komplimentov

Zapiši eno prijazno stvar o sebi. To je lahko nekaj, kar ti je pri sebi všeč, nekaj, na kar si ponosen/-na, ali nekaj, kar si v zadnjem času dobro naredil/-a.

Nato zapiši kompliment za nekoga, ki ti je pomemben (prijatelja/-ico, sorojenca/-ko ali celo učitelja/-ico). Če se počutiš dovolj udobno, mu/ji kompliment tudi povej in ga/jo spodbudi, naj naredi enako za nekoga drugega.

Ko si prijazen/-na do sebe, gradiš samozavest od znotraj. Ko pa povzdigneš nekoga drugega, se spomniš, da smo v tem vsi skupaj. Majhen kompliment lahko pomeni veliko – zanje in zate.



ZAKLJUČEK MODULA

Preden greš naprej, si vzemi trenutek, da se ustaviš in preveriš, kako si. Pravkar si raziskal/-a veliko stvari — od telesnih sprememb in čustev do samozavesti, užitka in identitete. Ta vprašanja niso test. Tu so zato, da ti pomagajo opaziti, kaj ti je ostalo v mislih, kaj želiš ohraniti in kako lahko zase skrbiš tudi v prihodnje.

- Kaj je ena stvar, ki sem se jo v tem modulu naučil/-a in je spremenila način, kako razmišljam o svojem telesu ali čustvih?
- Ali me je kaj presenetilo, prebudilo radovednost ali se mi je zdelo nekoliko nerodno, a na dober način?
- Kaj bom odnesel/-a iz tega modula, da se bom v vsakdanjem življenju počutil/-a bolj samozavestno?
- Kateri je en korak — ne glede na to, kako velik ali majhen — ki ga lahko naredim, da bom skrbel/-a za svoje telo, čustva ali spolno zdravje na način, ki se mi zdi prav?
- Katero je eno vprašanje, ki ga še imam, ali ena stvar, o kateri bi se rad/-a naučil/-a več?

Če želiš raziskati še globlje

Za ogled

[Obišči tukaj](#)

Za poslušanje

[Obišči tukaj](#)

Za branje

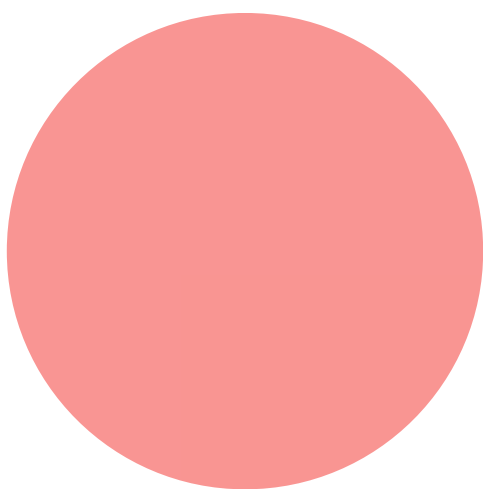
[Obišči tukaj](#)

[Obišči tukaj](#)

[Obišči tukaj](#)

PRIVOLITEV JE KLJUČNA

MODUL 2



UVOD V MODUL

Zelo smo veseli, da si tukaj. Modul 2 je posvečen eni ključni temi: privolitvi — kaj pomeni, kako deluje in zakaj je pomembna. Ne glede na to, ali šele začneš raziskovati odnose, že krmariš po svetu znamenkov ali pa želiš bolje razumeti, kako komunicirati in spoštovati meje, je ta modul zate.

Odgovarjali bomo na vprašanja, kot so:

- Ali je tišina privolitev?
- Če sem enkrat rekel/-la »da«, ali moram vedno znova reči »da«?
- Ali privolitev velja samo za spolnost?
- Kako ravnati, ko nekdo moji ponudbi reče »ne«?
- Kaj, če mi nekdo pošlje golo fotografijo, ki je nisem zahteval/-a?
- Ali si lahko premislím?

Razbijali bomo tudi nekaj pogostih mitov — na primer: »privolitev pokvari vzdušje« ali »če si v razmerju, nekemu dolguješ intimnost«. Spoiler alert: nič od tega ne drži.

Kaj te čaka:

Poglavje 1: Kaj je pravzaprav privolitev?

Razumevanje, kaj privolitev je in kaj ni — v besedah, dejanjih in vsakdanjih situacijah.

Poglavje 2: Ko stvari postanejo zapletene

Nauči se, kako ravnati z besedo »ne« (ko jo izrečeš in ko jo slišiš), kako moč vpliva na privolitev in kako komunicirati z resničnim spoštovanjem.

Poglavje 3: Privolitev tudi onkraj dotika

Razišči, kako se privolitev kaže na spletu — pri sextingu, v DM-jih, pri deljenju podob in v vsakdanjem digitalnem življenju.

Pomembno opozorilo: Ta modul se dotika tudi občutljivih tem, vključno z nezaželenimi izkušnjami in prestopanjem meja. Včasih se lahko počutiš nelagodno — in to je v redu. Vzemi si odmore, ko jih potrebuješ. Sam/-a izbiraš, kako globoko želiš iti. Lahko razmišljaš, se ustaviš, preskočiš ali se k delom vrneš, ko boš pripravljen/-a. Ti imaš nadzor nad svojo učno potjo.

Z vstopom v ta modul postajaš del gradnje kulture medsebojnega spoštovanja, zaupanja in varnosti — na spletu, v živo, vedno.

MODUL 2, POGLAVJE 1

Kaj je pravzaprav privolitev?

TEORETIČNI SKLOP

Privolitev v romantičnih ali spolnih odnosih pomeni, da vsaka oseba sama odloča o tem, s čim se počuti v redu — čustveno, telesno in osebno. Gre za to, da znaš iskreno sporočiti svoje meje, želje in potrebe ter da si hkrati pripravljen/-a resnično poslušati in spoštovati meje druge osebe.

Privolitev se izraža z jasnimi, prostovoljnimi in nevsiljenimi besedami ali dejanji, ki jih vsi vpleteni razumejo. Ne gre za ugibanje. Ne gre za prepričevanje. Ne gre za tišino. Gre za odprt, obojestranski dogovor.

Vsaka oblika intimnega stika — poljubljanje, dotikanje, sexting (pošiljanje, prejemanje ali posredovanje spolno eksplicitnih sporočil, fotografij ali videov), spolni odnos — mora vključevati privolitev vseh vpletenih. Brez nje lahko nekaj, kar se eni osebi zdi v redu, za drugo pomeni resno kršitev.

Nerazumevanje ali ignoriranje privolitve je pogosto povezano z zlorabo in škodo. Ko nekdo naredi nekaj intimnega brez jasnega in prostovoljnega dovoljenja, prestopi mejo — tudi če tega »ni mislil/-a«. S tem drugi osebi odvzame pravico do odločanja o lastnem telesu, čustvih in osebem prostoru.

Zato je razumevanje tega, kako resnična privolitev izgleda in se občuti, tako pomemben del gradnje zdravih, enakovrednih in spoštljivih odnosov — ne glede na to, ali so kratkotrajni in sproščeni ali dolgotrajni in resni.

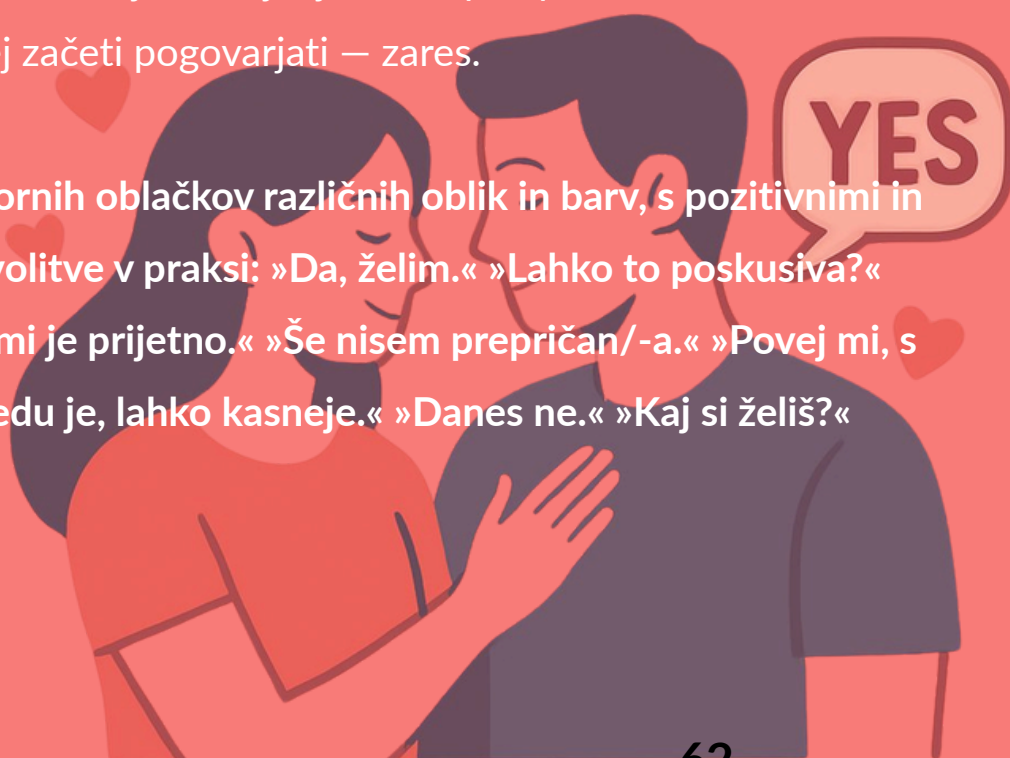
Ko začneš raziskovati romantične simpatije, odnose ali spolne izkušnje, je privolitev eden najpomembnejših načinov, kako lahko skrbiš zase — in hkrati prevzemaš odgovornost za to, kako ravnaš z drugimi.

Verjetno si že slišal/-a frazo »ne pomeni ne«. A ko govorimo o privolitvi, ni tako preprosto. Cilj bi moral biti vedno jasen, navdušen »da« — ne »mogoče«, ne tišina, ne pritisk. Temu pravimo navdušena privolitev.

V tem poglavju bomo raziskovali:

- kaj privolitev v resnici je in kaj ni,
- kako privolitev občutimo s svojim telesom in v njem — z razmislekom o telesnih mejah,
- kako se kaže v vsakdanjem življenju (ne le pri spolnosti!),
- in kako se o njej začeti pogovarjati — zares.

Preprost kolaž govornih oblačkov različnih oblik in barv, s pozitivnimi in jasnimi primeri privolitve v praksi: »Da, želim.« »Lahko to poskusiva?« »Upočasniva.« »To mi je prijetno.« »Še nisem prepričan/-a.« »Povej mi, s čim si v redu.« »V redu je, lahko kasneje.« »Danes ne.« »Kaj si želiš?«

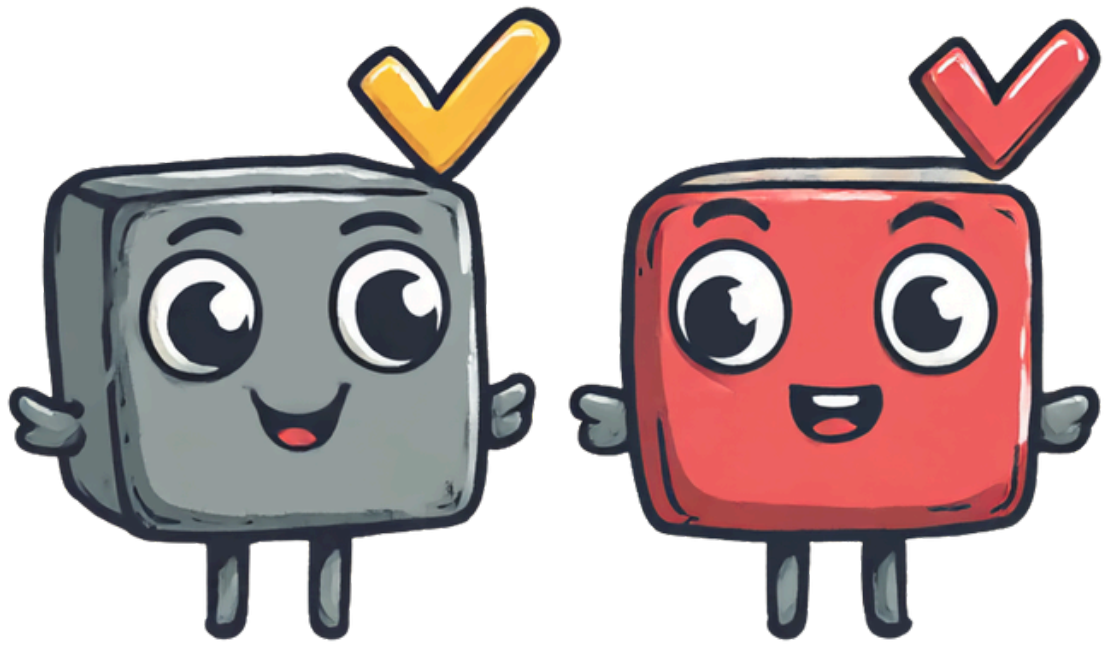


MODUL 2, IZZIV 1

Privolitev ali ne?

Pripravljen/-a preveriti svoje razumevanje privolitve? Spodaj je nekaj primerov. Pri vsakem se odloči, ali gre za privolitev ali ne-privolitev. Izziv lahko opraviš sam/-a ali skupaj s prijateljem/-ico in se o odgovorih pogovorita. Nato bomo skupaj pregledali pravilne odgovore in razlage.

- Nekdo prikima in se nasmehne, ko ga/jo vprašaš, ali želi držati roke.
- Nekoga ves čas sprašuješ, dokler ne reče: »V redu, karkoli.«
- Tvoj prijatelj/-ica je bil/-a prej v redu z objemi, zdaj pa je videti zadržan/-a.
- Vprašaš partnerja/-ico, ali mu/ji je nekaj v redu, on/-a pa ne odgovori in izgleda nelagodno.
- Ponudiš objem, druga oseba se nagne k tebi in se nasmehne.
- Strinjaš se s poljubom, potem pa se ustaviš in rečeš, da se ne počutiš več udobno.
- Rečeš »ne«, druga oseba pa še naprej vztraja: »Prosim, prosim, res si želim! Nazadnje je bilo tako lepo!«
- Po prejemu seksi sporočila rečeš: »Prosim, tega mi ne pošiljaj več. Ne počutim se udobno.« Naslednji dan dobiš podobno sporočilo.
- Pošlješ fotografijo svojega golega trupa nekomu, s katerim se še nikoli nisi pogovarjal/-a.
- Oba sta gola v postelji. Ti nimaš več želje nadaljevati, vendar tega ne poveš. Partner/-ica tega ne opazi in nadaljuje.



Teoretični sklop: Pravilni odgovori in zakaj

Zdaj, ko si šel/-la skozi primere, preverimo tvoje odgovore. Zelo pomembno je razumeti, zakaj nekaj je ali ni privolitev, zato pogledajmo podrobneje.

- Nekdo prikima in se nasmehne, ko ga/jo vprašaš, ali želi držati roke.

Odgovor: **Privolitev**

Zakaj? To kaže jasno in pozitivno govorico telesa ter soglasje, kar pomeni, da si oseba želi držati roke. Privolitev ne potrebuje vedno besed, vendar mora biti jasna in udobna. Hkrati to pomeni, da je privolitev dana le za držanje rok v tem trenutku – nič več.

- Nekoga ves čas sprašuješ, dokler ne reče: »V redu, karkoli.«

Odgovor: **Ne-privolitev**

Zakaj? Pritiskanje na nekoga, da reče »da«, potem ko je sprva okleval/-a ali rekel/-la »ne«, pomeni nespoštovanje njegovih/njenih meja. Privolitev mora biti dana svobodno, brez kakršnega koli pritiska.

Zapomni si: Nikomur ni treba »prepričevati« ali »spodbujati« k temu, da reče »da«. Kar oseba potrebuje od tebe, je spoštovanje njene odločitve in njenih meja. Privolitev temelji na medsebojnem razumevanju in občutku varnosti – ne na prepričevanju nekoga, da si premisli.

- Tvoj prijatelj/-ica je bil/-a prej v redu z objemi, zdaj pa je videti zadržan/-a.

Odgovor: **Ne-privolitev**

Zakaj? Privolitev je mogoče kadarkoli preklicati, iz kakršnega koli razloga. Če je bil/-a nekdo prej s čim v redu, nato pa si premisli in ne želi nadaljevati, je spoštovanje te odločitve nujno.

- Vprašaš partnerja/-ico, ali mu/ji je nekaj v redu, on/-a pa ne odgovori in izgleda nelagodno.

Odgovor: **Ne-privolitev**

Zakaj? Tišina ali nelagodje nista privolitev. Če govorica telesa ne ustreza situaciji ali če oseba deluje neprijetno, se je treba ustaviti in preveriti, kaj se dogaja.

- Ponudiš objem, druga oseba se nagne k tebi in se nasmehne.

Odgovor: **Privolitev**

Zakaj? Njeno dejanje — nagibanje k tebi in nasmeh — jasno kaže, da si objema želi in ga sprejema. To je obojestranski dogovor.

- Strinjaš se s poljubom, nato pa se ustaviš in poveš, da se ne počutiš več udobno.

Odgovor: **Ne-privolitev**

Zakaj? Če si nekdo premisli, je spoštovanje njegovih meja ključno. Privolitev je dvosmerna in jo je mogoče kadarkoli umakniti.

- Rečeš »ne«, druga oseba pa še naprej vztraja: »Prosim, prosim, res si želim! Nazadnje je bilo tako lepo!«

Odgovor: **Ne-privolitev**

Zakaj? Tvoj »ne« mora biti vedno spoštovan – ne glede na okoliščine. Ni ti ga treba ponavljati ali se pustiti prepričevati. Pritiskanje na nekoga, da spremeni svoj odgovor, ni nikoli v redu. Privolitev pomeni spoštovanje meja drug drugega, in ne pomeni ne. Vsak poskus prepričevanja ali vzbujanja krivde, da bi nekdo rekel »da«, je kršitev njegovih meja. Ključno je poslušati in spoštovati občutke druge osebe – ne pa z njo manipulirati ali jo siliti v soglasje.

- Po prejemu seksi sporočila rečeš: »Prosim, tega mi ne pošiljaj več. Ne počutim se udobno.« Naslednji dan prejmeš podobno sporočilo.

Odgovor: **Ne-privolitev**

Zakaj? Svoje meje si jasno sporočil/-a. Če oseba kljub temu nadaljuje s pošiljanjem sporočil, ne spoštuje tvoje privolitve.

- Pošlješ fotografijo svojega golega trupa nekemu, s katerim se še nikoli nisi pogovarjal/-a.

Odgovor: **Ne-privolitev**

Zakaj? Pošiljanje intimnih podob brez privolitve je kršitev zasebnosti.

Preden deliš občutljivo vsebino, je vedno treba vprašati in se prepričati, da sta obe strani s tem udobni.

- Oba sta gola v postelji. Ti nimaš več želje nadaljevati, vendar tega ne poveš. Partner/-ica tega ne opazi in nadaljuje.

Odgovor: **Ne-privolitev**

Zakaj? Tišina ali neodzivnost nista privolitev. Če se ne počutiš več udobno, je pomembno, da to sporočiš. Privolitev je dvosmerna ulica: ni le tvoja odgovornost, da izraziš svoje meje, temveč tudi partnerjeva odgovornost, da preveri, ali se oba počutita v redu. Privolitev temelji na medsebojnem spoštovanju in komunikaciji. Če se katera koli oseba v nekem trenutku ne počuti več udobno ali ne želi nadaljevati, je treba to spoštovati – in oba morata aktivno skrbeti, da je privolitev res prisotna.

MODUL 2, IZZIV 2

Moje osebne telesne meje

Preden lahko jasno komuniciraš privolitev z drugimi, je pomembno, da najprej razumeš svoje lastne meje. Ta izziv je namenjen raziskovanju, kakšen telesni stik ti je prijeten, v redu ali pa ti ni v redu – in kako se to lahko spreminja glede na situacijo ali osebo. Razmišljal/-a boš o tem, kje, kdaj, kako in od koga ti je (ali ti ni) v redu, da se te dotakne. Ne obstajajo »napačni« odgovori – gre zate, tvoje udobje in tvojo pravico do izbire.

Nariši obris človeške figure (spredaj in zadaj).

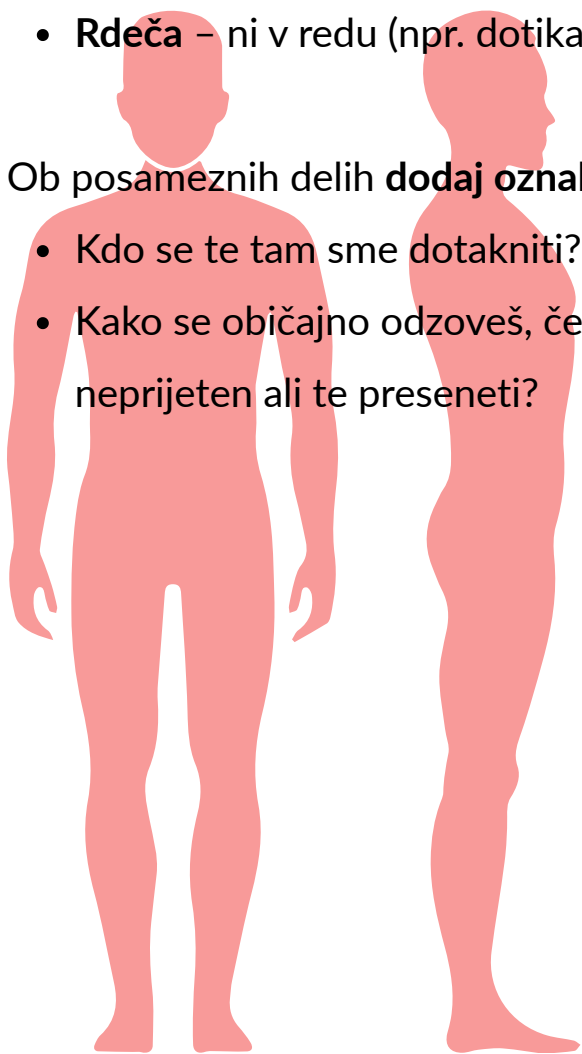
Uporabi lahko tistega v delovnem zvezku ali ga narišeš sam/-a.

Z barvami označi dele telesa glede na to, kako se počutiš ob dotiku:

- **Zelena** – popolnoma v redu (npr. objemi bližnjih prijateljev)
- **Rumena** – odvisno od osebe ali situacije (npr. roka na rami)
- **Rdeča** – ni v redu (npr. dotikanje obraza, določenih delov telesa)

Ob posameznih delih **dodaj oznake ali zapiske:**

- Kdo se te tam sme dotakniti? V katerih situacijah?
- Kako se običajno odzoveš, če se te nekdo dotakne na način, ki ti je neprijeten ali te preseneti?



Teoretični sklop:

Kako se počutimo ob dotiku, ni nekaj stalnega – lahko se spreminja iz dneva v dan, od osebe do osebe, iz trenutka v trenutek. Včasih je objem topel in pomirjujoč. Drugič je lahko isti objem preveč – še posebej, če si utrujen/-a, zaskrbljen/-a ali preprosto nimaš pravega razpoloženja. In to je popolnoma normalno. Tvoje udobje ob telesnem stiku je odvisno od:

- **kdo** se te dotika,
- **kje** si (varen prostor ali neznano okolje),
- **kako** se počutiš (veselo, pod stresom, utrujeno, preobremenjeno ...),
- tvojih preteklih izkušenj,
- celo od preprostih stvari, kot so glavobol ali potreba po prostoru.

Nikomur ne dolguješ dostopa do svojega telesa – niti ljudem, ki jih imaš rad/-a.

Dovoljeno ti je reči:

- »Zdaj ne.«
- »Danes se raje ne bi dotikal/-a.«
- »Lahko samo sediva drug ob drugem?«
- »Lahko za trenutek ustaviva?«
- »Potrebujem še malo časa.«
- »Ne danes, sporočil/-a ti bom, ko bom pripravljen/-a.«
- »Mar mi je zate, a se trenutno s tem ne počutim v redu.«

In če nekdo drug postavi mejo s tabo – jo vedno spoštuj.

Jasna in prijazna komunikacija je način, kako skrbimo drug za drugega.

MODUL 2, IZZIV 3

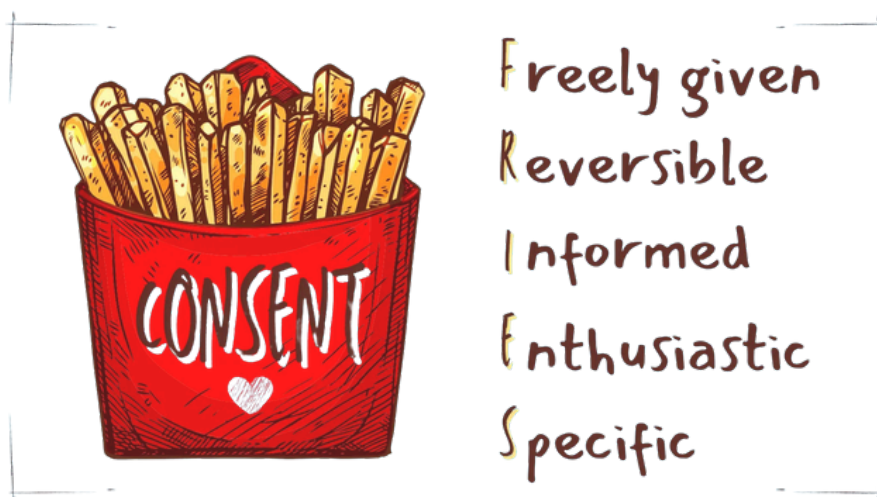
Model FRIES je uporaben način, kako razložiti, kaj naredi privolitev jasno, spoštljivo in zdravo. Kratica pomeni:

- F – Freely given (prostovoljno dana)
- R – Reversible (preklicljiva)
- I – Informed (informirana)
- E – Enthusiastic (navdušena)
- S – Specific (konkretna)

Zdaj si pogledajmo ti lastnosti poglobljeje – kako se vsaka od njih osebno občuti tebi? **Svoje odgovore lahko zapišeš** ali pa se o njih pogovoriš s prijateljem/-ico ob naslednjih vprašanjih:

- **Prostovoljno dana** (Freely given) – brez pritiska ali manipulacije. Ali se spomniš situacije, kjer je bila privolitev res prostovoljna? Je bil kdo pod pritiskom ali prepričevan? Kako lahko prepoznaš razliko med tem, ko nekdo privoli svobodno, in ko privoli nejevoljno ali iz občutka dolžnosti?
- **Preklicljiva** (Reversible) – odločitev je mogoče kadarkoli spremeniti. Si si kdaj glede nečesa premislil/-a? Kako si se ob tem počutil/-a sprva in kako kasneje? Kako si to sporočil/-a drugi osebi? Zakaj je pomembno, da je privolitev vedno preklicljiva – tudi če si sprva rekel/-la »da«?

- **Informirana** (Informed) – temelji na jasnih in iskrenih informacijah. Katere informacije potrebuješ, da se lahko odločiš, ali želiš privoliti ali ne? Kaj je pri tem zate pomembno? Zakaj je pomembno, da veš, kaj se dogaja, in da se v svojo odločitev počutiš samozavestno?
- **Navdušena** (Enthusiastic) – dana z veseljem ali zagnanostjo, ne iz občutka dolžnosti. Kako prepoznaš, da nekdo privoli navdušeno? Na katere besedne in nebesedne znake je dobro biti pozoren/-na? Kako se navdušena privolitev občuti v tvojem telesu? Kakšne asociacije imaš ti z navdušeno privolitvijo?
- **Konkretna** (Specific) – privolitev velja za eno stvar naenkrat. Samo zato, ker si rekel/-la »da« eni stvari, to ne pomeni »da« za vse. Kdaj si nazadnje rekel/-la »da« nečemu in si si potem premislil/-a? Si moral/-a sporočiti spremembo svoje odločitve? Kako si to naredil/-a in kako si se ob tem počutil/-a? Kaj se zgodi, ko nekdo predpostavi, da en »da« pomeni »da« za vse? Kako lahko poskrbimo, da je privolitev vedno konkretna za vsako posamezno situacijo?



MODUL 2, ZAKLJUČNI IZZIV

Moj kodeks privolitve

Zdaj, ko si raziskal/-a, kaj privolitev pomeni – v tvojem telesu, v besedah in v dejanjih – je čas, da napišeš svoj »Kodeks privolitve«. To je tvoj osebni nabor opomnikov o tem, kaj zate pomeni privolitev in kako jo želiš dajati ter prejemati.

Začni s stavkom: »Zame privolitev pomeni ...«

Nato dopolni naslednje iztočnice:

- Če sem negotov/-a ali mi je neprijetno, bom ...
- Vem, da lahko vedno rečem ...
- Ko nekdo postavi mejo, bom ...
- Rdeča zastavica zame je ...
- Ko nečemu rečem »da«, se počutim ...
- Ko nečemu rečem »ne«, se počutim ...
- Najbolj varno in spoštovano se počutim, ko ...
- Vem, da spoštujem meje druge osebe, ko ...

Naj bo po tvoje: Svoje odgovore oblikuj v »Kodeks privolitve« – kot kratek seznam, plakat, pesem ali citat. Lahko ga okrašaš ali pa ga ohraniš zasebnega – namenjen je tebi.



MODUL 2, POGLAVJE 2

Ko stvari postanejo zapletene

TEORETIČNI SKLOP

Privolitev ni vedno preprosta. Včasih je situacija nejasna – nekdo lahko vztraja, tudi ko oklevaš, ali pa nisi prepričan/-a, kako reči »ne«, ne da bi prizadel/-a čustva druge osebe. Včasih se lahko celo zalotiš, da skušaš nekoga prepričati, čeprav ni zares pri stvari. V tem poglavju bomo govorili o tem, kako prepoznati, kdaj gre za pritisk ali manipulacijo – in prav tako pomembno, kako se izogniti temu, da bi tak pritisk izvajal/-a na druge. Naučil/-a se boš tudi, kako se na zdrav način spopasti z zavrnitvijo in kako graditi spoštovanje, na katerem temelji prava privolitev. Ker privolitev ni samo to, da dobiš »da« – gre za to, da se obe osebi počutita varni, svobodni in slišani.



MODUL 2, IZZIV 1

Prepoznaj pritisk

Prebral/-a boš nekaj situacij, ki se na prvi pogled morda zdijo v redu – a ali so res temelječe na spoštovanju in pravi privolitvi?

Vsako označi kot »Spoštljivo« ali »Pritisk« in pojasni zakaj. To lahko narediš sam/-a ali skupaj s prijateljem/-ico in nato primerjata odgovore. Poskusita se tudi malo izzvati: kateri znaki so ti pomagali pri odločitvi?

A: »Danes nisem razpoložen/-a.«

B: »Ampak jaz sem računal/-a na to ... ne pusti me spet na cedilu.«

Spoštljivo ali pritisk? Zakaj?

A: »Nisem prepričan/-a ...«

B: »V redu, brez skrbi – povej mi, če ali kdaj boš.«

Spoštljivo ali pritisk? Zakaj?

A: »Daj no, samo poljub je – nehaj biti tako dramatičen/-na.«

B: se umika in obrne glavo stran

Spoštljivo ali pritisk? Zakaj?

A: molči

B: »To sva že počela/-i prej, zakaj se zdaj čudno obnašaš?«

Spoštljivo ali pritisk? Zakaj?

A: »Imel/-a sem dolg dan, danes se želim samo crkljati.«

B: »To je popolnoma v redu. Samo sprostiva se.«

Spoštljivo ali pritisk? Zakaj?

A: »Lahko nehava? Zdaj se počutim res neprijetno.«

B: Nadaljuje in šepeta: »Samo še malo, vseč ti bo, obljubim.«

Spoštljivo ali pritisk? Zakaj?

A: »Uporabiva kondom.«

B: »Ali ga res potrebujemo? Brez je boljši občutek. Daj no, samo tokrat.«

Spoštljivo ali pritisk? Zakaj?

A: »Lahko malo upočasniva? Želim nadaljevati, ampak sem malo nervozen/-na.«

B: »Seveda. Lahko tudi čisto prenehava — karkoli se ti zdi prav.«

Spoštljivo ali pritisk? Zakaj?



Teoretični sklop: Torej ... kaj si opazil/-a?

Razčlenimo vsako situacijo, da razumemo, kje se pokaže spoštovanje — in kje pritisk prestopi mejo.

- **»Ampak jaz sem računal/-a na to ... ne pusti me spet na cedilu.«**

Pritisk

To uporablja krivdo in čustveno manipulacijo. Privolitev nikoli ne sme temeljiti na občutku dolžnosti ali strahu, da boš nekoga razočaral/-a.

- **»V redu, brez skrbi — povej mi, če ali kdaj boš.«**

Spoštljivo

Ta odziv daje prostor in izbiro, brez pritiska. Tako zveni prava privolitev.

- **»Daj no, samo poljub je — nehaj biti tako dramatičen/-na.«**

Pritisk

Zaničevanje meja druge osebe in označevanje kot »dramatične« je manipulativno in nespoštljivo. Tudi majhne stvari potrebujejo privolitev.

- **»To sva že počela/-i prej, zakaj se zdaj čudno obnašaš?«**

Pritisk

Pretekla privolitev ne pomeni za vedno. Privolitev se lahko kadarkoli spremeni. Pritiskanje na nekoga, da pojasnjuje ali opravičuje svoj »ne«, je rdeča zastavica.

- **»To je popolnoma v redu. Samo sprostiva se.«**

Spoštljivo

Spoštovanje meja brez vprašanj, pritiska ali užaljenosti kaže skrb in zrelost.

- **»Samo še malo, vseč ti bo, obljubim.«**

Pritisk

Če nekdo reče, da želi prenehati, je edina pravilna reakcija ta, da se ustaviš. Nadaljevanje brez obojestranskega, aktivnega soglasja ni le nespoštljivo – lahko gre za spolno nadlegovanje, spolno nasilje ali celo posilstvo, odvisno od tega, kaj se zgodi. Privolitev ni izbira – je meja.

- **»Ali ga res potrebujemo? Brez je boljši občutek.«**

Pritisk

Poskušati nekoga pregovoriti, da ne uporabi kondoma, potem ko je jasno povedal/-a, da ga želi uporabiti, ni v redu. To ne spoštuje njegovih/njenih meja in varnosti. Če je kondom med spolnim odnosom odstranjen brez jasnega soglasja obeh partnerjev (to imenujemo stealthing), se to šteje za spolno nasilje. Obojestranski dogovor vključuje tudi to, kako se spolni odnos zgodi – ne le ali se zgodi.

- **»Seveda. Lahko tudi čisto prenehava – karkoli se ti zdi prav.«**

Spoštljivo

To je odličen primer preverjanja počutja in čustvene podpore. Pokaže, da privolitev ni le v tem, da dobiš »da«, temveč v tem, da ves čas spremljaš, kako se tvoj partner/-ica počuti.

MODUL 2, IZZIV 2

Analiza privolitve v medijih

Izberi epizodo svoje najljubše TV-serije ali prizor iz filma in ga analiziraj z vidika privolitve. Opazuj trenutke, kjer je privolitev dana, spoštovana ali kršena, ter razmisli o tem, kako liki sporočajo svoje meje in želje.

Navodila:

- **Izberi prizor:** Izberi epizodo svoje najljubše serije ali filmski prizor, ki vključuje odnose in intimnost.
- **Glej s kritičnim očesom:** Bodi pozoren/-na na trenutke, ko liki govorijo o svojih željah, mejah ali občutkih. Ali obstajajo trenutki, ko en lik pritiska na drugega? Ali kdo reče »ne«, »da« ali kako drugače pokaže nelagodje?



- **Analiziraj prizor:** Za vsak trenutek, ki ga opaziš, odgovori na naslednja vprašanja:

Kakšna čustva v tebi vzbudi ta prizor? Ali začutiš nelagodje, zmedenost, olajšanje ali kakšno drugo čustvo?

Ali je privolitev v tem prizoru jasna in navdušena?

Ali liki odkrito komunicirajo o svojih občutkih ali pa je prisoten pritisk ali manipulacija?

Kako liki ravnajo z zavrnitvijo ali postavljenimi mejami? Ali je »ne« spoštovan?

Če privolitev ni dana ali je nejasna, kako to vpliva na like in na celoten prizor?

- **Razmislek:** Po analizi prizora razmisli še o naslednjem:

Kako bi se v tej situaciji odzval/-a ti, če bi bil/-a eden od likov v prizoru?

Kako se ta prizor primerja s tem, kar si se naučil/-a o privolitvi v resničnem življenju?

- **Neobvezno:** Če se počutiš udobno, svojo analizo deli s prijateljem/-ico ali partnerjem/-ico in se skupaj pogovorita o svojih pogledih.

Po ogledu in analizi izbranega prizora razmisli o treh pomembnih vidikih:

- **Nebesedni znaki**

Privolitev ni le v besedah – pomembni so tudi govorica telesa, obrazna mimika in ton glasu. Nekdo lahko otrpne, se umakne, utihne ali deluje nelagodno. To so pomembni signali. Spoštovanje pomeni opaziti, kako se nekdo počuti, ne le slišati, kaj reče. Če je nekdo videti negotov/-a, je pravilen korak, da se ustaviš in preveriš, kako je.

- **Razmerja moči**

Včasih ima ena oseba več moči – lahko je starejša, bolj izkušena, v vodstveni vlogi ali preprosto bolj samozavestna. To lahko drugi osebi oteži, da reče »ne«. Prava privolitev je mogoča le, ko se obe osebi počutita svobodni in lahko iskreno spregovorita, brez strahu ali pritiska. Če se zdi ravnotežje porušeno, je pomembno upočasniti in se o tem odkrito pogovoriti.

- **Spoštovanje meja**

Če nekdo pokaže nelagodje ali reče »stop«, »ne zdaj« ali »tega ne želim«, je treba njegovo mejo spoštovati – brez vprašanj. Tudi če je bilo prej vse v redu, si ljudje lahko premislijo. Privolitev se daje vsakič znova, ne predpostavlja se. Gre za medsebojno skrb, ne za siljenje v to, kar si želiš.

MODUL 2, IZZIV 3

Kako bi se odzval/-a?

Zdaj pa vadimo – kako se odzvati v različnih situacijah, povezanih s privolitvijo – ne glede na to, ali si ti tisti/-a, ki sprašuje, postavlja mejo ali podpira mejo nekoga drugega. To lahko narediš sam/-a, tako da svoje odzive zapišeš ali izgovoriš na glas, ali pa skupaj s prijateljem/-ico, tako da bereta prizore in menjavata vloge.

Situacijski izzivi:

- Nekdo reče: »Nisem prepričan/-a, ali si to želim ...«

Kaj bi lahko rekel/-la, da bi se počutil/-a varno in slišan/-a?

- Res ti ni do poljubljanja, vendar te skrbi, da boš drugo osebo razočaral/-a.

Kaj bi lahko rekel/-la, da je iskreno, spoštljivo – in hkrati prijazno?

- Prijatelj/-ica ti pove o prejšnjem večeru z osebo, ki mu/ji je res všeč, in reče: »Rekel/-la je ne, ampak mislim, da ga/jo je treba samo malo prepričati.«

Bi tak način razmišljanja izzval/-a? Zakaj in kako?

- Želiš v odnosu poskusiti nekaj novega, a nisi prepričan/-a, kako to načeti.

Kako bi začel/-a pogovor na način, ki spoštuje udobje tvojega partnerja/-ice?

Izbirna dodatna naloga:

Zapiši si »rezervni stavek« za vsako situacijo – nekaj, kar bi lahko realno izrekel/-la, ko se takšni trenutki pojavijo.



MODUL 2, ZAKLJUČNI IZZIV

Kako se spopasti z zavrnitvijo?

Zavrnitev je del življenja. Ne glede na to, ali gre za prijatelja, partnerja ali osebo, ki ti je všeč, se z zavrnitvijo prej ali slej sreča vsak. Lahko boli, zmede in te včasih celo prisili, da podvomiš o svoji vrednosti. Ključno pa je, kako se na zavrnitev odzovemo. Ne gre za to, da bi svoja čustva ignorirali ali potlačili, temveč za to, kako jih obvladamo z zrelostjo in spoštovanjem – do sebe in do drugih. V tem izzivu bomo vadili, kako zavrnitev sprejeti spoštljivo, mirno in čustveno zrelo. Zapomni si: **zavrnitev ni odraz tvoje vrednosti**. Je znak različnih potreb, meja ali preferenc.

V naslednjih situacijah boš soočen/-a z zavrnitvijo. Tvoja naloga je izbrati najbolj spoštljiv, čustveno zrel in reflektiran odziv. Ko izbereš odgovor, se ustavi in razmisli o naslednjih vprašanjih:

- **Kako se počutim takoj po tem, ko slišim ta odgovor?**
- **Kako bi se počutil/-a, če bi pred odzivom naredil/-a 2–3 globoke vdihe?**
- **Kako je občutiti, ko se odzovem s spoštovanjem do sebe in do druge osebe?**

Scenarij 1:

Oni/-a: »Zdaj ne želim iti naprej. Preprosto se tako ne počutim.«

Kako bi se odzval/-a?

- »Kaj misliš? Ne razumem. Saj si prej rekel/-la, da sem ti všeč.«
- »V redu, to spoštujem. Lahko se pogovoriva kasneje, ko se boš počutil/-a bolj udobno.«
- »Če to govoriš šele zdaj, ni pošteno. Zdaj si ne moreš več premisliti.«
- »Boli me, ampak bom sprejel/-a. Ali lahko poskusim znova čez nekaj časa?«
- Drugo

Scenarij 2:

Oni/-a: »Trenutno nisem pripravljen/-a na razmerje. Raje bi ostala prijatelja.«

Kako bi se odzval/-a?

- »Ne morem biti samo prijatelj/-ica. Želim si več.«
- »V redu, razumem. Cenim tvoje prijateljstvo in spoštujem tvojo odločitev.«
- »To ni pošteno! Mislil/-a sem, da sem ti všeč. Zakaj ne bi vsaj poskusila?«
- »Če si kdaj premisliš, mi povej. Ampak ne morem biti samo prijatelj/-ica.«
- Drugo

Scenarij 3:

Oni/-a: »Mislim, da se zdaj ne bi smela poljubljati. Nisem pripravljena/-n.«

Kako bi se odzval/-a?

- »Zakaj pa ne? Saj sva to že počela/-i! Kaj je zdaj drugače?«
- »To spoštujem. Samo sprostiva se in poglejva, kako se bova počutila kasneje.«
- »Ne moreš se kar umakniti zdaj. Ves čas si me zavajal/-a.«
- »V redu, ampak ne pričakuj, da bom ostal/-a zraven, če se ne bova ničesar lotila.«
- Drugo

Vprašanja za razmislek:

- **Kako si se ob posameznem odzivu počutil/-a? Kateri odziv se ti je zdel najbolj spoštljiv in čustveno zrel?**
- **Kaj si opazil/-a glede pomena dajanja prostora in spoštovanja meja druge osebe?**
- **Kako se počutiš, ko se pred odzivom ustaviš in razmisliš? Ti je kratek premor in globoko dihanje pomagalo, da si se odzval/-a bolj spoštljivo?**

Teoretični sklop: Spoštljivo soočanje z zavrnitvijo

Zavrnitev je normalen del vsakega odnosa. Ne glede na to, ali gre za romantičen, spolni ali zgolj družbeni odnos, je razumevanje, kako zavrnitev sprejeti s spoštovanjem in zrelostjo, ključna veščina za ohranjanje zdravih odnosov. Način, kako se odzovemo na zavrnitev, je pomemben – vpliva na to, kako vidimo sebe in kako nas dojemajo drugi.

- **Lastna vrednost:**

Zapomni si: zavrnitev te ne določa. Ne govori o tvoji vrednosti kot osebe. Včasih ljudje rečejo »ne« iz razlogov, ki nimajo nobene zveze s tabo – lahko gre za njihovo raven udobja, čustva ali potrebe.

- **Spoštovanje meja:**

Ko nekdo reče »ne«, je pomembno, da to spoštuješ. To je lahko težko, vendar je znak čustvene zrelosti, da se umakneš in spoštuješ meje druge osebe, brez siljenja ali pritiska.

- **Čustvena odpornost:**

Po zavrnitvi je povsem normalno, da se počutiš prizadet/-a, razočaran/-a ali zmeden/-a. Ključno pa je, da si dovoliš ta čustva predelati, ne da bi se odzval/-a impulzivno. Globok vdih, kratek razmislek in nato spoštljiv odziv kažejo čustveno moč.

MODUL 2, POGLAVJE 3

Privolitev tudi onkraj dotika

TEORETIČNI SKLOP

Od zasebnih sporočil do aplikacij za zmenke — ljudje se danes bolj kot kadarkoli prej povezujejo prek zaslonov. A to, da nista iz oči v oči, ne pomeni, da privolitev ni več pomembna. Pravzaprav je takrat še toliko bolj pomembno, da **preverjaš, sprašuješ in pozorno poslušаш** — saj na spletu nimamo govorce telesa, tona glasu ali obrazne mimike, ki bi nam pomagali razumeti situacijo.

Ko se pogovarjaš, flirt(a)š ali deliš karkoli intimnega na spletu (na primer fotografije ali sporočila), je ključno razmisliti, **kako se lahko druga oseba počuti** — in poskrbeti, da se oba počutita udobno na vsakem koraku. To pomeni, da **ne domnevaš**, kaj je v redu, ampak **jasno komuniciraš in spoštujes odgovor**, tudi če je to »ne«, »mogoče« ali tišina.

Digitalna privolitev je še vedno **prava privolitev**. Gre za **medsebojno spoštovanje, varnost in izbiro** — ne glede na to, ali sta skupaj v živo ali na zaslonu.



MODUL 2, IZZIV 1

Samo ena slika

Alex je strmel/-a v zaslon svojega telefona.

Sporočilo od Sama je pisalo: »Danes si res dobro izgledal/-a. Želim si, da bi videl/-a še malo več. Samo zame?« Alexu je zaigralo srce. Sam mu/ji je bil res všeč. Zelo. Že nekaj tednov sta si dopisovala in njuni pozno nočni pogovori so postali spogledljivi. Alex je odprl/-a kamero. Prst je obstal nad sprožilcem. Samo ena slika.

Tvoj razmislek

Svoje odgovore lahko zapišeš spodaj ali se o njih pogovoriš s prijateljem/-ico. Poskusi razmisliti vsaj o 2–3 odgovorih za vsako vprašanje.

- Kaj bi moral/-a Alex narediti?
- Kakšna so tveganja, če Alex pošlje sliko?
- Kakšna so tveganja, če Alex slike ne pošlje?
- Kaj vse lahko v tem trenutku vpliva na Alexovo odločitev?



Teoretični sklop: Kaj je sexting – in kakšna so tveganja?

Sexting pomeni pošiljanje spolno obarvanih sporočil, fotografij ali videoposnetkov prek telefona, aplikacij ali spleta. Lahko se zdi vznemirljiv in kot način izražanja privlačnosti ali zaupanja. Pomembno pa je vedeti, da sexting prinaša tveganja – še posebej za mlade.

Na kaj je dobro biti pozoren/-na:

- Privolitev je ključna: Tako kot v živo morajo vsi udeleženi svobodno privoliti – in si lahko kadar koli premislijo.
- Zasebnost ni zagotovljena: Ko pošlješ fotografijo ali sporočilo, izgubiš nadzor nad tem, kam lahko naprej zaide. Lahko se deli brez tvojega dovoljenja.
- Trajna spletna prisotnost: Ko je slika enkrat zunaj, jo je skoraj nemogoče vzeti nazaj. Na spletu lahko ostane za vedno.
- Pravna tveganja: V mnogih okoljih lahko deljenje spolnih podob mladoletnih oseb (tudi lastnih) vodi v resne pravne posledice.
- Čustveni vpliv: Sexting lahko vpliva na to, kako se počutiš glede sebe in svojih odnosov – v dobrem ali slabem.
- Pritisk in meje: Nikoli se ne smeš počutiti prisiljen/-a, pretentan/-a ali pod pritiskom, da pošiljaš takšne vsebine. Spoštovanje lastnih meja in meja drugih je ključno.

Zapomni si:

Vedno je v redu reči »ne«, si vzeti čas in dobro premisliti, preden karkoli pošlješ. Tvoje telo, tvoje podobe, tvoje meje – vse to si zasluži spoštovanje.

MODUL 2, IZZIV 2

Kako se odzvati, ko se ne zdi prav

Ne glede na to, ali gre za sporočilo nekoga, ki ti je všeč, ali za nepričakovano sliko v skupinskem klepetu, so lahko spletni trenutki zmedeni, polni pritiska ali pa se preprosto zdijo ... napačni. Ta izziv je namenjen temu, da vadiš, kako se odzvati, ko nekdo prestopi tvoje meje – tudi če je to zelo subtilno ali prihaja od nekoga, ki mu zaupaš.

Raziskoval/-a boš resnične situacije, s katerimi se mladi srečujejo pri pošiljanju in prejemanju intimnih podob, ter izbiral/-a odzive, ki so zate pravi. Ni enega samega pravilnega odgovora – a zapomni si: tvoje udobje, varnost in meje so pomembne. Vedno.

Nekdo, ki ti je všeč, napiše:

»Pošlji mi nekaj seksi ... samo zame, obljubim.«

Počutiš se negotovo, hkrati pa nočeš razočarati te osebe.

Kako bi se odzval/-a?

- »S tem se ne počutim ravno udobno.«
- »Ne, hvala. Raje se samo pogovarjajva naprej.«
- Pustiš sporočilo prebrano in si vzameš prostor.
- Drugo (zapiši, kaj bi rekel/-la ali kako bi se odzval/-a, če ti noben od zgornjih odgovorov ne ustreza).

V skupinskem klepetu nekdo brez privolitve objavi golo fotografijo sošolca/-ke. Nekateri se smeji. Drugi pošiljajo emoji.

Kako bi se odzval/-a?

- »To ni v redu. To bom prijavil/-a.«
- Zapustiš skupinski klepet in blokiraš pošiljatelja/-ico.
- Narediš posnetek zaslona in poveš zaupanja vredni odrasli osebi.
- Drugo (zapiši, kaj bi rekel/-la ali kako bi se odzval/-a, če ti noben od zgornjih odgovorov ne ustreza).

Prej si že poslal/-a delno razgaljeno fotografijo. Zdaj želijo še več:

»Saj si že eno poslal/-a. Kaj je sploh problem?«

Kako bi se odzval/-a?

- »To, da sem poslal/-a eno, še ne pomeni, da želim poslati več.«
- »Ne počutim se v redu s tem. Prosim, nehaj spraševati.«
- Blokiraš osebo in se pogovoriš z nekom, ki mu zaupaš.
- Drugo (zapiši, kaj bi rekel/-la ali kako bi se odzval/-a, če ti noben od zgornjih odgovorov ne ustreza).

Prijatelj/-ica nenadoma reče:

»Nikoli te še nisem videl/-a takšnega/-e. Bi zamenjala slike?«

Kako bi se odzval/-a?

- »Raje ne. Ohraniva stvari sproščene.«
- »To mi je neprijetno.«
- Pošlješ meme – preusmeriš pogovor ali ga na igriv, a jasen način ustaviš.
- Drugo (zapiši, kaj bi rekel/-la ali kako bi se odzval/-a, če ti noben od zgornjih odgovorov ne ustreza).

Teoretični sklop:

Ni se treba **sramovati** radovednosti glede sextinga, uživanja v njem ali želje, da ga raziskuješ z nekom, ki mu zaupaš. Če so vsi vključeni na isti strani, dobro informirani in se počutijo udobno – je to tisto, kar šteje največ.

A ključno je naslednje:

- **Sexting ni pogoj za zdrav odnos.** Vsak odnos je drugačen. Nekateri radi pošiljajo spogledljiva sporočila ali gole fotografije. Drugi ne – in to je popolnoma v redu.
- **Sexting nikoli ne bi smel delovati kot pritisk.** Če se zdi bolj kot obveznost ali vir stresa kot pa nekaj zabavnega ali vznemirljivega, je to rdeča zastavica. Zaslužiš si, da se počutiš varno in spoštovano.
- **Lahko se kadarkoli ustaviš.** Samo zato, ker si že sextal/-a, ne pomeni, da komurkoli karkoli dolguješ. Tvoja privolitev je nekaj, kar lahko vsakič znova potrdiš – ali tudi umakneš.
- **Ni treba, da je »enakovredno«.** Nekateri bolj uživajo v pošiljanju, drugi v prejemanju. Ne obstaja pravilnik – obstajata le medsebojno udobje in jasnost.

Še nekaj varnostnih nasvetov in trikov

- **Spoznaj svoje aplikacije:** Različne aplikacije različno ravnajo s fotografijami in sporočili. Nekatere te obvestijo, če nekdo naredi posnetek zaslona tvojih fotografij. Druge tega ne storijo. Nekatere sploh ne omogočajo shranjevanja ali zajemanja zaslona. Pametno je, da se seznaniš s tem, kako posamezna aplikacija deluje, da lahko izbereš tisto, ob kateri se počutiš najbolj varno. Zapomni si: nobena aplikacija ni 100-odstotno varna – a poznavanje teh razlik ti pomaga, da se bolje zaščitiš.
- **Ohrani fotografije anonimne:** Posebnosti, kot so tetovaže, pirsingi ali tvoj obraz, te naredijo edinstvenega/-o – hkrati pa lahko olajšajo prepoznavo, če se fotografije delijo brez tvojega dovoljenja. Za večjo varnost: popolnoma izreži obraz, zabriši ali s fotoobdelavo prekrij opazne značilnosti (tetovaže, pirsinge), odstrani karkoli prepoznavnega v ozadju, dodaj nalepke ali rožice čez te značilnosti.
- **Predhodno pošlji sporočilo:** Nikoli ne veš, kdo je morda ob telefonu, s katerega pošiljaš ali na katerega bo sporočilo prejeto. Kratko sporočilo, s katerim preveriš, ali je pravi čas, pomaga preprečiti, da bi nekaj videl nekdo, ki tega ne bi smel.

Poskusite se dogovoriti za skrivno kodo ali frazo, s katero vprašate, ali je v redu sextati, ne da bi bilo očitno – na primer:

- »Ali imaš koledar?«
- »Bi rad/-a videl/-a moj puhast dežni plašč?«
- »Vau, danes dežujejo krastače.«

- **Označevanje fotografij z vodnim žigom:** Označevanje z vodnim žigom pomeni, da pred pošiljanjem na fotografijo dodaš majhno piko ali nalepko. To je način, da slediš, komu si poslal/-a katero fotografijo – tako lahko, če fotografija uide, veš, od kod izvira.

Nasveti za označevanje z vodnim žigom:

- Vodi seznam, kateri vodni žig pripada kateri osebi (v zvezku ali dokumentu).
- Osebi ne povej, kje je vodni žig nameščen.
- Poskrbi, da se vodni žig zlije z ozadjem, da ga ni lahko izrezati ali odstraniti.
- Pred pošiljanjem še enkrat preveri, ali uporabljaš pravi vodni žig.



MODUL 2, IZZIV 3

Prepoznaj mejo

Prebral/-a boš scenarij klepeta med dvema osebama. Tvoja naloga je označiti ali zapisati, kje je privolitev dana, kje je zanjo vprašano in kje so meje morda prestopljene ali prezrte. Nato predlagaj, kako bi se lahko pogovor izboljšal, da bi bolje spoštoval privolitev.

Alex: Hej, danes je bilo zabavno. Mimogrede, res si dobro izgledal/-a.

Jamie: Haha, hvala! Tudi jaz sem se imel/-a fajn.

Alex: Danes zvečer sem razmišljal/-a o tebi ...

Jamie: A res?

Alex: Ja ... ti lahko pokažem, o čem razmišljam?

Jamie: Hmm, ne vem ... kaj točno misliš?

Alex: Samo nekaj malega ... nič preveč divjega.

Jamie: Uhm, v redu?

Alex: pošlje fotografijo brez majice

Jamie: Oh ... tega nisem pričakoval/-a.

Alex: Preveč?

Jamie: Mogoče malo. Nisem bil/-a ravno v takem razpoloženju.

Alex: Uf, oprost! Mislil/-a sem, da ti je to všeč.

Jamie: Saj se nisva o tem pogovarjala. Zdelo se mi je kar hitro.

Alex: Razumem ... moral/-a bi prej preveriti.

Jamie: Ja ... raje bi, da malo upočasniva.

Alex: Hvala, da si to povedal/-a. Naslednjič bom zadržan/-a, dokler ne bova oba res za.

Jamie: Super. Cenim to.

Vprašanja za razmislek:

- Kje je privolitev jasno vprašana ali dana?
- Kje privolitev manjka ali je napačno razumljena?
- Kako Jamie izrazi nelagodje?
- Kako se Alex odzove – kaj bi lahko naredil/-a bolje?

Kako bi si želel/-a, da bi se ta pogovor odvijal? Izberi del pogovora in ga preoblikuj na način, ki postavlja v ospredje obojestransko privolitev in jasnost.

MODUL 2, ZAKLJUČNI IZZIV

Ustvari karusel (serijo objav ali zgodb) za Instagram, Snapchat, TikTok ali katerokoli platformo, ki jo izbereš, v kateri izraziš, kaj zate pomeni **digitalna privolitev** in zakaj je pomembna. Vključi razmisleke ali lekcije, ki si se jih naučil/-a iz tega priročnika. Uporabi lahko tudi #SHERY, oznako projekta, v okviru katerega je bil ta priročnik ustvarjen.

Navodila: Ustvari 3–5 slik, videov ali zgodb, ki:

- opredelijo digitalno privolitev z lastnimi besedami,
- pojasnijo, zakaj je pomembna v današnjem digitalnem svetu,
- vključujejo ključne lekcije ali nasvete iz tega priročnika,
- pokažejo, kako lahko ti ali drugi vadite spoštovanje na spletu.

Nasveti:

- Uporabi besedilo, risbe, emojije, GIF-e ali katerikoli ustvarjalni element, ki ti je všeč.
- Združi osebne razmisleke z izobraževalnimi informacijami.
- Dodaj pomenljiv hashtag ali opis, ki poveže tvoje objave.

Neobvezni razmislek: Med ustvarjanjem ali po njem razmisli o naslednjem:

- Kaj te je med ustvarjanjem presenetilo ali navdihnilo?
- Kako bi lahko deljenje tvojih misli vplivalo na druge?
- Katere nove meje ali prakse spoštovanja boš imel/-a v mislih v prihodnje?

ZAKLJUČEK MODULA

Pravkar si raziskal/-a eno najpomembnejših tem, ko gre za odnose, varnost in povezanost — privolitev. Od prepoznavanja, kaj privolitev je (in kaj ni), do soočanja z zavrnitvijo, dogajanja v digitalnem svetu, mej in komunikacije — zdaj imaš nabor orodij, ki ti pomaga, da se z drugimi povezuješ bolj samozavestno in spoštljivo. A učenje se tu ne konča. Privolitev je praksa za vse življenje — in ti si že na tej poti.

Vzemi si trenutek, da se ustaviš in razmisliš. Zapiši, pogovori se z nekom, ki mu zaupaš, ali pa samo premisli o tem:

- Kaj je ena stvar, ki sem se jo naučil/-a in je prej nisem vedel/-a?
- Kaj zdaj pri vrstnikih in njihovem razumevanju privolitve opažam, česar prej nisem?
- Kako moji prijatelji gradijo in ohranjajo odnose — in kako to vpliva name?
- Kako običajno izražam svoje meje? Je kaj, kar bi pri tem želel/-a izboljšati?
- Kako se običajno odzovem, ko mi nekdo reče »ne«? Kako bi to rad/-a naslednjič izpeljal/-a?
- Sem kdaj ignoriral/-a svoj notranji občutek v neki situaciji? Kaj sem se iz tega naučil/-a?
- Kaj mi pomeni spoštljiv odnos — na spletu in v živo?

Če želiš raziskati še globlje

Za ogled

- **»Asking For It«** – mini dokumentarna serija o kulturi posilstev in spreminjanju pogovorov o privolitvi (za starejše najstnike; velja opozorilo o sprožilnih vsebinah).

Obišči tukaj in pronicljivo recenzijo iz časnika The Guardian o dokumentarnem filmu, ki poudarja njegovo nujnost in ključna vprašanja, ki jih obravnava: »Asking For It« je nujen, a težko gledljiv dokumentarec o avstralski krizi privolitve.

- **Raising Voices** (na Netflixu) Ta španska drama se osredotoča na 17-letno dekle, ki javno obtoži vrstnika spolnega napada, kar vodi do resnih osebnih in družbenih posledic. Serija se poglobi v zapletenost spregovoriti na glas in v odzive družbe na takšne obtožbe.

Opozorilo: 16+

- **Audrie & Daisy** (na Netflixu) Dokumentarni film, ki preučuje primera dveh najstnic, ki sta bili žrtvi spolnega nasilja in sta se nato soočili s spletnim nadlegovanjem. Izpostavlja vpliv družbenih omrežij na žrtve ter pomen izobraževanja o privolitvi. Opozorilo: 16+

- **Sex Education** (na Netflixu) Britanska komično-dramska serija, ki spremlja najstnike pri krmarjenju skozi odnose, identiteto in privolitev. Serija je cenjena zaradi iskrenega in vključujočega prikaza mladostniške spolnosti ter izzivov, s katerimi se soočajo mladi.

Opozorilo: 16+

Za poslušanje

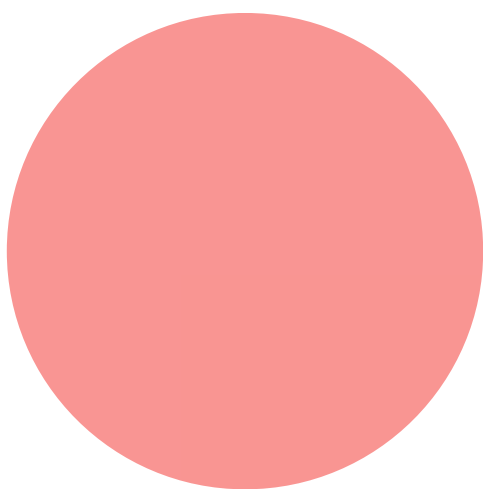
- **Podcast »Is This OK??«** – Pogovarjanje z najstniki o pritrilni (afirmativni) privolitvi je štiridelna podkastna serija, ki ponuja orodja, nasvete in pristope za podporo mladim pri razumevanju pritrilne privolitve. [Obišči tukaj](#)

Za branje

- **»Can Everyone Please Calm Down?«** avtorice Mae Martin – prijazno in duhovito branje o spolnosti, odnosih in mejah.
- **Scarleteen.com** – iskreni, vključujoči in poglobljeni vodiči za najstnike o spolnosti, odnosih in identiteti. [Obišči tukaj](#)

ZDRAVI ODNOSI

MODUL 3



UVOD V MODUL

Hej, dobrodošel/-a v 3. poglavju! Potopimo se naravnost v to malo »poredno« temo – odnose! Ker smo ljudje družabna bitja (vsaj večina od nas), skozi življenje ustvarjamo najrazličnejše povezave z drugimi. Nekaterim ljudem smo zelo blizu, drugih pa se skušamo izogibati, kolikor se le da. V tem poglavju bomo poskušali razumeti razlike med različnimi vrstami odnosov – zato se pripravi in gremo naravnost k stvari!

Obravnavali bomo vprašanja, kot so:

- Kaj sploh je odnos?
- Kakšna je razlika med prijateljstvom in romantičnim odnosom?
- Kako prepoznati rdeče zastavice v vedenju drugih?
- Kako so rdeče zastavice povezane z nasiljem?
- Ali pornografija prikazuje resničnost?

Razbijali bomo tudi nekaj pogostih mitov – na primer: »Če želi nekdo moje geslo, me ima rad/-a« ali »moški in ženske ne morejo biti samo prijatelji«. Spoiler alert: obe trditvi sta laž!

Kaj te čaka:

Poglavje 1: Radar odnosov: kaj je kaj?

Nauči se razlikovati med prijateljstvi, simpatijami in vsem vmes — ter kaj posamezen odnos pomeni zate.

Poglavje 2: Toksično? Ne. Zdravo? Ja!

Odkrij, kako prepoznati rdeče in zelene zastavice, preveriti lastne odnose in podpreti prijatelje, ki bi se lahko znašli v težavni situaciji.

Poglavje 3: Swipe Smart: kako internet zmede ljubezen

Razčleni, kako družbena omrežja, influencerji in pornografija oblikujejo naše predstave o odnosih in telesih — ter kako ostati prizemljen/-a in avtentičen/-a.

Pomembno opozorilo: Ta modul se dotika tudi nekaterih občutljivih tem, vključno z nezaželenimi izkušnjami in prestopanjem osebnih meja. Včasih se lahko počutiš nelagodno — in to je v redu. Vzemi si odmore, ko jih potrebuješ. Sam/-a izbiraš, kako globoko želiš iti. Lahko razmišljaš, se ustaviš, preskočiš ali se k posameznim delom vrneš, ko boš pripravljen/-a. Ti imaš nadzor nad svojo učno potjo.

Z vstopom v ta modul postajaš del gradnje kulture medsebojnega spoštovanja, zaupanja in varnosti — na spletu, v živo, vedno.

MODUL 3, POGLAVJE 1

Radar odnosov: kaj je kaj?

TEORETIČNI SKLOP

Šola ni samo pouk, testi in skupinski projekti.

Je tudi prostor, kjer se oblikujejo nekateri najpomembnejši (in včasih precej zapleteni) odnosi v našem življenju.

Tukaj je nekaj različnih vrst povezav, ki jih lahko doživiš v času šolanja:

- **Prijateljstva**

To so ljudje, s katerimi se smejiš, sediš v klopi, jim zaupaš skrbi in si z njimi izmenjuješ meme ob 2. uri zjutraj.

Prijateljstva so lahko zelo tesna in globoka — ali pa sproščena in bolj površna.

- **Družinski odnosi**

Družine si ne izberemo, a so vseeno velik del našega življenja.

Nekateri najstniki se počutijo zelo povezane s starši ali sorojenci. Drugi ... precej manj. Kakorkoli že, ti odnosi oblikujejo, kako gledamo na svet — in nase.

- **Odnosi z učitelji in drugimi odraslimi**

Verjel/-a ali ne, odrasli v šoli niso samo tisti, ki postavljajo pravila.

Nekateri lahko postanejo zaupanja vredna podpora, mentorji ali varno zatočišče, kamor se lahko obrneš, ko stvari postanejo težke.

- **Sošolci, soigralci in člani skupin**

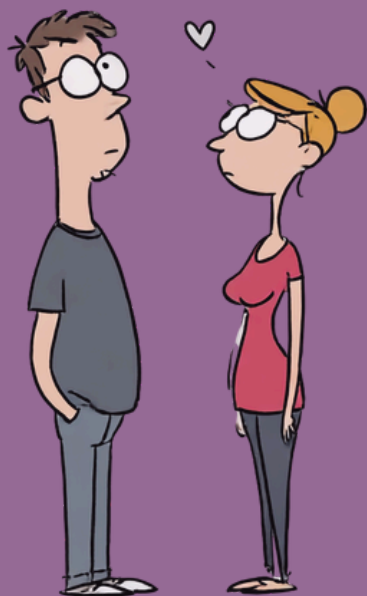
Vsaka povezava se ne razvije v prijateljstvo – in to je čisto v redu. Včasih samo sodeluješ pri nalogi ali igraš v isti ekipi. Kljub temu je učenje komunikacije in sodelovanja veščina, ki ti bo koristila vse življenje.

- **Romantični odnosi**

Alarm za simpatije! Ne glede na to, ali sanjariš o nekom pri matematiki, si ujet/-a v razmerje tipa »kaj sploh sva?«, ali pa se podajaš v svojo prvo pravo zvezo – romantika v šolskih letih je lahko pravi vrtiljak čustev: vznemirljiva, nerodna, sladka in hkrati zelo zmedena. In hej, to je popolnoma normalno. Šele ugotavljaš, kako stvari delujejo.

Zakaj je to pomembno:

Vsi ti odnosi te nečesa naučijo – o komunikaciji, mejah, zaupanju in o tem, kdo si, ko si z drugimi ljudmi. In več ko se učiš, lažje boš prepoznal/-a odnose, ki te dvignejo ... in tiste, ki te vlečejo navzdol.



MODUL 3, IZZIV 1

Zgradi svojo sanjsko ekipo

Ti si glavni/-a junak/-inja svojega življenja – in tudi glavni junaki potrebujejo močno ekipo okoli sebe.

Ta izziv je namenjen temu, da ugotoviš, kdo ti res stoji ob strani in kako te posamezni ljudje podpirajo na različne načine.

Korak 1: Nariši svoj krog

Vzemi list papirja (ali tablico) in na sredino nariši velik krog.

V sredino napiši »**JAZ**« – ker je to tvoje življenje, **tvoja zgodba**.

Zdaj okoli kroga začni dodajati imena (ali začetnice) ljudi, ki so del tvoje osebne podporne mreže. To so lahko:

- prijatelji
- družinski člani
- učitelji ali trenerji
- spletni prijatelji ali skupnosti
- hišni ljubljenci (da, živali za čustveno podporo štejejo!)
- celo izmišljeni liki, če so ti pomagali, da si se počutil/-a razumljen/-a

Korak 2: Dodeli vloge

Poleg vsakega imena zapiši, kakšno vlogo ima ta oseba v tvojem življenju. Morda ima ena oseba več vlog hkrati? Razmišljaj o njih kot o svoji osebni podporni ekipi.

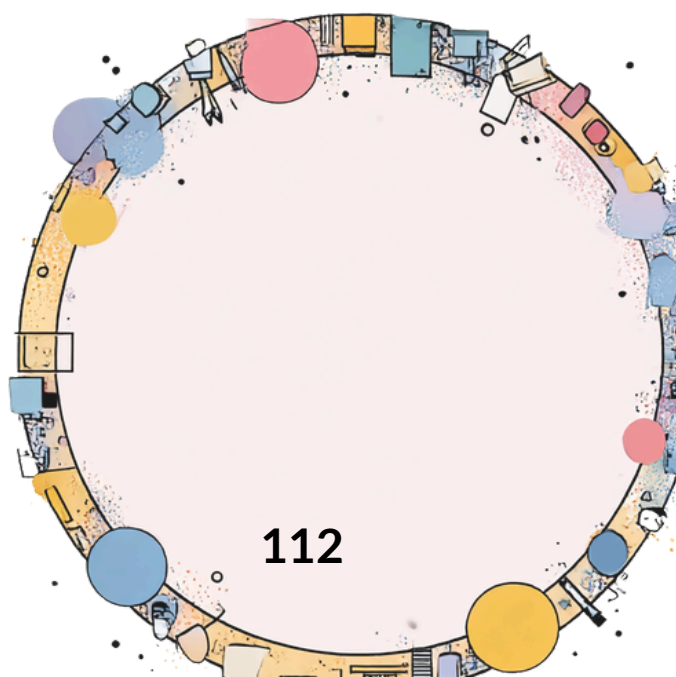
Nekaj primerov:

- **Poslušalec/-ka** – vedno te posluša
- **Hype prijatelj/-ica** – te spodbudi, ko ti je težko
- **Svetovalec/-ka** – ti pomaga razmišljati in najti rešitve
- **Cona udobja** – ob tej osebi se počutiš varno in mirno
- **Zabavnež/-ka** – ti pomaga smejati se in odklopiti od stresa
- **Rešilna bilka** – oseba, na katero se obrneš, ko je res hudo

Lahko si tudi kreativen/-na in si izmisliš čisto svoje nazive za člane ekipe!

Korak 3: Zdaj si vzemi trenutek in razmisli o svojem zemljevidu podpore:

- Ali je kdo, na kogar se zelo **pogosto opiraš**?
- Ali je kdo, s katerim bi se želel/-a bolj povezati ali ponovno vzpostaviti stik?
- Ali vidiš kakšne **praznine** — na primer vlogo, ki jo potrebuješ, pa je trenutno nimaš?
- Kaj pa ti prinašaš v njihov krog v zameno?



Teoretični blok:

Ni se ti treba soočati s stvarmi sam/-a.

Če veš, na koga se lahko obrneš – in **kakšno vrsto podpore ti ta oseba nudi** – se lahko počutiš bolj prizemljen/-a, samozavesten/-na in povezan/-a.

Zdaj pa k nekoliko bolj zapletenemu delu: kako veš, ali ti je nekdo samo všeč ali pa ga ljubiš?

Ko ti je nekdo všeč, to običajno pomeni, da ti je prijetno v njegovi družbi – zabavno je biti z njim, se razumeta in ti je zanj mar.

Ljubezen pa gre globlje. Ljubezen pomeni močno čustveno povezanost, skrb za srečo drugega enako kot za svojo in pripravljenost ostati ob strani tudi takrat, ko stvari postanejo težke.

In tukaj je nekaj zelo pomembnega: **prijatelje lahko tudi ljubiš!** Vsa ljubezen ni romantična ali spolna. Obstaja ljubezen med najboljšimi prijatelji, družinska ljubezen, celo tista vrsta ljubezni, ob kateri se počutiš kot doma. Samo zato, ker nekoga ljubiš, še ne pomeni, da želiš z njim hoditi ali imeti telesni stik – pomeni le, da ti ta oseba globoko in iskreno veliko pomeni.

Kaj pa, če se ti začnejo razvijati čustva? Zapomni si: to je popolnoma normalno! Čustva se lahko pojavijo nepričakovano – in to je čisto v redu. Ključno je, da jih opaziš, jih spoštuješ in si vzameš čas, da ugotoviš, kaj zate pomenijo.



MODUL 3, IZZIV 2

Kaj ti je v odnosu ali prijateljstvu res pomembno? Za čim stojiš kot oseba?

Ugotovimo to tako, da zgradiš svojo **Piramido vrednot!**

Spodaj je seznam **20** vrednot.

Preberi jih in izberi **10**, ki se ti zdijo najbolj pomembne.

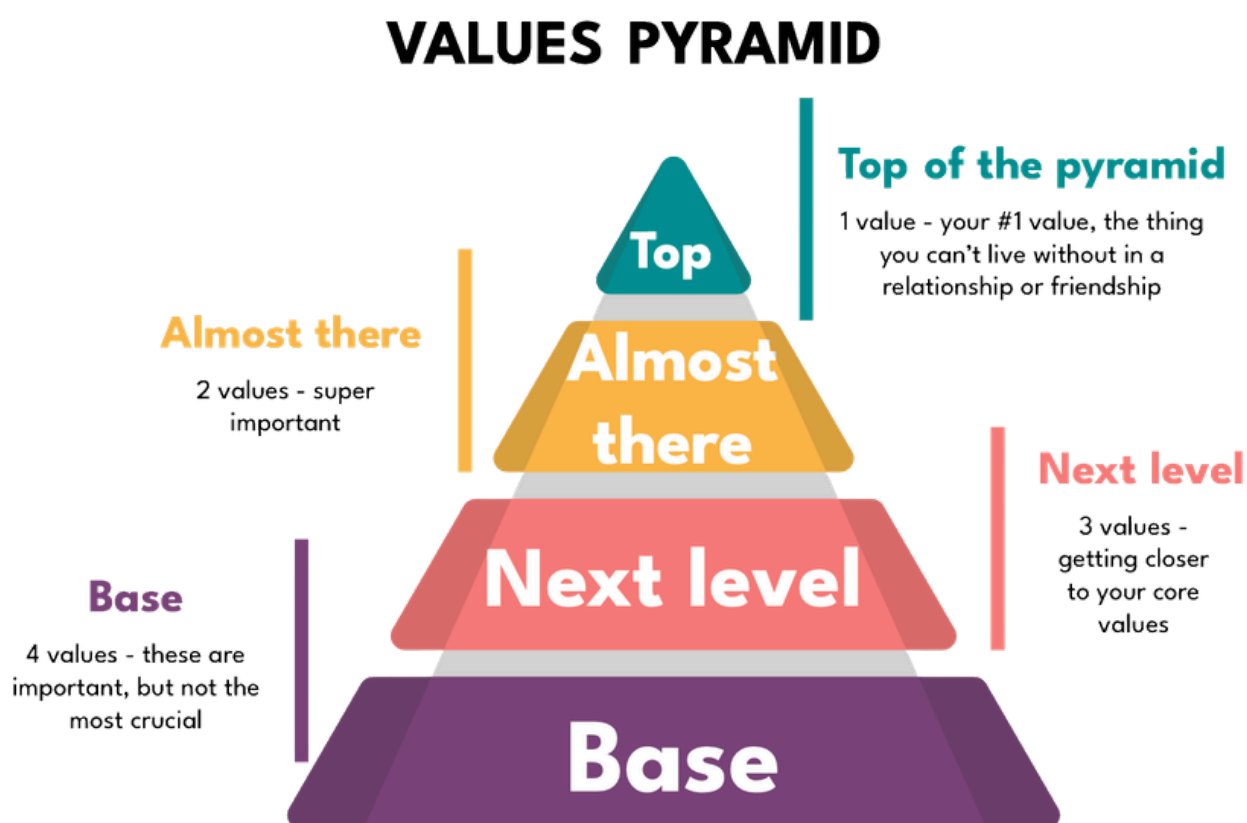
Ni pravih ali napačnih odgovorov – bodi iskren/-na do sebe.

Seznam vrednot:

- Ljubezen
- Spoštovanje
- Zaupanje
- Iskrenost
- Prijateljstvo
- Zvestoba
- Svoboda
- Zabava
- Prijaznost
- Empatija
- Podpora
- Zavezanost

- Komunikacija
- Samostojnost
- Rast
- Meje
- Potrpežljivost
- Razumevanje
- Sprejemanje
- Odgovornost

In tukaj je piramida:



Zdaj vzemi svojih 10 izbranih vrednot in jih razporedi v **piramido** s 4 ravnmi:

- **Osnova (4 vrednote)** – pomembne so, vendar niso najbolj ključne
- **Naslednja raven (3 vrednote)** – vse bližje tvojim temeljnim vrednotam
- **Skoraj na vrhu (2 vrednoti)** – zelo pomembni
- **Vrh piramide (1 vrednota)** – tvoja vrednota št. 1. Tisto, brez česar si odnosa ali prijateljstva ne moreš predstavljati

Ko zaključiš izziv, se vprašaj:

- Zakaj sem izbral/-a prav te vrednote?
- Zakaj je tista na vrhu zame najpomembnejša?
- Bi bila ta piramida drugačna, če bi razmišljal/-a o romantičnem partnerju ali o prijatelju?

Teoretični sklop:

Ne glede na to, ali gre za najboljšega prijatelja/-ico, simpatijo ali resen odnos, eno vedno drži: **to, kar ceniš, oblikuje način, kako se povezuješ z drugimi.**

Če tebi in drugi osebi pomenijo podobne stvari – na primer iskrenost, spoštovanje ali svoboda – se lažje razumeta in gradita močno, zdrav odnos. Ni se treba strinjati o vsem, a skupne temeljne vrednote pomagajo, da se počutiš bolj viden/-a, varen/-na in podprt/-a.

Tu pride na vrsto **komunikacija**. Odprt pogovor o tem, kaj je tebi pomembno (in poslušanje tega, kar je pomembno drugi osebi), naredi ogromno razliko. Pomaga preprečevati dramo, razjasniti nesporazume in zagotoviti, da sta oba na isti strani.

MODUL 3, IZZIV 3

Torta odnosov

Vsi odnosi niso enaki ... in verjel/-a ali ne, **zdrav odnos je zelo podoben peki torte.**

(Da, res. In ne – ne gre samo za to, da je »sladek«.)

Predstavljaljaj si, da oblikuješ svoj idealni recept za odnos (romantičen ali platonski). Izpolni spodnje vrstice:

Moja torta odnosa potrebuje:

- velik zajem
- dve skodelici
- ščepec
- in absolutno **NIČ**



Bonus: Če si kreativen/-na, jo lahko narišeš kot kartico z receptom ali diagram torte!

Zakaj je to pomembno:

Tako kot torta je lahko tudi odnos na zunaj videti super, znotraj pa popolnoma zgrešen. Zato je tako pomembno preveriti, kaj je v resnici v mešanici.

Zdravi odnosi so zgrajeni iz pravih sestavin – ne samo iz glazure.

MODUL 3, ZAKLJUČNI IZZIV

Ogledalce, ogledalce – kdo sem v odnosih?

Obrnimo perspektivo. Namesto da razmišljaš o tem, kaj si želiš v prijatelju ali partnerju ...

se vprašaj: **kakšen/-na prijatelj/-ica ali partner/-ica sem jaz?**

Vzemi si trenutek miru in razmisli. Nato iskreno odgovori na ta vprašanja (lahko jih tudi zapišeš):

- Kaj prinašam v svoja prijateljstva ali odnose?
- Kako drugim izkazujem skrb, podporo ali spoštovanje?
- Kaj bi lahko naredil/-a bolje?

Ta izziv ni namenjen popolnosti – temveč **zavedanju**.

Bolj ko razumeš sebe, močnejši so lahko tvoji odnosi.



MODUL 3, POGlavJE 2

Toksično? Ne. Zdravo? Da!

TEORETIČNI SKLOP

Vsi vemo, da obstajajo različne vrste odnosov – romantični, prijateljski ali nekaj vmes. A tukaj je pomembno vprašanje: ali so vsi naši odnosi res dobri za nas? Kaj v resnici naredi odnos dober, ne glede na to, ali gre za partnerja ali tesnega prijatelja? In kako prepoznaš, da odnos, ki je bil nekoč čudovit ... morda zdaj ni več tako zdrav?

V tem poglavju bomo raziskali ta vprašanja in ti pomagali razumeti, kako izgledajo zdravi odnosi – ter kako prepoznati tiste, ki ti morda povzročajo več škode kot dobrega.

Ne glede na to, kako resna je situacija – ali gre za simpatijo, dolgoročen odnos ali globoko prijateljstvo – bi morale vedno veljati naslednje stvari: **počutiš se varno, spoštovano in slišano. Pika.**

Želiš izvedeti skrivni recept za zdrav odnos? Ni čarovnija – je pa zelo močan. Tukaj je, kako ga zgraditi in biti njegov del:

- **Ustvari prostor za svobodo**

Čudovito je, če rad/-a preživljaš čas skupaj, a pri tem ne izgubi sebe. Še naprej počni stvari, ki jih imaš rad/-a – svoje hobije, cilje, ljudi. In enak prostor omogoči tudi drugi osebi. Zdrav odnos obema omogoča rast, dihanje in to, da sta lahko 100 % to, kar sta.

- **Igraj pošteno**

Odnosi so timsko delo. Deli prostor in pozornost. Poslušaj, sklepaj kompromise in naredi prostor za oba glasova. Spregovori — in hkrati se prepričaj, da res poslušaš drugo osebo. Pravičnost pomeni, da v odnos vstopata kot enakovredna in da se obravnavata tako, kot da sta oba pomembna. Ker tudi sta.

- **Spoštuj meje — svoje in njihove**

Poznaj svoje meje in jih spoštuj. Bodi iskren/-a glede tega, kaj ti je prijetno in kaj ne. In ko druga oseba deli svoje meje? Poslušaj in jih spoštuj, tudi če so drugačne od tvojih. Medsebojno spoštovanje gradi resnično zaupanje.

- **Bodi zaupanja vreden/-na in v oporo**

Zaupanje se ne zgodi samo od sebe — zasluži se in se daje. Bodi oseba, ki drži besedo, ostaja iskrena in podpira rast drugega. Praznuj njihove uspehe. Stoj jim ob strani. In enako pričakuj tudi v zameno. To je tisto, kar naredi odnos močan.

- **Vadi pristno komunikacijo**

Povej, kako se počutiš — jasno in prijazno. Ne pričakuj, da bodo drugi brali tvoje misli, in tudi sam/-a ne igraj ugibanj. Poslušaj, ko govorijo, tudi takrat, ko je težko. Komunikacija je dvosmerna ulica in deluje le takrat, ko se oba pojavita z iskrenostjo in odprtostjo.

Bistvo? Ne glede na to, ali gre za ljubezen, prijateljstvo ali nekaj vmes, zdravi odnosi temeljijo na svobodi, pravičnosti, spoštovanju, zaupanju in iskrenem pogovoru. Bodi takšna oseba, ob kakršni bi si tudi sam/-a želel/-a biti. Ostani pristen/-na. Ostani prijazen/-na. Ostani zdrav/-a v odnosih.

MODUL 3, IZZIV 1

Prepoznaj zelene zastavice!

Pogovorimo se o odnosih – dobrih, slabih in tistih z rdečimi zastavicami. A v tem izzivu obračamo perspektivo. Tokrat se osredotočamo na **zelene zastavice** – znake zdravega, spoštljivega odnosa.

- **Korak 1:**

Oglej si ta video o zdravih in nezdravih odnosih:

[Oglej si tukaj](#)

Resno, vzemi si trenutek za ogled - kratek je in zelo koristen.

- **Korak 2:**

Po ogledu hitro razmisli: katerih **5 filmov, TV-serij** ali **knjig** ti najprej pride na misel? Ne razmišljaj preveč – samo zapiši jih.

- **Korak 3:**

Zdaj pa postane zanimivo:

Ali v teh zgodbah prepoznaš kakšne **zdrave odnose**?

Kateri se ti zdijo pravi – tisti, ki kažejo spoštovanje, zaupanje in dobre vibracije?

Katere **zelene zastavice** opaziš pri njih? Je to način, kako komunicirajo?

Kako si dajejo prostor? Kako si stojijo ob strani?

Teoretični sklop

Več kot znaš prepoznati zelene zastavice, boljši/-a boš pri gradnji močnih in zdravih odnosov tudi v resničnem življenju. Vendar pa ne smemo pozabiti niti na rdeče zastavice.

Da jih boš lažje prepoznal/-a, si oglej Kolo moči in nadzora za najstnike (**Teen Power and Control Wheel**):

[Oglej si tukaj](#)

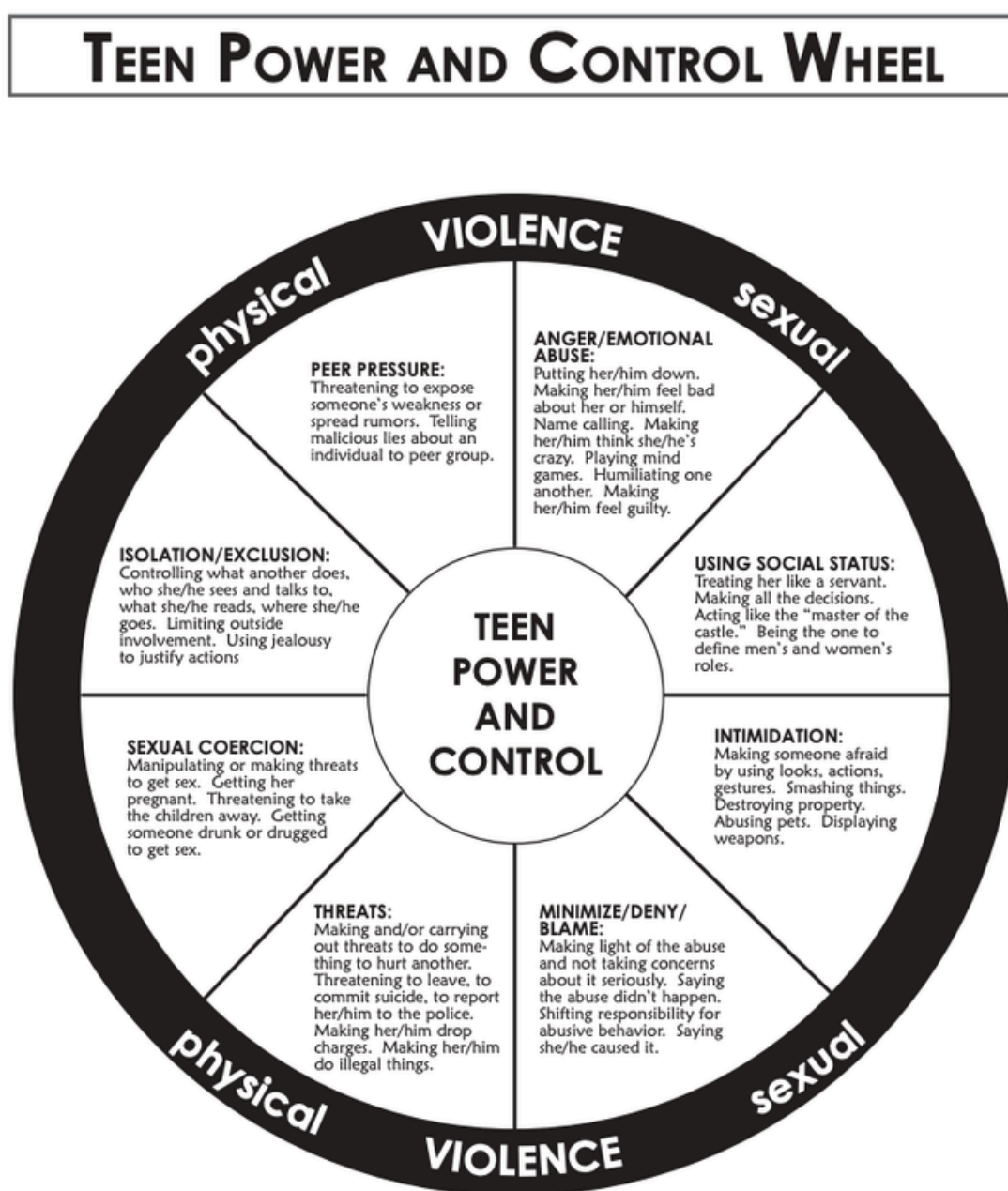
To kolo ni le diagram – je močno orodje, ki prikazuje različne načine, kako lahko nekdo v odnosu uporablja nadzor ali pritisk. Vključuje vedenja, ki se sprva morda zdijo majhna ali neopazna, a se lahko sčasoma seštejejo v nekaj škodljivega.

Različni »izseki« kola opisujejo posamezne **vrste nadzorujočega vedenja**, ki jih lahko oseba uporablja za vzpostavljanje moči nad partnerjem. Med njimi so na primer:

- **Čustvena zloraba** (poniževanje, vzbujanje krivde, gaslighting)
- **Izolacija** (odvrčanje od prijateljev, družine, hobijev in drugih stvari, ki jih imaš rad/-a)
- **Grožnje in ustrahovanje** (povzročanje občutkov strahu ali ogroženosti)

- **Uporaba družbenega statusa** (obnašanje nadrejenega ali pomembnejšega)
- **Pretirano ljubosumje** (jeza, ko se pogovarjate z drugimi)
- **Obtoževanje** (dajanje občutka, da je vse vaša krivda)

V središču kolesa? **Moč in nadzor**. To je cilj vseh teh vedenj – ena oseba poskuša drugi osebi odvzeti svobodo, samozavest ali varnost.



MODUL 3, IZZIV 2

Prepoznaj rdeče zastavice!

- Dobro si oglej kolo.
- Spomni se tistih 5 serij, knjig ali filmov, ki si jih prej naštel/-a.
- Ali v teh zgodbah prepoznaš katero od vedenj, ki so rdeče zastavice?

Kateri liki skušajo druge nadzorovati ali z njimi manipulirati?

Kako ta dejanja vplivajo na ljudi okoli njih?

So bili vidni znaki, da se stvari sčasoma slabšajo?

Zdaj obrni vprašanje:

Kaj bi se moralo zgoditi namesto tega? Kako bi lahko v teh situacijah izgledal bolj zdrav in spoštljiv odnos?



Teoretični sklop

Nevarnost teh opozorilnih znakov je, da se pogosto začnejo z **majhnimi stvarmi**. Nekdo se lahko šali o tem, kaj nosite, postane malo preveč ljubosumen ali poskuša odločati, s kom se družite. Sprva se morda ne zdi nič posebnega. Če pa se takšno vedenje nadaljuje, lahko počasi prevzame odnos in vodi do čustvenega, verbalnega ali celo **fizičnega ali spolnega nasilja**.

Pri nadzorujočem vedenju ne gre za ljubezen – gre za moč. In nikoli ni v redu.

Opozorilni znaki niso vedno glasni – če pa veste, na kaj morate biti pozorni, lahko zaščitite sebe in ljudi, ki so vam dragi.

Vaša čustva so veljavna. Vaše meje so pomembne. In zaslužite si biti v odnosih, v katerih se počutite varne, podprte in močne.

MODUL 3, IZZIV 3

Tukaj je naloga zate: predstavljaš si, da ti je prijatelj povedal to zgodbo ...
Ali lahko v tej zgodbi opaziš in obkrožiš rdeče zastavice?

Ali pretiravam?" – Kratka zgodba

»Torej ... z Jayem hodim že nekaj časa in ne vem – morda samo dramtiziram, ampak v zadnjem času se mi zdi nekaj narobe.«

Jay je bil včasih zelo prijazen – vedno mi je pisal, kako zelo sem mu všeč. Zdaj pa, če mu takoj ne odgovorim, paničari. Dobivam sporočila, kot so: »Kje si??« ali »Me ignoriraš?«

Tudi oni ne marajo moje najboljše prijateljice. Pravijo, da je hinavska in me poskuša obrniti proti njim, zato sem nekako nehala preživljati čas z njo. Tako je preprosto lažje.

Včasih poskušam govoriti o stvareh, ki me motijo, ampak Jay pravi, da sem preveč občutljiva ali da pretiravam. Potem se razburijo in rečejo, da mi ni mar zanje, in na koncu se opravičim, tudi ko nisem prepričana, da sem naredila kaj narobe.

Zdaj se pogosteje prepirava. In ko poskušam o tem govoriti, Jay samo reče, da »pretiravam« ali da »vedno začnjam dramo«.

Saj niso ravno nesramni ali kaj takega ... samo nekako se počutim ujet/-a. Ampak mogoče je to v odnosih normalno?

Vprašanja za razmislek po zgodbi:

- Kakšne misli ali občutki so se ti pojavili ob branju te zgodbe?
- Kaj bi naredil/-a, če bi ti prijatelj/-ica povedal/-a takšno zgodbo?



MODUL 3, ZAKLJUČNI IZZIV

Pomagati prijatelju ne pomeni izboljšati njegovega življenja – gre za to, da ste tam na varen in spodbuden način. Tukaj je nekaj, kar resnično pomaga:

- **Poslušajte brez obsojanja** – Pustite jim, da govorijo. Verjemite jim. Ne silite, ne krivite in ne recite stvari, kot je »Saj sem ti rekel.«
- **Osredotočite se na njihove občutke** – Vprašajte jih, kako se počutijo. Recite stvari, kot je: »To se sliši res težko. Kako se ti obnese vse to?«
- **Ponudite podporo, ne pritiska** – Namesto »Moraš se raziti z njimi« poskusite z »Ne zaslužiš si, da se tako počutiš – tukaj sem zate ne glede na vse.«
- **Spoštujte njihove odločitve** – Morda še niso pripravljeni oditi in to je v redu. Pomembno je, da se počutijo varne, ko pridejo k vam.
- **Vedite, kam se lahko obrnejo po pomoč** – Ponudite jim pomoč pri pogovoru z odraslo osebo, ki ji zaupajo, šolskim svetovalcem ali jim pošljite SMS/klepetalnico na telefonsko številko za pomoč.

Pomislite na zgodbo, ki ste jo prej prebrali, ali na nekoga, ki ga poznate in se bori v toksičnem razmerju, in poskusite odgovoriti na ta vprašanja:

- Kateri znaki vas skrbijo zanje?
- Kakšen bi bil spodbuden in neobsojajoč način za začetek pogovora z njimi?

- Kaj bi lahko rekli, da vam je mar, ne da bi jih silili?
- Na koga bi se lahko obrnili (učitelj, svetovalec, telefonska številka za pomoč), če bi menili, da je vaš prijatelj v nevarnosti?

Nenazadnje vam ni treba biti junak ali imeti vseh odgovorov. Že to, da se pojavite, poslušate in skrbite, lahko naredi veliko razliko. Biti ta prijatelj? To je močno.

MODUL 3, POGlavJE 3

Pametno swipe-aj: kako internet zmede ljubezen

TEORETIČNI SKLOP

Biti na spletu s prijatelji, družino in preostalim svetom je lahko zelo zabavno — bodimo iskreni, danes se tam dogaja velik del življenja. A tu je tista bolj zapletena plat: zelo hitro lahko začneš misliti, da je vse, kar vidiš na spletu, takšno, kot bi moralo biti. Popolna življenja, popolna telesa, popolna zabava — znova in znova. Všečki in ogledi so lahko v trenutku super občutek, a včasih te lahko neskončno drsenje pusti tudi potrtega, izključenega ali z občutkom, da preprosto nisi dovolj.

Poleg tega družbena omrežja niso polna le lepih trenutkov in selfijev. Ali si vedel/-a? Nedavna raziskava je pokazala, da je **70 % mladostnikov na družbenih omrežjih videlo resnično nasilje** — na primer prave pretepe, napade ali ljudi, ki so bili poškodovani. Veliko takšnih vsebin se širi zelo hitro, tudi če jih sploh nisi iskal/-a. Prekomerna izpostavljenost temu lahko resno vpliva na tvoje počutje, poveča občutke tesnobe ali ogroženosti in celo začne nasilno vedenje prikazovati kot nekaj normalnega — čeprav to ni.

Družbena omrežja lahko vplivajo na tvoje razpoloženje, ne da bi se tega sploh zavedal/-a. Tvoji možgani te stalne objave in zgodbe tiho shranjujejo, kot da so dejstva. Sčasoma se lahko začneš primerjati s temi spoliranimi, skrajnimi ali negativnimi utrinki življenja — tudi če so filtrirani, zrežirani ali popolnoma neresnični.

- **Vplivneži in algoritmi**

Nekateri vplivneži so navdihujoči – drugi? Ne toliko. Morda promovirajo nerealne telesne standarde, nezdrave odnose ali celo nevarno vedenje samo zaradi ogledov. To ni vaša stvar – vendar je dobro, da se zavedate, katera sporočila vsak dan vpijate.

- **Podoba telesa: ne verjemite vsemu, kar vidite**

Med filtri, aplikacijami za urejanje in objavami na spletu je to, kar vidite na spletu, redko popolna resnica. Če se kdaj zalotite, da primerjate svoje telo, kožo ali življenje z objavo nekoga drugega – stopite korak nazaj. Vaša vrednost ne temelji na všečkih, sledilcih ali tem, ali ste podobni komur koli drugemu.

- **Spletni zmenki? Zapleteno je**

Morda ste vi ali vaši prijatelji že preizkusili aplikacije za spletne zmenke – ali pa ste preprosto radovedni. Vendar so ta področja lahko tvegana. Ljudje niso vedno takšni, kot se izdajajo, in lažje vas je prisiliti v stvari, s katerimi se ne strinjate. Zaščitite svojo energijo, svoje osebne podatke in svoje meje.

Nikoli ne pozabite na svojo supermoč: kritično mišljenje

Družbeni mediji so polni vsebin, namenjenih pritegnitvi vaše pozornosti – včasih tako, da so ekstremne, lažne ali preprosto strupene. Zato je vaše najboljše orodje kritično mišljenje.

Vprašaj se:

- Ali me ta objava poskuša narediti negotovega/-o ali prestrašenega/-o?
- Je ta ustvarjalec/-ka iskren/-a ali pa samo lovi všečke?
- Se s tem sporočilom strinjam ali sem ga samo vajen/-a videti znova in znova?

Bolj ko se ustaviš in postavljaš vprašanja, več nadzora imaš nad tem, kaj te v resnici vpliva.



MODUL 3, IZZIV 1

Prepoznaj trenutke gaslightinga

Se ti je že kdaj zdelo, da nekdo obrača tvoje besede ali te sili, da začneš dvomiti v to, kar veš, da je res? Temu pravimo gaslighting – zahrbtna oblika psihološke igre, pri kateri nekdo skuša zmediti tvoje misli in te pripraviti do tega, da dvomiš vase. Pogosto se pojavlja v odnosih, tako v živo kot na spletu, kjer se ljudje lahko skrivajo za zaslone in manipulirajo ali nadzorujejo druge. Prek sporočil, družbenih omrežij ali klepetov te lahko gaslighting pusti zmedeno/-ega, izolirano/-ega ali celo z občutkom, da »noriš«. A brez skrbi – zmoreš! Izostrimo tvoje detektivske sposobnosti tako, da prepoznamo primere gaslightinga v priljubljenih pesmih in filmih, da boš znake znal/-a prepoznati tudi v resničnem življenju.

Poslušaj pesem in prepoznaj vedenja gaslightinga:

Pesem: Gaslight, Nessa Barrett

Ali lahko navedeš še druge primere gaslightinga v pesmih, filmih ali TV-serijah?



Teoretični sklop

Kratki odgovori o gaslightingu.

Pesem: Besedilo prikazuje toksičen odnos, v katerem en partner zanika svoje nasilno vedenje, zaradi česar se drugi počuti odgovornega za konflikt.

Prepoznavanje gaslightinga je prvi korak k zaščiti sebe. Ne pozabite:

- Zaupajte svojim občutkom in zaznavam.
- Postavite meje ljudem, zaradi katerih se počutite zmedene ali manipulirane.
- Poiščite podporo prijateljev, družine ali odraslih, ki jim zaupate, če menite, da ste žrtev gaslightinga.

Z razumevanjem in prepoznavanjem gaslightinga lahko v svojih odnosih krmarite varneje in samozavestneje. Bodite ostri, obveščeni in vedno zaupajte sebi.

MODUL 3, IZZIV 2

Pogovorimo se o pornografiji

Pornografija je povsod na spletu, vendar ne prikazuje, kako izgleda prava ljubezen, spoštovanje ali privolitev. Veliko tega je nasilnega, lažnega ali enostranskega. Če se o odnosih učite iz pornografije, dobite zelo popačeno različico resničnosti – in to lahko resno vpliva na to, kako dojemate druge in sebe.

Vaš izziv: »Kaj je resnično, kaj ne?«

Štirinajstletni Luka je pred nekaj meseci začel gledati pornografijo na svojem telefonu. Sprva je bilo to zgolj iz radovednosti – njegovi prijatelji so se šalili o tem in delili povezave med odmorom za kosilo. Zdaj pa opaža nekaj čudnega. Način, kako se ljudje obnašajo v pornografiji, začinja oblikovati njena pričakovanja od spogledovanja, zmenkov, celo poljubljanja. Ujame se, da razmišlja o stvareh, kot so »dekleta bi se morala tako obnašati« ali »tako bi moral vedno izgledati seks«.

Nekega dne med skupinskim klepetom nekdo pošlje posnetek, zaradi katerega se Luka počuti neprijetno – je grob in agresiven. Vsi se smeji, ona pa ne ve, kaj naj reče. Začne se spraševati:

- Ali si ljudje to dejansko želijo v resničnem življenju?
- Če to vsi gledajo, naj kar tako sprejemem?
- Zakaj se počutim čudno zaradi nečesa, kar se mojim prijateljem zdi smešno?

Zdaj si na vrsti ti.

Dobro premisli:

- Kako bo pornografija vplivala na Lukovo miselnost o odnosih in seksu?
- Kaj bi storil/a, če bi bil/a Luka?
- Zakaj bi lahko pornografija ljudem dala napačno predstavo o seksu, spoštovanju in odnosih?



Teoretični sklop:

Bodimo iskreni – pornografija je bolj predstava kot resnično življenje.

Ljudje v pornografiji pogosto nosijo močno ličilo, imajo oblačila napol oblečena zaradi »videza« in zavzemajo nerealistične položaje, ki so bolj namenjeni kameri kot dejanskemu udobju. Skoraj ni komunikacije – nihče ne govori o privolitvi, mejah ali o tem, kaj mu/ji je všeč in kaj ne.

Redko vidiš uporabo kondomov ali druge zaščite, stokanje in odzivi pa so pogosto pretirani ali zaigrani. Poleg tega prizori trajajo veliko dlje, kot je za večino ljudi realno.

Velik del pornografije prikazuje tudi grobo ali nasilno vedenje, zlasti do žensk, pri tem pa povsem preskoči vprašanje, ali se je kdo s tem sploh strinjal. Tako se nevarne situacije lahko prikažejo kot nekaj normalnega, čeprav brez resnične privolitve niso varne. Vse je zmontirano in zrežirano z določenim namenom – ne zato, da bi prikazalo, kako izgleda resničen, spoštljiv in prijeten spolni odnos.

MODUL 3, IZZIV 3

Nefiltrirana resnica

- **Korak 1:**

Oglej si ta videoposnetek o telesni podobi na YouTubeu:

[Oglej si tukaj](#)



- **Korak 2:**

Po videu si vzemi trenutek in hitro razmisli:

Kaj je oblikovalo tvojo predstavo o tem, kako bi tvoje telo »moralo« izgledati? Je to tvoja družina, prijatelji, Instagram, TikTok, YouTube, Facebook – ali kaj drugega?

Bodi iskren/-a do sebe. Prvi odgovor, ki ti pade na pamet, ti lahko pove veliko o tem, od kod prihaja tvoja telesna samopodoba. In ko to veš, lahko začneš presoјati, ali ti to pomaga – ali ti škodi.

- **Korak 3:**

Na hitro prelistaj svoj feed – samo ne pozabi se vrniti! Katere tipe teles opaziš v prvih petih reelsih ali videih, ki jih vidiš? So si vsi podobni ali prikazujejo različne oblike in velikosti? Ali sledijo določenim spolnim stereotipom?

Bodi pozoren/-na in poglej, kakšne vzorce opaziš!

MODUL 3, ZAKLJUČNI IZZIV

Štirinajstletni Alex se je na spletu začel pogovarjati z nekom, ki se mu je zdel res prijazen. Sprva sta se pogovarjala o glasbi, hobijih in šoli – tako kot to počnejo prijatelji. Kmalu pa je oseba začela postavljati bolj osebna in intimna vprašanja o Alexovem telesu, mu pošiljala čudne komplimente in ga poskušala prepričati, naj pogovore ohrani v tajnosti. Alex se je počutil zmedenega in ni vedel, ali je to normalno ali varno.

Vaš izziv: »Zaupajte svojim nagonom«

Če se kdaj znajdete v spletnem pogovoru z nekom, ki:

- Želi ohraniti vaše klepete v tajnosti,
- Vas sili, da delite fotografije ali osebne podatke,
- Vam povzroča nelagodje, strah ali zmedo – to so lahko znaki navezovanja stikov.

Kaj lahko narediš?

- Prenehaj odgovarjati in, če lahko, osebo blokiraj.
- Takoj povej zaupanja vredni odrasli osebi – na primer staršu, učitelju/-ici ali svetovalcu/-ki.
- Zapomni si: imaš pravico reči ne in zaščititi svojo zasebnost.

Razmisli:

Si se kdaj na spletu počutil/-a pod pritiskom ali nelagodno? Kaj bi naredil/-a, če bi se to ponovilo?

Tvoja varnost je najpomembnejša – vedno. Nihče te ne sme spraviti v nevarno situacijo ali te pretentati v nekaj, česar ne želiš.

ZAKLJUČEK MODULA

Vzemi si trenutek za razmislek. Odkljukaj tisto, kar se ti zdi res – ali pa kar želiš še bolj premisliti.

Spletna varnost

- Vem, kako prijaviti ali blokirati nekoga, zaradi katerega se počutim ogroženo.
- Dvakrat premislim, preden na spletu delim osebne fotografije ali informacije.
- Imam nastavljene zasebnostne nastavitve v aplikacijah in jih znam uporabljati.
- Če sem na spletu videl/-a nekaj, kar se mi je zdelo narobe, sem o tem govoril/-a z zaupanja vredno odraslo osebo.

Gaslighting in digitalni nadzor

- Prepoznam rdeče zastavice, kot so obračanje dejstev, zanikanje stvari, ki jih je nekdo rekel, ali to, da me nekdo spravlja v dvom o mojem spominu.
- Vem, da ni v redu, če nekdo nadzoruje, s kom se pogovarjam ali kaj objavljam.
- Zaupam svojemu občutku, če me nekdo skuša na spletu spraviti v krivdo ali mi dati občutek, da sem »nor/-a«.
- Vem, da se lahko z nekom pogovorim, če se počutim čustveno manipuliran/-a ali digitalno pod pritiskom.

Pornografija in spolne vsebine

- Razumem, da pornografija ni isto kot resnični odnosi ali spolnost.
- Vem, da pornografija pogosto izpusti privolitev, spoštovanje in čustveno povezanost.
- Naučil/-a sem se, da moja vrednost ni odvisna od tega, kako »seksi« izgledam ali kako se obnašam.
- V redu se počutim, ko rečem »ne« gledanju ali deljenju spolnih vsebin.

Telesna samopodoba in družbena omrežja

- Spomnim se, da je veliko tega, kar vidim na spletu, filtrirano ali urejeno.
- Sledim ljudem, ob katerih se počutim bolj samozavestno – ne bolj negotovo.
- Ne primerjam svojega telesa ali življenja s tem, kar vidim na družbenih omrežjih.
- Vem, da je moje telo veljavno, točno takšno, kot je.

Kritično razmišljanje

- Opazim, kdaj mi vsebine na mojem feedu vzbudijo nelagodje, tudi če ne vem točno zakaj.
- Ustavim se in razmislim, ali je nekaj resnično, pretirano ali pa je tam samo zato, da pritegne pozornost.
- Postavljam si vprašanja, kot so: »Kdo ima korist od te objave?« ali »Kakšno sporočilo to v resnici pošilja?«

Opomnik: Ni ti treba imeti vsega razčiščenega. Že to, da se zavedaš, je močan prvi korak!

Če želiš raziskati še globlje

Behind Our Screen

Platforma, kjer lahko najstniki delijo svoje spletne izkušnje in se učijo drug od drugega. Opomba: zgodbe morajo biti filtrirane glede na starost.

[Obišči tukaj](#)

THE GENDER TALK. Izobraževanje o enakosti spolov, psihološkem blagostanju, spolnosti in čustvenosti že od zgodnjega otroštva.

[Obišči tukaj](#)

ZAKLJUČIMO!

ZAKLJUČEK

Uspelo ti je.

Poglej se – predelal/-a si izzive o svojem telesu, mejah, privolitvi in odnosih. Razmišljal/-a si o svojih vrednotah, vabil/-a zahtevne pogovore in gradil/-a spretnosti, ki ti bodo koristile še dolgo po tem, ko zapreš ta priročnik.

A tukaj je bistvo: to pravzaprav ni konec. Je bolj kot ... začetek.

Kaj pa zdaj?

Pogovore, ki si jih začel/-a sam/-a s sabo? Nadaljuj z njimi. Tvoje meje? Lahko se bodo spreminjale in razvijale, ko boš rasel/-a – in to je popolnoma v redu. Spretnosti, ki si jih vadil/-a? Uporabljal jih. Vprašanja, ki jih še imaš? Kar sprašuj.

Ni ti treba imeti vsega razčiščenega. Nihče nima. Ne vplivneži na tvojem feedu, ne odrasli v tvojem življenju, niti tisti, ki delujejo super samozavestno. Vsi skupaj sproti ugotavljamo, kako naprej.

Še zadnja stvar...

Svet ti bo morda skušal dopovedati, da je govoriti o telesih, privolitvi in odnosih nerodno ali sramotno. A to ni tvoja krivda – to je krivda sveta, ki se še vedno uči, kako o teh temah govoriti odprto in iskreno.

S tem, ko delaš skozi ta priročnik, že postajaš del spremembe. Soustvarjaš kulturo, kjer te teme niso sramotne skrivnosti, ampak normalen del človeškega življenja. Kjer privolitev ni nerodna, ampak skrbna. Kjer telesa niso popolna, ampak spoštovana.

To je res močna stvar.

Nadaljuj

Ostani radoveden/-na. Ostani prijazen/-na – do sebe in do drugih.
Zaupaj svojemu občutku. Sprašuj. Postavljaj meje. Praznuj svojo rast. In
zapomni si: imaš vse, kar potrebuješ, da se znajdeš v vsem, kar te čaka.

Zmoreš.

Potrebuješ podporo? Viri v tem priročniku so ti vedno na voljo. Prav tako
zaupanja vredni odrasli, svetovalci in prijatelji, ki jim je mar zate. Pri tem
nisi nikoli sam/-a.

**Si pripravljen/-a na to, kar sledi? Svet čaka na neverjetno osebo, v
katero se spreminjaš.**



Co-funded by
the European Union

Guidebook Authors

- CENTRS MARTA, Latvija
- Better Future, Slovenija
- Coaching Bulgaria Association, Bolgarija
- Flexskill, Slovaška
- Ribologija, Litva



Sexual Health Education Reimagined (SHER-Y):
A Comprehensive Approach for the Young Generation
2023-2-LV02-KA220-YOU-000170546

*Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so izključno stališča avtorjev in ne odražajo
nujno stališč Evropske unije ali Izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Evropska unija in
EACEA zanje ne moreta biti odgovorni.*