

ПРИРАЧНИК

ЗА НАСТАВНИЦИ ВО
ОСНОВНИТЕ УЧИЛИШТА
ЗА ТЕМИ ОД ОБЛАСТА НА

СЕКСУАЛНОТО И

РЕПРОДУКТИВНОТО

ЗДРАВЈЕ И

ПРАВА

Издавач:

ХЕРА - Асоцијација за здравствена едукација и истражување, во Скопје,
2013 г.

www.hera.org.mk

hera@hera.org.mk

За издавачот:

Бојан Јовановски, извршен директор

Прв уредник:

проф. д-р Николина Кениг

Втор уредник:

Рената Дедова

Работна група:

Проф. д-р Николина Кениг

Д-р Бранкица Младеновиќ, д-р сци

Рената Дедова

Драшко Костовски

Лектор:

Тања Стевановска

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

373.3.091.3:613.88(035)

ПРИРАЧНИК за наставници во основните училишта за теми од областа
на сексуалното и репродуктивното здравје и права / [уредници Николина
Кениг, Рената Дедова]. - Скопје : Х.Е.РА. - Асоцијација за
здравствена едукација и истражување, 2013. - 199 стр. : илустр. ; 30см

Фусноти кон текстот. - Библиографија: стр. 196-199

ISBN 978-608-4598-10-7

а) Сексуално и репродуктивно здравје - Основно образование -
Наставнички методи - Прирачници
COBISS.MK-ID 93456138

СОДРЖИНА

СОДРЖИНА	3
ВОВЕД	5
ЦЕЛИ НА ПРИРАЧНИКОТ	6
КОМУ Е НАМЕНЕТ ПРИРАЧНИКОТ?	6
КАКО СЕ КОРИСТИ ОВОЈ ПРИРАЧНИК?	6
 ПРОГРАМСКА ТЕМА I: СЕКСУАЛНО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЈЕ	9
I-1. АНАТОМСКИ И ФИЗИОЛОШКИ АСПЕКТИ НА СЕКСУАЛНИТЕ И НА РЕПРОДУКТИВНИТЕ ОРГАНИ.....	10
АНАТОМСКИ И ФИЗИОЛОШКИ АСПЕКТИ НА СЕКСУАЛНИТЕ И НА РЕПРОДУКТИВНИТЕ ОРГАНИ.....	10
I-2. СЕКСУАЛНОПРЕНОСЛИВИ ИНФЕКЦИИ, ХИВ И НИВНА ПРЕВЕНЦИЈА	17
СЕКСУАЛНОПРЕНОСЛИВИ ИНФЕКЦИИ	17
ХИВ.....	23
ПРЕВЕНЦИЈА ОД СЕКСУАЛНО ПРЕНОСЛИВИ ИНФЕКЦИИ	27
БЕЗБЕДНО/НЕБЕЗБЕДНО ОДНЕСУВАЊЕ	32
I-3. ПЛАНИРАЊЕ СЕМЕЈСТВО (КОНТРАЦЕПЦИЈА И ЗАШТИТА ОД НЕПЛАНИРАНА И НЕСАКАНА БРЕМЕНОСТ).....	37
КОНТРАЦЕПЦИЈА	37
 ПРОГРАМСКА ТЕМА II: РОД.....	43
II-1. РОДОВИ УЛОГИ И ОБЕЛЕЖЈА.....	44
РОД.....	44
II-2. ПОСЛЕДИЦИ ОД РОДОВАТА НЕРАМНОПРАВНОСТ	52
СЕКСИЗАМ И СЕКСИСТИЧКИ СТАВОВИ.....	52
II-3. ПЕРЦЕПЦИИ ЗА МАЖЕСТВЕНОСТА И ЗА ЖЕНСТВЕНОСТА ВО СЕМЕЈСТВОТО, ЗАЕДНИЦАТА И ВО ОПШТЕСТВОТО	56
ПЕРЦЕПЦИИ ЗА МАЖЕСТВЕНОСТА И ЗА ЖЕНСТВЕНОСТА	56
II-4. ДИНАМИЧНИ И МЕНЛИВИ РОДОВИ ВРЕДНОСТИ И НОРМИ	61
МЕНЛИВОСТ НА РОДОВИТЕ УЛОГИ	61
 ПРОГРАМСКА ТЕМА III: ГРАЃАНСКИ АСПЕКТИ.....	69
III-1. СЕКСУАЛНИ ПРАВА И НИВНО ОСТВАРУВАЊЕ.....	70
ШТО СЕ ТОА СЕКСУАЛНИ ПРАВА?	70
III-2. УСЛУГИ ЗА ИНФОРМИРАЊЕ, ЗДРАВСТВЕНИ УСЛУГИ И ПОДДРШКА.....	78
УСЛУГИ ЗА СЕКСУАЛНО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЈЕ ВО МАКЕДОНИЈА.....	78
III-3. УЧЕСТВО ВО РАЗВИВАЊЕТО И ВО ДОНЕСУВАЊЕТО НА ПОЛИТИКАТА И НА ПРОГРАМИТЕ.....	87
МЛАДИНСКО УЧЕСТВО	87
МЛАДИНСКО УЧЕСТВО - ПРЕЗЕМАЊЕ АКЦИЈА	92
III-4. ЖИВОТ СО ХИВ.....	99
МОЖЕ ЛИ ДА СЕ ЖИВЕЕ СО ХИВ?	99
 ПРОГРАМСКА ТЕМА IV: ЗАДОВОЛСТВО	105
IV-1. ЉУБОВ	106
ЉУБОВ	106

IV-2. РАЗБИРАЊЕ НА СЕКСУАЛНИОТ ОДНОС КАКО ЗАДОВОЛСТВО, БЕЗ ПРИНУДА И НАСИЛСТВО.....	112
СЕКСУАЛНИОТ ОДНОС КАКО ПРИТИСОК И НАСИЛСТВО	112
СЕКСУАЛНИОТ ОДНОС КАКО ЖЕЛБА И ЗАДОВОЛСТВО	125
IV-3. ПРВО СЕКСУАЛНО ИСКУСТВО.....	132
ПРВО СЕКСУАЛНО ИСКУСТВО	132
IV-4. МАСТУРБАЦИЈА.....	137
МАСТУРБАЦИЈА.....	137
 ПРОГРАМСКА ТЕМА V: НАСИЛСТВО.....	145
V-1. ВИДОВИ НАСИЛСТВО, МАНИФЕСТАЦИЈА НА НАСИЛСТВОТО И ПОСЛЕДИЦИ ПРОИЗЛЕЗЕНИ ОД НЕГО.....	146
ИНТЕРНЕТ-ВОЗНЕМИРУВАЊЕ.....	146
V-2. ПРЕВЕНЦИЈА И ПРЕПОЗНАВАЊЕ НА СЕКСУАЛНОТО ВОЗНЕМИРУВАЊЕ И ЗЛОУПОТРЕБА.....	152
СЕКСУАЛНА СОГЛАСНОСТ НАСПРОТИ СЕКСУАЛНО НАСИЛСТВО	152
V-3. ТРАДИЦИОНАЛНИ НОРМИ И МИТОВИ.....	158
МИТОВИ ПОВРЗАНИ СО СИЛУВАЊЕТО	158
 ПРОГРАМСКА ТЕМА VI: ВРСКИ И ОДНОСИ	163
VI-1. РАЗЛИЧНИ ОДНОСИ (СЕМЕЈСТВО, БРАК, РОМАНТИЧНИ ВРСКИ, ПРИЈАТЕЛСТВО, СЕКСУАЛНИ ОДНОСИ).....	164
РАЗЛИЧНИ ВРСКИ И ОДНОСИ	164
ПРИЈАТЕЛСТВО	169
 ПРОГРАМСКА ТЕМА VII: РАЗЛИЧНОСТ.....	173
VII-1. ПОЗИТИВНИ ВРЕДНОСТИ ПОВРЗАНИ СО СЕКСУАЛНИОТ ИДЕНТИТЕТ	174
СЕКСУАЛНИ ОРИЕНТАЦИИ.....	174
VII-2. ПРЕПОЗНАВАЊЕ НА ХОМОФОБИЈАТА И РЕЗУЛТАТИ ВРЗ ЗДРАВСТВЕНИОТ РАЗВОЈ	189
ХОМОФОБИЈА И ДИСКРИМИНАЦИЈА ВРЗ БАЗА НА СЕКСУАЛНА ОРИЕНТАЦИЈА	189
 КОРИСТЕНА И ДОПОЛНИТЕЛНА СОДРЖИНА.....	196
ПРОГРАМСКА ТЕМА I: СЕКСУАЛНО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЈЕ.....	196
ПРОГРАМСКА ТЕМА II: РОД.....	196
ПРОГРАМСКА ТЕМА III: ГРАЃАНСКИ АСПЕКТИ	197
ПРОГРАМСКА ТЕМА IV: ЗАДОВОЛСТВО.....	197
ПРОГРАМСКА ТЕМА V: НАСИЛСТВО	198
ПРОГРАМСКА ТЕМА VI: ВРСКИ И ОДНОСИ.....	199
ПРОГРАМСКА ТЕМА VII: РАЗЛИЧНОСТ	199

ВОВЕД

Овој „Прирачник за наставници во основните училишта за теми од областа на сексуалното и репродуктивното здравје и права“ е произлезен како дел од иницијативата за подобрување на пристапот на младите до информации и стекнување вештини и ставови поврзани со сексуалното и репродуктивното здравје и права, односно за обезбедување пристап до сеопфатно сексуално образование. Неговото создавање се заснова на согледувањата и насоките истакнати во „Рамка за сеопфатно сексуално образование“ (2010), која беше подготвена под раководство на проф. д-р Роџер Ингам од Универзитетот во Саутхемптон, од работна група составена од 23 институции и организации, меѓу кои и министерствата на Република Македонија за образование и наука, за здравство и за труд и социјална политика, академски и здравствени институции, организации на Обединетите нации и локални граѓански организации. При изработката на овој материјал е земен предвид еден од главните принципи истакнати во Рамката, а тоа е „да се обезбеди обука за наставничкиот кадар и да се обезбедат соодветни прирачници за реализација на наставата“.

Сексуалното образование е предложено како интервенција и во неколку стратески документи усвоени од Владата на Република Македонија, како: Национална стратегија за сексуално и репродуктивно здравје (2011) и Национална стратегија за безбедно мајчинство (2010).

Како главни причини за преземањето на овие почетни чекори за подобрување и осовременување на информациите од областа на сексуалното образование може да се наведат следниве состојби во Република Македонија:

- Стапката на тинејџерска бременост, како и на абортуси во оваа возрасна група, е неколку пати повисока од таа во земјите на ЕУ.
- Се проценува дека во Република Македонија постои тенденција на зголемување на бројот на заразени со сексуалнопреносливи инфекции (СПИ) меѓу младата популација, особено со кламидија и хуман папилома вирус (ХПВ).
- Сè пониска е возрасната граница на појава на карцином на грлото на матката како последица од инфекција со ХПВ.
- Сè поголем е бројот на млади брачни двојки што се соочуваат со инфертилитет за кој најчеста причина се нелекувани сексуалнопреносливи инфекции.
- Состојбата со насилството и нетолеранцијата меѓу младите е загрижувачка, а особено состојбата со сексуалното вознемирување.
- Присутноста на родовите стереотипи и родовата нееднаквост во Македонија сè уште е загрижувачка.
- Релативно ниската употреба на кондом меѓу младите индицира дека тие често влегуваат во ризично сексуално однесување - само 48,7 проценти од младите изјавиле дека користеле кондом при својот последен сексуален однос.
- Кон ова може да се надоврзе и ниската информираност и малата употреба на останатите модерни методи на контрацепција - само 1,6 процент од младите девојки, на возраст од 15 до 19 години, изјавуваат дека користат орална контрацепција.¹
- Тестирањето за ХИВ сè уште претставува табу-тема - во рамки на целата популација е пониско од 0,1 проценти, а во 2007 година само 2,5 проценти од младите направиле тест за ХИВ.
- Само 19,4 проценти (ИД=17,920,9%) од младите точно ги идентификувале начините за превенција од инфекција со ХИВ преку сексуален пренос, а наедно ги отфрлиле најчестите заблуди во однос на ХИВ-трансмисијата.²

Накратко, младите луѓе живеат во современост која, од една страна, се одликува со интензивен проток на сексуализирани медиумски пораки, често засновани на сексуални митови и предрасуди, родови стереотипи и хомофобија, а, од друга страна, со недостиг од поддршка од семејството и од заедницата, односно недоволен пристап до навремени и сеопфатни информации. Сето тоа придонесува за зголемување на потенцијалното ризично сексуално однесување кое може да биде превенирано и редуцирано единствено доколку навремено се обезбеди пристап до услуги и информации за сексуално и репродуктивно здравје.

1 ХЕРА. (2010). *Рамка за сеопфатно сексуално образование*. Скопје: ХЕРА.

2 Кузмановска. Г. Микиќ, В. Тозија, Ф. (2012). *Извештај од истражувањето за ризични однесувања поврзани со ХИВ/СИДА кај млади лица во Македонија на возраст од 18 до 24 години*. Скопје: Институт за јавно здравје на РМ.

Во овој контекст, „Рамка за сеопфатно сексуално образование“ јасно ги истакнува очекуваните резултати од оваа интервенција, кои се поврзани со резултатите од светските искуства за сексуалното образование:

- унапредување на нивното сексуално и репродуктивно здравје и на здравјето воопшто;
- зголемување на способноста за донесување одлуки врз основа на информираност и намалување на предрасудите;
- зголемување на употребата на контрацепција и на кондомот кај сексуално активните адолесценти;
- поодговорно сексуално однесување и натаму во животот, развивање позитивни ставови и вредности.

Сепак, треба да се истакне дека овој прирачник не претставува целосна наставна програма и прирачен материјал за сеопфатно сексуално образование во смисла на препораките во „Рамка за сеопфатно сексуално образование“, каде што станува збор за еден системски пристап што предвидува универзитетска обука, создавање соодветен наставен кадар, усвојување посебна програма, вклучување на учениците и на родителите, воспоставување меѓусекторска соработка со здравствените и со социјалните институции итн. Затоа може да се каже дека овој прирачен материјал претставува само првичен чекор кој се прави со дополнување на програмата на предметот **образование за животни вештини** на Бирото за развој на образованието (изработен од стручен тим под раководство на проф. д-р В. Петроска - Бешка, а со финансиска поддршка на УНИЦЕФ Скопје), во делот на сексуално и репродуктивно здравје и права. Содржините застапени во него се одредени врз основа на претходно направена анализа на прирачниот материјал за предметот образование за животни вештини. Со оваа анализа е утврдено кои содржини во предметот образование за животни вештини се опфатени во најмала мера и на кои треба да им се даде приоритет во овој прирачник.

Содржината и методот на работилниците од „Прирачник за наставници во основните училишта за теми од областа на сексуалното и репродуктивното здравје и права“ беа разгледани и коментирани на фокус-група, на која учествуваа наставници и претставници на стручната служба од неколку основни училишта во Скопје, во кои редовно се изведува настава по образование за животни вештини. Дополнително, свое мислење за материјалот дадоа и неколку невладини организации што работат со млади на унапредување на сексуалното и репродуктивното здравје, на унапредување на сексуалните права, со лица што живеат со ХИВ и со маргинализирани заедници. Со оглед на тоа дека во материјалите се инкорпорирани и нивните забелешки и сугестии, веруваме дека додадовме во нивниот квалитет и мултиперспективност.

ЦЕЛИ НА ПРИРАЧНИКОТ

Прирачникот за наставници има за цел:

- да им овозможи на наставниците во основните училишта да спроведат основна образовна програма од областа на сексуалното и репродуктивното здравје и права, во согласност со насоките од „Рамка за сеопфатно сексуално образование“;
- да помогне за поуспешно и посеопфатно спроведување на содржините од предметот образование за животни вештини од прво до деветто одделение кои се однесуваат на сексуалното и репродуктивното здравје и права.

КОМУ Е НАМЕНЕТ ПРИРАЧНИКОТ?

Прирачникот им е наменет на наставниците и на наставничките што биле директни учесници во обуката за спроведување на предметот образование за животни вештини, организирана од страна на Бирото за развој на образованието.

КАКО СЕ КОРИСТИ ОВОЈ ПРИРАЧНИК?³

Во прирачникот се покриени одредени аспекти од седумте тематски подрачја што треба да бидат опфатени според „Рамка за сеопфатно сексуално образование“:

1. Сексуално и репродуктивно здравје
2. Род
3. Граѓански аспекти
4. Задоволство

3 Поради намерата прирачникот да претставува дополнување на предметот образование за животни вештини, делот во кој се истакнати упатствата за употреба во наставата е адаптиран од: (2009). *Прирачник за образование за животни вештини за VII-IX одделение*. Скопје: Биро за развој на образованието.

5. Насилство
6. Врски и односи
7. Различност.

Прирачникот содржи работилници што се наменети за сите возрасни групи ученици што ги опфаќа предметот образование за животни вештини во основно образование, односно за ученици од 1. до 3., од 4. до 6. и најмногу за оние од 7. до 9. одделение. Иако работилниците се дадени во прирачникот по одреден редослед и за секоја од нив е наведена возрасната група за која е првично наменета, реализаторот на програмата има слобода да го варира редоследот на нивното одржување (освен ако не е посебно наведено), како и да избира кои работилници ги смета за побазични и/или посоодветни за возраста, зрелоста и потребите на своите ученици, водејќи притоа сметка и за социокултурните обележја на средината во која работи. Во таа смисла, доколку се придржува кон поставената структура на работилниците, реализаторот може да ги приспособува и самите активности во работилниците за повеќе да ги приспособи на потребите и на карактеристиките на конкретните ученици со кои работи.

Бројот на работилници за секоја тема, односно за секоја содржина во рамки на темата, е различен и зависи од бројот на содржини во темата, но и од сложеноста на поставените наставни цели, односно исходи од учењето вклучени во самата тема/содржина кон кои се очекува да стреми реализаторот при водење на работилниците. Низ различни понудени активности, секоја одделна работилница е насочена кон постигнување неколку наставни цели истовремено, а тие се однесуваат на стекнување/развијање соодветни знаења, вештини и ставови/ вредности кај учениците.

Работилниците по својата структура и метод на работа, исто така, се целосно усогласени со предметот образование за животни вештини. Секоја работилница е структурирана така што опфаќа неколку компоненти, кои се реализираат една по друга и најчесто произлегуваат една од друга. Намената на секоја компонента и нејзините главни карактеристики се опишани во табелата подолу:

КОМПОНЕНТА	НАМЕНА	КАРАКТЕРИСТИКИ
Воведна активност	<i>Ги воведува учениците во темата на работилницата и/или ѝ дава забавен тон на работилницата.</i>	- Претставува игрива активност. - Треба да трае околу 5-10 минути. - Може, но не мора да има видлива врска со темата. - Може да заврши со прашања што ја обезбедуваат врската со главната активност.
Главна активност	<i>Обезбедува носење на поставените цели и очекуваните исходи (учениците да ги стекнат бараните знаења, вештини и ставови) преку искуства во учењето.</i>	- Ги содржи носечките активности на работилницата организирани во вид на глумење/играње улоги, цртање, анализа на приказни, анализа на ситуации/случаи или различни видови игриви активности. - Повеќето работилници имаат една главна активност, но некои може да имаат и по две, кои произлегуваат една од друга. - Главната активност (или активности) треба да трае 20-30 минути.
Дискусија	- Пошикува на размена на впечатоци и мислења од главната активност. - Обезбедува да се дојде до заклучоците кон кои се стреми работилницата (до носење на целите и на исходите).	- Следи по главната активност (или по секоја главна активност доколку ги има повеќе). - Се води врз основа на серија од структурирани прашања што се надоврзуваат на искуствата од главната активност. - Ја води наставникот/наставничката во улога на фацилитатор - не ги нуди заклучоците, туку ги води учениците самите да дојдат до нив преку генерализирање на претходните искуства и предзнаења.
Заклучок	<i>- Им дава на наставниците насоки за што што треба да произлезе од дискусијата со учениците.</i>	- Ги резимира знаењата, вештините и ставовите што треба да ги стекнат учениците во контекст на конкретната работилница. - Не им се кажува на учениците, туку наставникот/наставничката го има на ум кога ги поставува прашањата (и потпрашањата) за дискусија.

Завршна активност	- Ги раздвигува учениците во дискусијата и/или обезбедува завршување на работилницата со позитивни чувства.	- Претставува игрива активност. - Може да трае најмногу 5 минути. - Не е неопходна кога главната активност е пообемна и содржи различни методи на работа. - Може да се спроведува пред или по рефлексијата - ако произлегува од главната активност или има допирни точки со неа, се препорачува да ѝ претходи на рефлексијата, но доколку е независна од главната активност, може да следи по рефлексијата.
Рефлексија	- Ги резимира наученото и го поврзува со секојдневниот живот - ѝ помага да размислуваат за тоа што доживеале и што разбрале и како можат да го применат наученото.	- Следи по завршната или по главната активност, во зависност од врската меѓу завршната и главната активност. - Се води секогаш врз основа на истите четири прашања. - Ја води наставникот/наставничката во улога на фасилитатор - не наметнува свое гледање и доживување, туку само обезбедува атмосфера за учениците да ги изнесат сопствените доживувања и да понудат примена на наученото во секојдневниот живот.

За разлика од досегашните прирачни материјали подготвени за предметот образование за животни вештини, овој прирачник има едно дополнување со тоа што пред секоја работилница е даден посебен информативен дел за наставникот/наставничката, наречен Вадич за наставникот/наставничката. Главната намена на овој дел е да му обезбеди основни и релевантни информации на реализаторот на конкретната работилница за да може да ја спроведе соодветно. Имено, информациите во вадичот се уредени во согласност со целите на работилницата која следува по него. Понудени се информации за материјали и врски кои може да им послужат на реализаторите на програмата за дополнителни и продлабочени релевантни информации за содржината опфатена со работилницата.

ПРОГРАМСКА ТЕМА I: СЕКСУАЛНО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЈЕ

I-1. АНАТОМСКИ И ФИЗИОЛОШКИ АСПЕКТИ НА СЕКСУАЛНИТЕ И НА РЕПРОДУКТИВНИТЕ ОРГАНИ

АНАТОМСКИ И ФИЗИОЛОШКИ АСПЕКТИ НА СЕКСУАЛНИТЕ И НА РЕПРОДУКТИВНИТЕ ОРГАНИ

Водач за наставникот/наставничката

Кога се навлегува во пубертет, телото почнува да произведува хормони, доаѓа до забрзано созревање на сексуалните и на репродуктивните органи, кои, пак, водат до промени во физичкиот изглед, до емотивни промени (манифестирани со промени во расположението: од екстремна среќа, до екстремна тага), промени во однесувањето, промени во однос на интересите и во тоа како се поминува слободното време. Периодот на почнување на пубертетот е различен - кај некои почнува порано, а кај некои подоцна - и е под влијание на гените, исхраната и на физичката активност. Иако пубертетот кај девојчињата обично почнува порано отколку кај момчињата, секој има своја сопствена линија на развој.

Сексуалните и репродуктивните органи имаат две важни функции: тие може да учествуваат само во репродукцијата, само во доживувањето на сексуалното задоволство или, пак, во двете. На пример, penisот е вклучен и во репродукцијата и во сексуалното задоволство, матката кај жените учествува во репродукцијата, додека клиторисот учествува во сексуалното задоволство. Освен сексуалните и репродуктивните органи, и други органи учествуваат во сексуалното задоволство (допирот на кожата предизвикува задоволство, додека мозокот учествува во ослободување хормони кои влијаат врз чувствата и врз функцијата на сексуалните и на репродуктивните органи).

Многу често луѓето избегнуваат да зборуваат за сексуалните и за репродуктивните органи затоа што сметаат дека тоа е приватна работа и затоа што се чувствуваат засрамено, додека, пак, одреден дел од луѓето не ги знаат соодветните називи, па поради тоа користат изрази кои може да бидат навредувачки и да звучат непријатно. Избегнувањето да се зборува за сексуалните и за репродуктивни органи може да има многубројни негативни последици.

Сексуалните органи и органите за размножување имаат делови кои се надворешни и видливи (на пример, penis и скротални кесиња кај машките и вулва и клиторис кај женските) и делови кои се внатрешни (тестиси кај машките и вагина, јајчници, јајцеводни канали и матка кај женските). Тие имаат две природно дадени функции: да учествуваат во репродукцијата (создавање потомство) и во доживувањето сексуално задоволство.

Релевантни податоци

Изгледот и големината на машките и на женските сексуални и репродуктивни органи е различна кај луѓето, исто како што се различни и сите останати органи и делови од телото. Сето тоа нема никакво влијание врз нивната способност за репродукција (создавање потомство), ниту, пак, врз способноста да се доживее сексуално задоволство.

Главна порака

Луѓето често избегнуваат да зборуваат за сексуалните и за репродуктивните органи затоа што се чувствуваат засрамено, а тоа може да биде проследено и со нивно нарекување со несоодветни имиња. Сексуалните и репродуктивните органи се дел од низата органи во човечкото тело, кои природно се дадени за да учествуваат во репродукцијата и во доживувањето сексуално задоволство, или, пак, во двете. Незнаењето на соодветните називи може да ги спречи младите луѓе да комуницираат за важни работи во врска со своето репродуктивно и сексуално здравје, почнувајќи од обраќање до медицински персонал, па сè до комуникација со партнерот/партнерката во иднина.

РАБОТИЛНИЦА I-1.1. МОЕТО ТЕЛО (4.-6. ОДДЕЛЕНИЕ)

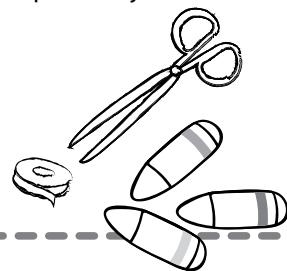
Цели за ученикот/ученичката:

- Да знае правилно да ги именува сексуалните и репродуктивните органи кај момчињата и девојчињата.
- Да гради став за сексуалните и за репродуктивните органи кај момчињата и девојчињата како природни делови од човечкото тело.
- Да може слободно да зборува за сексуалните и за репродуктивните органи кај момчињата и девојчињата, но и да гради свесност дека постојат и околности кога разговарањето за нив не е соодветно.

Материјали:

- работен лист за учениците: Сексуални и репродуктивни органи кај момчињата
- работен лист за учениците: Сексуални и репродуктивни органи кај девојчињата
- работен лист за наставникот/наставничката: Сексуални и репродуктивни органи кај девојчињата

- работен лист за наставникот/наставничката: Сексуални и репродуктивни органи кај момчињата
- голема хартија
- боички
- ножици
- селотејп



Воведна активност

Сите стојат во круг. Почнува еден со тоа што ја довршува следнава реченица: „Кога на моето тело би имал/а... (кажува едно нешто од кој било предмет), тогаш би можел/а да... (кажува некое умеење кое во реалниот живот е невозможно). На пример, „Кога на моето тело би имал/а вградено пропелер од авион, би можел/а да доаѓам на училиште летајќи“. Потоа продолжува следниот во кругот смислувајќи нешто што претходно не било кажано и така со ред додека сите да ја довршат реченицата на оригинален начин.

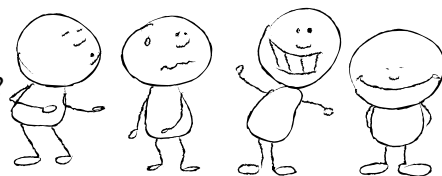
Главна активност 1

Сите се делат во мали групи, кои се составени само од девојчиња, односно момчиња. Секоја група добива по еден голем лист хартија. Групите составени само од момчиња цртаат контура на тело на момче, а групите составени само од девојчиња цртаат контура на тело на девојче. Потоа, групите цртаат колку што е можно повеќе надворешни и внатрешни органи на својот цртеж, а при тоа наставникот/наставничката воопшто не им споменува, ниту им сугерира, да ги нацртаат сексуалните и репродуктивните органи, туку остава на нив што и како ќе претстават.

По завршувањето со цртање на сите групи, цртежите се лепат на табла.

Дискусија 1

1. По што се слични машкото и женското тело однадвор? По што се различни?
2. По што се слични машкото и женското тело однатре? По што се различни?



Заклучок

Може да постојат разлики во големината на органите, но, генерално, и момчето и девојчето ги имаат истите надворешни и внатрешни органи, ако се изостават сексуалните и репродуктивните органи, кои не се очекува да бидат нацртани во претходната активност. Доколку се случи да бидат нацртани, се прифаќаат како одговор во дискусијата.



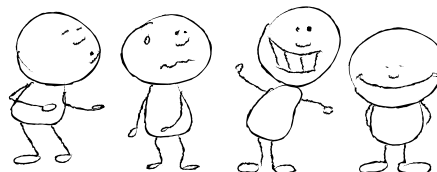
Главна активност 2

Сите продолжуваат да работат во претходно формираните групи. Наставникот/наставничката пред работилницата го има исечено на делови работниот лист за учениците: Сексуални и репродуктивни органи кај момчињата, односно кај девојчињата, во онолку примероци колку што има групи составени од момчиња, односно од девојчиња. Секоја група ги добива деловите од сложувалката на која ликот е од ист пол како и нејзините членови и има задача да ја состави.

Потоа, членовите во секоја група разговараат меѓусебно за тоа дали знаат како правилно се викаат сексуалните и репродуктивните органи што се претставени на нивната сложувалка, па ги лепат на табла.

Дискусија 2

1. Како се чувствувавте додека ги составувавте сложувалките на кои се појавија сексуалните органи и органите за размножување на момчињата и на девојчињата?
2. Зошто служат сексуалните органи и органите за размножување?
3. Знаете ли како се викаат сексуалните органи и органите за размножување кај машките, а како кај женските?
4. Зошто е добро да се познаваат и да се користат правилните називи на сексуалните органи и на органите за размножување?
5. Кога е неопходно да се зборува за овие органи?
6. Кога не би требало да се зборува за овие органи?



Заклучок

За очекување е да се појави срам при појавата на сексуалните и репродуктивните органи во сложувалките како резултат на пораките што обично се добиваат, дека тие се нешто срамно за кое не треба да се зборува јавно или да се гледа на цртеж и покрај тоа што, особено во периодот на пубертетот, овие делови будат голем интерес заради промените што се случуваат кај нив.

Сексуалните органи и органите за размножување се пенис и тестиси кај машките и вагина, јајцници и матка кај женските. Тие имаат две природно дадени функции: да учествуваат во репродукцијата (создавање потомство) и во доживувањето сексуално задоволство.

Добро е да се познаваат и да се користат правилните називи на сексуалните и на репродуктивните органи бидејќи, како и сите други органи, и тие имаат свои вистински називи кои не се ништо срамно или забрането. Секогаш е подобро да се употребуваат тие наместо вулгарните затоа што од нив некој може да се навреди. Важно е да се знаат бидејќи постојат ситуации во животот кога не само што е соодветно, туку е и неопходно да се зборува за овие органи. Тоа особено се однесува на ситуации кога се бара некаква помош во врска со сексуалното здравје или кога за сексуалноста се разговара со партнерот/партнерката или со други блиски луѓе. Но, исто така, постојат и ситуации кога не би требало да се зборува за сексуалните органи затоа што во најголемиот број култури се смета дека постојат соодветни и несоодветни околности за разговор во врска со нив. Така, на пример, ако некому му е непријатно да слуша за тоа, особено во дадени околности, не би требало да биде изложен на таков разговор. Ова особено важи доколку намерата на оној што ги употребува називите на сексуалните органи му е да навреди или да засрами некого.



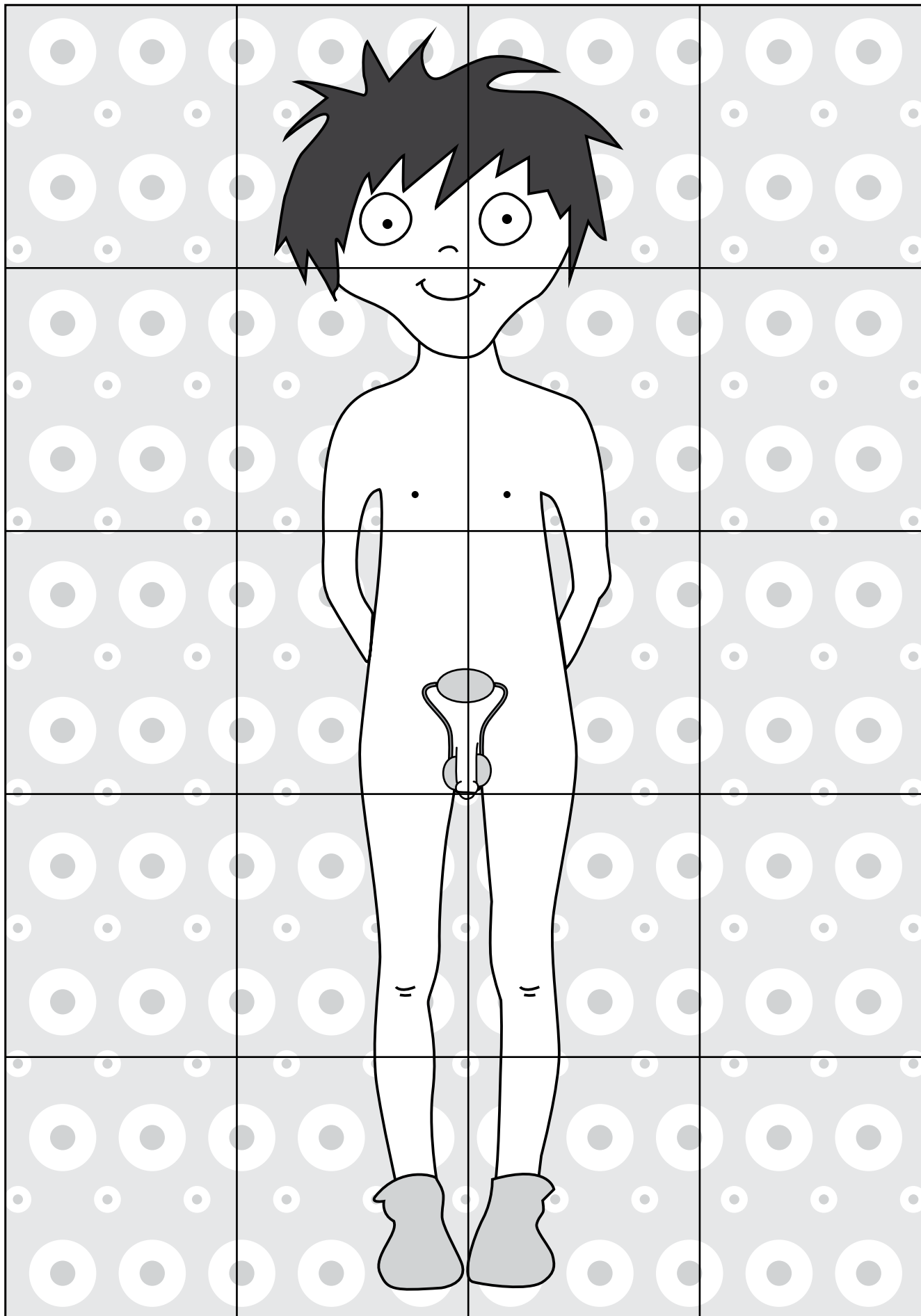
Завршна активност

Сите почнуваат да се движат низ просторот според дадените насоки кои се менуваат на околу една минута: на учениците им се вели да замислат и да се движат како подот да е жежок песок, вода, лепило, кал...

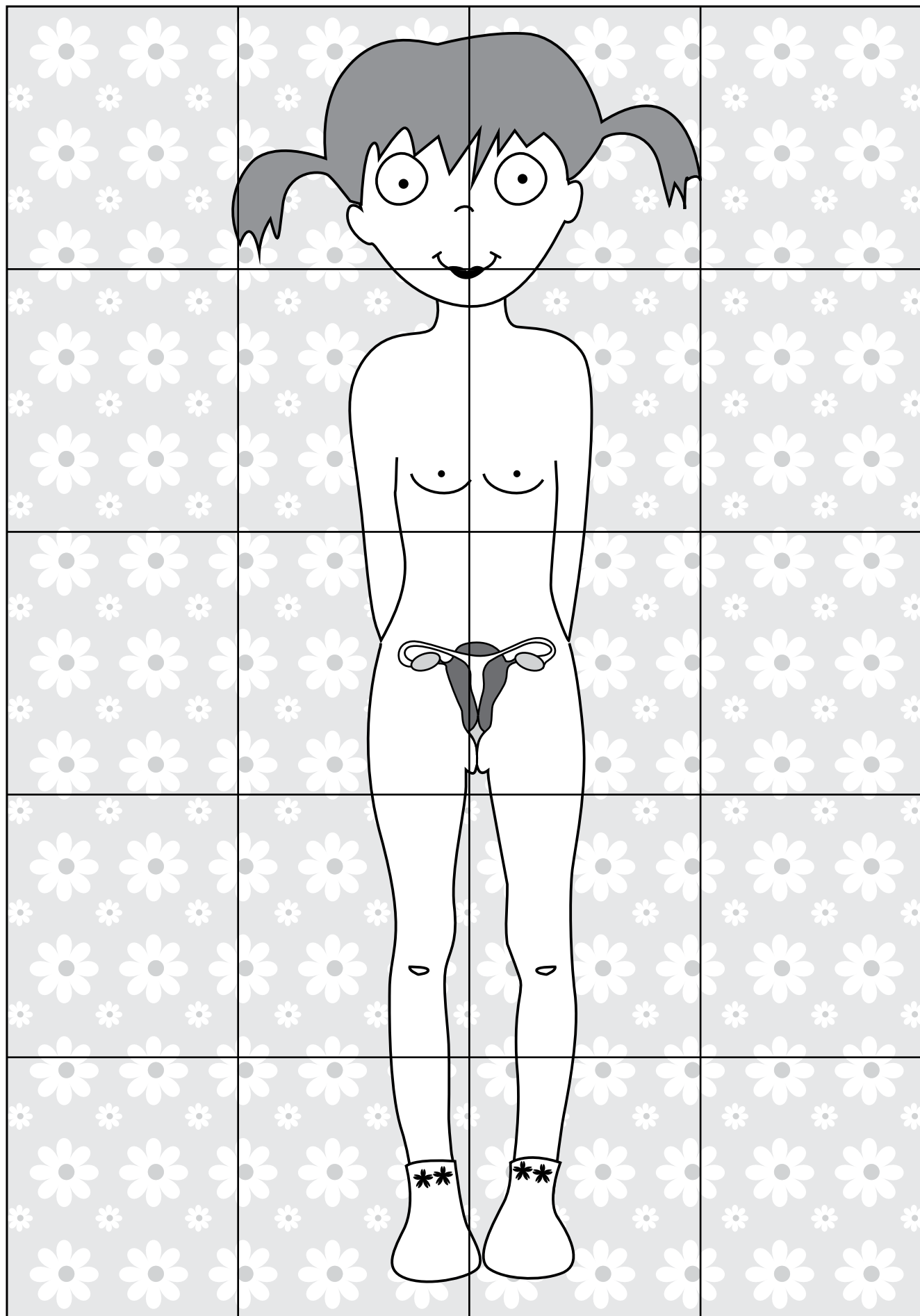
Рефлексija

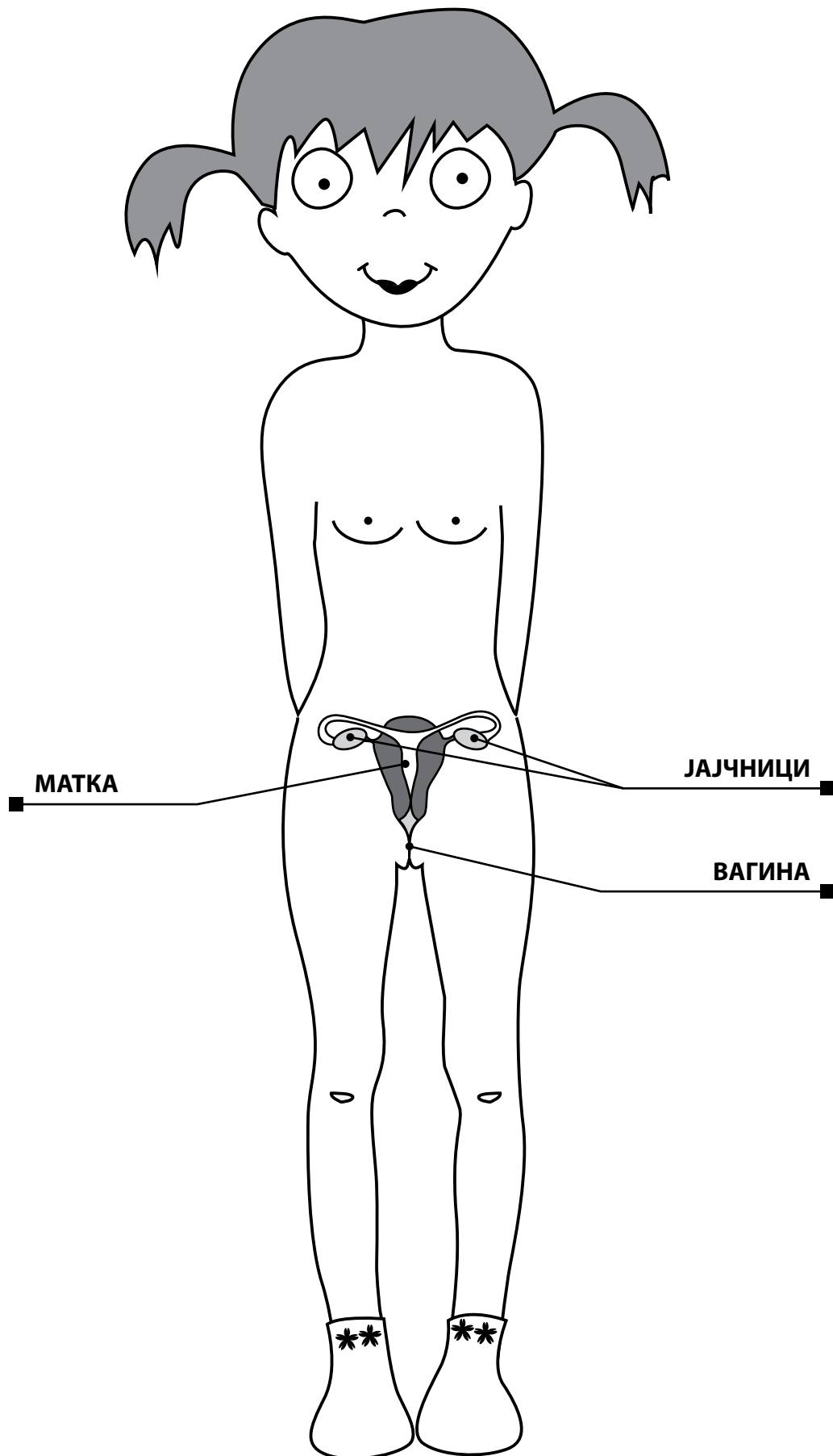
1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?

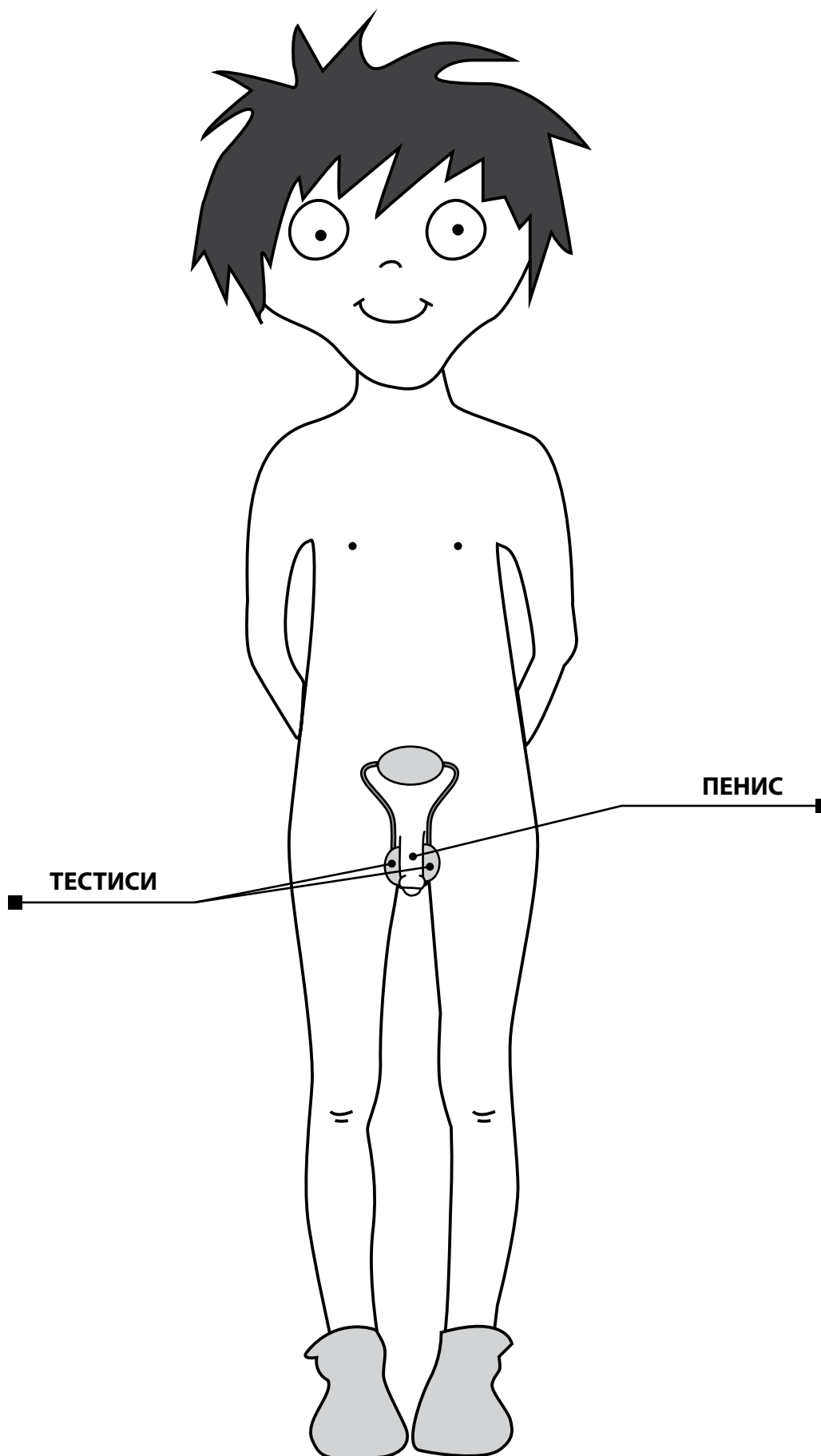




Работен лист за учениците: Сексуални и репродуктивни органи кај девојчињата







I-2. СЕКСУАЛНОПРЕНОСЛИВИ ИНФЕКЦИИ, ХИВ И НИВНА ПРЕВЕНЦИЈА

СЕКСУАЛНОПРЕНОСЛИВИ ИНФЕКЦИИ

Водач за наставникот/наставничката

Терминот **сексуалнопреносливи инфекции** (СПИ) опфаќа повеќе инфекции од различни предизвикувачи (паразити, бактерии, вируси, габи) кои се пренесуваат преку сексуална активност и предизвикуваат повеќе клинички синдроми. Освен преку сексуален однос, некои СПИ може да се пренесат и преку контакт од кожа на кожа, а некои, пак, како ХИВ, може да се пренесат и преку контакт со контаминирана крв или по вертикален пат, односно од мајка на дете.

Најчести сексуалнопреносливи инфекции и нивните симптоми

Постојат повеќе од 25 вида СПИ, но некои се почести и предизвикуваат поголеми и подолготрајни последици за севкупното здравје на младите. СПИ, заедно со сексуалното насилство, може да бидат негативно искуство во врска со сексуалноста. Од тие причини, важно е младите да се запознаат со некои од бројните СПИ, особено со оние што се почесто застапени. Базичното познавање на симптомите и градењето позитивен став за превенирање и навремено реагирање во врска со СПИ се многу важни за спречување посериозни последици.

Најчести **симптоми** што ќе го натераат младото лице да побара лекарска помош (и да се посомнева дека е инфицирано со СПИ) се: болка при мокрење, исцедок од вагината или од мочоводот, црвенило, болка и чешање во гениталната регија, исипување или каква било друга промена на слuzницата и кожата во гениталната регија, како израстоци - брадавички, ранички, болка при сексуален контакт, непријатност во долниот дел на стомакот, отечени лимфни јазли во делот на препоните, отечени и/или болни скротуми. Сепак, многу често, некои СПИ може да не предизвикаат никакви симптоми.

Релевантни податоци

- Во табелата што е приложена, направен е преглед на најважните податоци во врска со пет СПИ. Изборот е направен според сериозноста на последиците и најчестата застапеност.

СПИ	КАРАКТЕРИСТИКИ	ЛЕКУВАЊЕ И ПОСЛЕДИЦИ
Кламидија	- најчеста бактериска СПИ инфекција кај младите луѓе - најчесто постојат многу лесно изразени симптоми во вид на засилен секрет од гениталните органи, но многу често не постојат никакви симптоми поради што инфекцијата тешко се препознава и многу лесно се шири	- успешно се лекува со антибиотици ако се дијагностицира навреме и ако се лекуваат двата партнера - ако не се лекува навреме, води до воспаление на внатрешните репродуктивни органи со неплодност кај жените и болка и оток на тестисите кај машките
Гонореја	- втора по ред најчеста бактериска инфекција - симптомите се поизразени кај машките, во вид на густ исцедок од мочниот канал („утринска капка“), пропратен со болка	- се лекува со антибиотици, потребно е лекување на двата партнера и апстиненција (воздржување) од сексуални односи за време на лекувањето - ако не се лекува навреме, доведува до воспаление на внатрешните репродуктивни органи, до неплодност кај машките и кај женските и можност за настанување вонматерична бременост

Генитални брадавички или кондиломи (ХПВ)	• најчеста меѓу вирусните СПИ кај младите • симптомите најчесто се во вид на меки, бели израсоти во вид на брадавички во гениталната регија и кај машките и кај женските; тие не се секогаш видливи, особено ако се во внатрешноста на вагината или во ананалната регија и кај машките и кај женските	• брадавичките може да исчезнат сами од себе или да се отстранат со лекарска интервенција, но вирусот останува трајно во организмот; се открива со ПАП-тест, па секоја сексуално активна девојка треба да прави ПАП-тест редовно кај својот матичен лекар • кај момчињата дијагнозата ја врши дерматовенеролог или уролог • постои вакцина која штити од некои типови на овој вирус и која е задолжителна кај сите девојчиња на 12 години • тесно е поврзана со појава на рак на грлото на матката
Трихомонијаза	• ја предизвикуваат мали паразити • симптомите се поизразени кај женските во вид на обилан пенлив вагинален секрет со светлокафеава боја и многу непријатен мирис; многу често оди заедно со друг вид СПИ поради што може да предупреди за постоење посериозна инфекција	• лесно се лекува со антибиотици, но потребно е лекување на двата партнера и апстиненција (воздржување) од сексуални односи за време на лекувањето • нема сериозни последици
Кандидијаза	• ја предизвикува габичка пренесена преку сексуален однос, а може да се предизвика и со употреба на антибиотици, на некои контрацептиви или со прекумерно миење со иритирачки сапуни и употреба на спрејови за интимна нега • симптомите се поизразени кај женските, во вид на бел густ секрет, печење при мокрење и болка при сексуален однос	• се лекува со антигубични лекови • нема сериозни последици, но може да биде многу непријатна

- При само еден незаштитен сексуален однос со инфициран партнер/партнерка, ризикот за инфицирање со генитален херпес е 30 проценти, со гонореја и кламидија е 30-50 проценти, а со ХИВ е 1 процент [1].
- Една од 20 млади личности ќе се инфицира со СПИ во период од една година [2].
- Последиците од нелекуваните СПИ се многубројни: неплодност, карцином на грлото на матката, смрт поради нелекувана или доцна откриена инфекција со ХИВ. Имањето на една СПИ го зголемува ризикот од инфекција со ХИВ [3].
- Луѓето што се лекуваат правилно, може да се излечат од бактериските СПИ (кламидија, гонореја, сифилис, трихомонас). Доколку се придржуваат кон мерките за спречување инфекција, може да спречат повторна инфекција, која инаку е многу честа.
- Навременото откривање и соодветното лекување може да ги стави под контрола симптомите на оние СПИ што не можат да се излекуваат во целост и да го забават текот на болеста (вирусните СПИ, како, на пример, херпес, ХИВ, ХПВ).
- Особено е важно лекувањето на двата партнера истовремено и понатамошна редовна употреба на кондом (презерватив) за да се спречи повторна инфекција.

Главна порака

Луѓето може да имаат позитивно искуство, но и негативни последици како резултат на својата сексуална активност. Позитивното искуство вклучува чувство на блискост, интимност, задоволство и посакувана бременост. Негативните последици вклучуваат емотивно и физичко страдање, СПИ, вклучувајќи ХИВ и непланирана бременост.

Добро е да се познаваат симптомите на СПИ, но, за жал, голем дел од нив често не даваат леснопрепознатливи симптоми. Затоа не би требало да се чека да се јават симптоми, туку редовно да се користи заштита и да се оди на лекар секогаш кога имало однесување кое го зголемува ризикот од пренос на СПИ - сексуален однос без

кондом, лизнат кондом, сексуален однос под влијание на алкохол. Одредени инфекции (бактериските инфекции) може да се излекуваат целосно. Навременото откривање и соодветното лекување може да ги стави под контрола симптомите на оние СПИ што не можат да се излекуваат целосно (како, на пример, херпес, ХИВ, ХПВ). Посета на лекар и тест за СПИ треба да се направи секогаш кога постојат симптоми на СПИ, постојат симптоми кај партнерот/партнерката или, пак, партнерот/партнерката знае дека има СПИ, кога се почнува врска со нов партнер/партнерка, кога се почнува врска со партнер/партнерка кој имал други сексуални партнери претходно, кога лицето имало небезбедно сексуално однесување (сексуален однос без употреба на кондом). При СПИ, особено е важно да се лекуваат двата партнера истовремено.

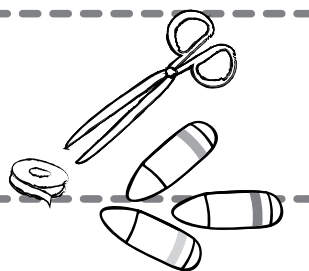
РАБОТИЛНИЦА I-2.1. КОМУ ДА СЕ ОБРАТАМ? (7.-9. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да ги знае основните симптоми на најчестите СПИ.
- Да знае некои ризични ситуации за настанување СПИ.
- Да знае како да се заштити и каде да побара помош доколку се сомнева дека има симптоми на СПИ.
- Да сфати дека навременото јавување на лекар и лекувањето на двата партнера е неопходно доколку настане СПИ.
- Да гради став дека не е срамно да се зборува за СПИ и за заштитата од нив.

Материјали:

- * работен лист за учениците: Кому да се обратам?
- * прибор за пишување



Воведна активност

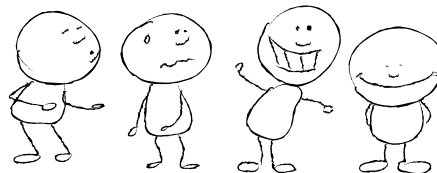
Сите стојат во круг. Се јавуваат неколку доброволци кои, еден по еден, невербално покажуваат одредени ситуации кои се опасни, односно ситуации во кои некое лице може да настрада, а другите ученици погодуваат за што станува збор, односно која е опасноста и можната последица од неа.

Главна активност

Сите се делат во мали групи и секоја група добива по еден работен лист за учениците: Кому да се обратам?. На него се наведени некои симптоми на СПИ и симптоми што не се поврзани со СПИ (на белите полиња), ситуации кои може и кои не може да доведат до нив (на сивите полиња) и лица на кои вообичаено младите се обраќаат кога имаат вакви симптоми. Прво се делат ливчињата со симптомите, со задача да се издвојат оние што имаат врска со СПИ од оние што не се поврзани со СПИ. Потоа, секоја од групите треба, по свој избор, да ги открие ситуациите што би можеле да доведат до вакви симптоми. Откако ќе го сторат тоа, треба да ги наведат лицата на кои би им се обратиле за помош доколку се најдат во таква ситуација или искусят некој од дадените симптоми.

Дискусија

1. Кои се најчестите симптоми на СПИ?
2. Кои се ситуациите што се сметаат за ризични за добивање СПИ? Како се пренесуваат СПИ?
3. Од кое лице вие најмногу баравте помош? Зошто токму од тоа лице/ тие лица?
4. Од кого треба да се побара помош кога некој се сомнева дека има знаци на некоја СПИ или, пак, дека имал ризично сексуално однесување? Зошто?
5. Каде бараат медицинска помош женските, а каде машките?
6. Дали при лекувањето на СПИ треба да се вклучи и партнерот/партнерката?
7. Кој е најефикасниот начин да се спречи добивање некоја СПИ?



Заклучок

Најчести симптоми во гениталната област што може да укажат на постоење СПИ се: болка, црвенило, засилен исцедок со необичен мирис и изглед, промени на кожата и на слузницата на надворешните полови органи, оток, ранички, брадавички и сл. Отежнатото мокрење и болните сексуални односи може, но не мора, да имаат врска со СПИ. Главоболката, гадењето, вртоглавиците и честите или болни менструации не се типични симптоми на СПИ. Некои од ризичните ситуации што може да доведат до СПИ се: некористење, лизнување или пукање на кондомот при сексуален однос. Сексуалниот однос при консумација на алкохол претставува ризик поради намалената можност да се контролира користењето на кондомот. Практикувањето сексуални односи без заштита претставува однесување кое го зголемува ризикот од заразување. Употребата на јавни тоалети како можност за заразување не претставува ризик за огромното мнозинство СПИ. СПИ се пренесуваат по генитален пат (со сексуален однос). Само исклучително мал број од овие инфекции може да се добијат и без сексуален однос, како, на пример, кандидијазата. Пренесувањето на СПИ преку бакнување (уста во уста) е речиси невозможно.

Лицето што се сомнева дека има СПИ треба да оди на лекарски преглед бидејќи само лекарот е тој што може да утврди дали се работи за СПИ, за кој вид СПИ станува збор и каква терапија треба да се прима. Блиските лица, како родителите, братот/сестрата, другарите и партнерот/партнерката, може да помогнат во прв момент со разговор кога загриженоста е голема, но не може да го решат евентуалниот проблем со СПИ. Освен тоа, за одредени состојби и инфекции, лекарот/ката може да побара придружба од родител или од друго возрасно лице кога тој/таа што се обраќа е на возраст помала од 16 години. Но, само и само лекар може да дијагностицира и да препише терапија за СПИ. Лечењето е неопходно бидејќи овие состојби не исчезнуваат сами од себе со текот на времето, туку само се влошуваат.

Младите девојки треба да се јават на гинеколог (со полни 12 години сите девојчиња може да изберат матичен гинеколог), додека момчињата треба да се посоветуваат со дерматовенеролог (кожен лекар) или со уролог (хирург кој се занимава со лекување заболувања на машкиот сексуален и репродуктивен систем).

Употребата на кондом засега е најефикасниот начин за спречување СПИ. Најдобро е да се оди на лекар заедно со партнерот ако се работи за инфекција која се пренесува со сексуално однесување затоа што, без лекување на двата партнера, инфекцијата ќе се пренесе повторно.



Завршна активност

Сите стојат во круг и секој одбира, без да каже на глас, еден во просторијата што ќе му биде „заштита“ и друг што ќе му биде „опасност“. Потоа сите почнуваат да се движат, при што секој се обидува да застане така што неговата „заштита“ да биде меѓу него и „опасноста“. Играта е многу динамична и треба да се прекине по само неколку минути.

Рефлексива

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



Чешање во гениталната област	Црвенило во гениталната област
Отежнато мокрење	Безболни ранички во гениталната област
Пецкање и болка при мокрење	Израсстоци во вид на брадавички во гениталната област
Оток во гениталната област	Зачестени менструации
Засилен исцедок од вагината	Пецкање во гениталната област
Чести главоболки	Болни менструации
Болка при сексуален однос	Вртоглавица и гадење
Сексуален однос под дејство на алкохол	Често менување сексуални партнери
Користење јавни тоалети	Сексуален однос без употреба на кондом
Пукнат или лизнат кондом при сексуален однос	Бакнување во уста
РОДИТЕЛ/ СТАРАТЕЛ	УЧИЛИШТЕН ПСИХОЛОГ
ИСЦЕЛИТЕЛ/ ИСЦЕЛИТЕЛКА	ПАРТНЕР/ПАРТНЕРКА
БРАТ/СЕСТРА	ДРУГАР/ДРУГАРКА
ЛЕКАР/ЛЕКАРКА	

Водач за наставникот/наставничката

Епидемијата на ХИВ во светот продолжува да се шири засегајќи ги сите луѓе без оглед на возраста, полот, местото на живеење и сексуалната ориентација. Младите луѓе се во центарот на епидемијата со ХИВ, па затоа тие се и единствената надеж кога станува збор за ставањето на оваа епидемија под контрола. Младите жени и девојки се под поголем ризик од инфекција со ХИВ затоа што се биолошки поранливи, помалку можат да инсистираат на безбеден сексуален однос, најчесто не го знаат ХИВ-статусот на својот партнер, родово се нееднакви, економски се позависни и воедно не се доволно информирани како да се заштитат. Од друга страна, пак, некои од овие фактори се однесуваат и на момчињата, кои често се под притисок од околината за што порано почнување со сексуална активност како доказ на својата машкост, што, исто така, ги прави осетливи на инфекција со ХИВ.

Постојат три основни начини на пренесување на ХИВ-инфекцијата: преку незаштитен сексуален однос, односно без употреба на кондом (вагинален, анал, орал), преку крвен начин на пренос (користење нестерилни инструменти, игли и шприцови при користење дрога, медицински и останати интервенции - тетовирање и пирсинг - дупчење на делови од телото и сл.) и од инфицирана мајка на дете во текот на бременоста, за време на породувањето и преку доењето.

Со секојдневни активности, како ракување, прегрнување, користење заеднички тоалети, бањи, прибор за јадење, пливање во базен, не може да настане пренос на ХИВ-инфекцијата.

Најчестите причини поради кои не се прави тест за ХИВ се следниве: перцепцијата дека „тоа не може да ми се случи мене“, недоволна информираност за користа од навременото откривање на инфекцијата, стигмата кон заболувањето, стравот „да не дознае некој“. Се смета дека најважна причина што денес светот сè уште тешко се справува со ХИВ/СИДА не е фактот дека болеста се шири лесно и дека е неизлечива (бидејќи постојат лекови кои можат да им овозможат на инфицираните луѓе долг и продуктивен живот), туку фактот дека најголемиот дел од инфицираните не се свесни за тоа, односно луѓето не сакаат да направат тест за ХИВ бидејќи се плашат од осуда. Со други зборови, стигмата и дискриминацијата се поголеми проблеми од самата инфекција.

Со навремено тестирање за ХИВ и навремено почнување со лекувањето денес со ХИВ се живее здраво, долго и квалитетно, со изедначен век на живеење речиси како и живот без ХИВ.

Денес во Македонија тестирањето за ХИВ е широкодостапно за секого, тестовите се бесплатни, се прават анонимно со користење шифри, се гарантира доверливоста, а потребни се најмногу 15 минути за да се дознаат резултатите. За резултатите да бидат точни, потребно е да измине временски период од три до шест месеци од последната изложеност на ризик од ХИВ.

Релевантни податоци

- Од вкупниот број луѓе во светот инфицирани со ХИВ (околу 40 милиони), 11,8 милиони се на возраст од 15 до 24 години, од кои 6,2 милиони се млади жени. Една половина од сите новоинфицирани (околу 5 милиони годишно) се млади луѓе, а 6.000 млади луѓе се инфицираат секој ден [4].
- Голем број меѓународни документи имаат цел да им помогнат на младите луѓе да се заштитат од инфекција со ХИВ: Милениумската декларација на Генералното собрание на ОН, донесена во 2000 година, која ја потпишаа 189 земји од светот, вклучувајќи ја и Република Македонија (Милениумска развојна цел 6: „Намалување на бројот на инфицирани со ХИВ/СИДА и постигнување универзален пристап до сервиси за третман на лицата што живеат со ХИВ/СИДА“). Во нашата земја неколку стратегиски документи предвидуваат интервенции кои имаат цел да ги обезбедат овие услови, и тоа: Национална стратегија за ХИВ/СИДА на Република Македонија, Национална стратегија за унапредување на здравјето на адолесцентите и младите и Национална стратегија за унапредување на сексуалното и на репродуктивното здравје.

Главна порака

Младите луѓе се во центарот на ХИВ-епидемијата, па затоа сè повеќе станува јасно дека клучот за намалување на оваа епидемија се наоѓа во тоа што ќе им се помогне да се заштитат себеси и другите од неа. Покрај избегнувањето на ризичните видови однесување и преземањето мерки за заштита, особено е важно да се направи тест за ХИВ доколку постоела изложеност на некаков вид ризик од ХИВ. И покрај многуте напори на државите (широкодостапно бесплатно и доверливо тестирање за ХИВ), тестирањето за ХИВ сè уште е недоволно, најчесто поради неговата поврзаност со стигмата кон самото заболување, дискриминацијата на одредени групи кои се обвинети за епидемијата, но и недоволната перцепција за изложеноста на ризикот.

РАБОТИЛНИЦА I-2.2. ХИВ - ДОБРО Е ДА СЕ ЗНАЕ (7.-9. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да ги знае најважните податоци за ХИВ и за СИДА.
- Да знае како се пренесува ХИВ-инфекцијата и кои се начините за заштита од неа.
- Да сфати дека тестирањето за ХИВ и познавањето на ХИВ-статусот е еден вид превенција од компликации доколку статусот е позитивен и заштита на другите од заразување.
- Да сфати дека тестирањето се прави по личен избор, односно дека е доброволно и дека е доверливо заради сопствена и туѓа заштита.
- Да дознае каде може да се информира за тоа каде се врши тестирање за ХИВ во Република Македонија.
- Да гради став на неосудување и недискриминација на ХИВ-позитивните лица.

Материјали:

- * работен лист за наставникот/наставничката:
Митови и факти за ХИВ
 - * хартија со напишано: „ТОЧНО“
 - * хартија со напишано: „НЕТОЧНО“
 - * хартија со напишано: „НЕ ЗНАМ“
 - * селотејп
 - * хартиени топчиња
 - * креда и табла
-



Воведна активност

Сите стојат во круг. Наставникот/наставничката им вели на сите да ги затворат очите и да ги испружат дланките пред себе, па тој минува и скришно кај неколкумина (тројца-четворица) од нив остава по едно мало, хартиено топче. На даден знак, сите треба да ги преклопат дланките како нешто да кријат, независно дали имаат топче или не, и да ги отворат очите. Потоа сите почнуваат да се движат без зборување и кога ќе се сретнат со некого, скришно прават „размена“ на содржината од дланките - и тие што имаат топче и тие што немаат, но сите се трудат што е можно повеќе „размени“ да направат, а ништо да не се види притоа. Ова се повторува неколку пати додека наставникот/наставничката брои до 20, а секој од учениците во себе брои колку пати се нашло кај него некое од топчињата.

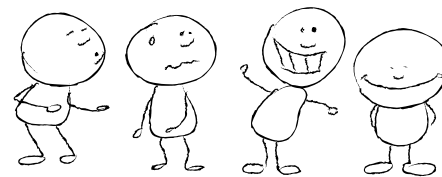
Главна активност

Сите стојат на едниот крај од просторијата. На другиот крај, наставникот/наставничката поставува, на што е можно поголемо растојание еден од друг, три листа хартија: на едниот пишува „Точно“, на другиот „Неточно“ и на третиот „Не знам“. На учениците им се објаснува дека ќе треба да застанат во близина на еден од трите листа, во зависност од тоа кој е нивниот одговор во однос на секоја од изјавите што ќе ги слушнат една по една.

Наставникот/наставничката ги чита изјавите од првата колона од работниот лист за него/неа: Митови и факти за ХИВ, а по секоја од нив учениците се распоредуваат кај еден од посочените листови. Потоа, тој/таа ги прашува така формираниите групи да ја аргументираат својата позиција, така што најпрво објаснуваат оние чија позиција не е оправдана според објаснувањето што им е дадено во работниот лист, потоа тие што избрале „Не знам“, а на крај се слушаат и аргументите на оние чија позиција оди во прилог на правилниот одговор, кој потоа наставникот/наставничката им го чита заедно со објаснувањето од втората колона од својот работен лист.

Дискусија

1. Што е инфекција со ХИВ, а што е СИДА?
2. На кои начини едно лице може да се инфицира со ХИВ?
3. Кои се начините за заштита од инфекција со ХИВ? Кој е одговорен за нивно практикување?
4. Дали е важно да се дознае сопствениот ХИВ-статус? Како? Зошто? Дали може да се инсистира на дознавање на ХИВ-статусот на партнерот/партнерката или тоа да се направи насила?
5. Како треба да се однесуваме кон лицата што се ХИВ-позитивни?



Заклучок

Инфекција со ХИВ значи дека лицето само е инфицирано со ХИВ, додека СИДА значи дека веќе се развиле симптоми на одредени заболувања како резултат на ослабениот имунитет на организмот.

Само одредени телесни течности можат да пренесат ХИВ (крв, претсемена и семена течност, вагинален секрет и мајчино млеко).

Инфекција со ХИВ може да се добие преку незаштитен сексуален однос, употреба на нестерилни инструменти при инјектирање дрога, медицински и останати интервенции (како, на пример, тетовирање и пирсинг - дупчење на делови од телото). Исто така, ХИВ-позитивна мајка може да ја пренесе инфекцијата на нејзиното дете за време на бременоста и породувањето, како и преку доење на новороденото.

Заради заштита од инфекција со ХИВ, бремените жени или оние што планираат да бидат бремени треба да го проверат својот ХИВ-статус за да се преземат соодветни мерки на заштита на плодот доколку се покаже дека жената е ХИВ-позитивна. При сексуален однос, задолжително треба да се користи кондом како досега најефикасно средство во борба против ХИВ, без оглед за колку долга врска се работи. Секој, пред сè, има лична одговорност да се грижи за своето здравје и да ги практикува мерките за намалување на ризикот од инфекција со ХИВ, но, исто така, треба да е одговорен и за здравјето на другите.

Особено важно за спречување на понатамошното ширење на инфекцијата со ХИВ е познавањето на сопствениот ХИВ-статус заради раното лекување, кое ја подобрува прогнозата на заболувањето и помага ХИВ-позитивните лица да имаат долг и продуктивен живот, вклучувајќи и сексуален живот кој нема да претставува ризик за партнерот/ката. Тоа, исто така, помага да се заштити партнерот и да се донесуваат одлуки за иднината врз основа на информираност (на пример, ХИВ-позитивна жена може да има дете доколку навреме преземе чекори да го заштити плодот).

Луѓето може да го дознаат својот ХИВ-статус преку доброволно и доверливо тестирање. Тестирањето за ХИВ не треба да се прави без знаење и согласност на оној што се тестира затоа што луѓето имаат право да не го дознаат својот ХИВ-статус доколку не сакаат. Секој има право да не го знае својот ХИВ-статус или, пак, да не сака да го открие стравувајќи да не биде отфрлен, обвинет за неверство или, пак, напуштен, како и поради страв да не дознае околината и да биде осуден од неа.



Завршна активност

Сите стојат во круг држејќи се за раце. На даден знак, сите почнуваат полека да го растегнуваат кругот до крајни граници, но безбедно за секого и без тој да се прекине некаде. Потоа, сè уште држејќи се за рацете, се доближуваат до крајни граници, па уште еднаш го растегнуваат кругот.

Рефлексија

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



Работен лист за наставникот/наставничката: Митови и факти за ХИВ

ИЗЈАВИ	ТОЧНИ ОДГОВОРИ
1. Инфекција со ХИВ и СИДА се едно исто.	НЕТОЧНО Инфекција со ХИВ значи дека лицето е инфицирано со ХИВ и може да нема никакви симптоми (може и самото да не знае дека е инфицирано), додека СИДА значи дека се развиле симптоми на одредени заболувања како резултат на ослабениот имунитет на организмот.
2. Премногу е рано да се учи за ХИВ во основно училиште.	НЕТОЧНО Не е рано бидејќи информациите треба да се имаат пред да бидат потребни. Еднаш стекнатите лоши навики тешко се менуваат натаму во животот.
3. Инфекцијата со ХИВ не може да се излекува.	ТОЧНО ХИВ не може да исчезне од организмот, но со употреба на соодветна терапија може да се забави напредувањето на болеста, да се намалат симптомите и лицето да живее долг и продуктивен живот.
4. Девојчињата се поосетливи на инфекција со ХИВ од момчињата.	ТОЧНО Факт е дека девојчињата се физички поосетливи, а воедно младите девојки често немаат доволно моќ да одбијат незаштитен сексуален однос и вештини за преговарање за употреба на кондом. Но, и момчињата се под ризик поради притисок од околината за што порано почнување со сексуална активност како доказ на својата машкост, па често во неа влегуваат без употреба на кондом.
5. Ако некој има некоја друга сексуалнопренослива инфекција, полесно ќе се зарази со ХИВ.	ТОЧНО Постоењето на која било друга СПИ ја зголемува физичката ранливост и овозможува полесно навлегување на ХИВ преку мали ранички на слузницата и на кожата во гениталната област.
6. ХИВ не може да се пренесе преку доење (од мајка на дете).	НЕТОЧНО ХИВ може да се пренесе од ХИВ-позитивна мајка на нејзиното бебе со доење, но и за време на бременоста и на породувањето. Затоа бремените жени треба да направат тест за ХИВ за време на бременоста (по можност и пред забременувањето) за да се лекуваат навремено со што ќе се спречи преносот на ХИВ на плодот.
7. Ако некој се зарази со ХИВ, тоа значи дека менувал многу партнери.	НЕТОЧНО Некој може да нема никаква сексуална активност, а да се зарази со ХИВ преку користење нестерилна игла или при интервенции (како, на пример, тетовирање и пирсинг - дупчење на делови од телото) при кои се користат нестерилни инструменти. Исто така, плодот може да се инфицира од ХИВ-позитивна мајка во текот на бременоста, за време на породувањето или со доење.
8. Секој треба да се натера да се тестира за ХИВ.	НЕТОЧНО Секој треба да се советува да направи тест за ХИВ доколку бил изложен на ризик, но не треба да се натера со сила или без негово знаење. Проверката на ХИВ-статусот треба да ја направи секој за свое добро и за заштита на другите.
9. Тестирањето за ХИВ се плаќа, а резултатите се објавуваат јавно.	НЕТОЧНО Тестирањето за ХИВ е доверливо (се употребува шифра), бесплатно и за него не се потребни упат и здравствена книшка. Постојат центри каде што се прави тестирање, распространети низ целата земја. Повеќе информации за младинските центри и за услугите што се нудат таму може да се најдат на следнава веб-страница: www.hera.org.mk (се запишува на табла).
10. Треба да се појават знаци на болест за да некој се тестира за ХИВ.	НЕТОЧНО Не треба да се чека да се појават знаци на болест. Најголема корист од тестот за ХИВ има кога тој се прави рано затоа што со раното лекување шансите за долг и здрав живот се поголеми.
11. Луѓето што се ХИВ-позитивни треба да се третираат како и сите други луѓе.	ТОЧНО ХИВ-позитивните луѓе не треба да се осудуваат и дискриминираат. Тие ги имаат сите права за нормален живот како и сите други луѓе. Секој е одговорен за своето здравје и треба да се придржува кон мерките за заштита.
12. Кондомите се 100% сигурни за заштита од инфекција со ХИВ.	НЕТОЧНО Кондомите не се 100% сигурни, но засега се најсигурното средство за заштита од ХИВ при сексуален однос.
13. Кондом треба да се користи при секој сексуален однос.	ТОЧНО Да, затоа што, без разлика на емоциите, не може да се знаат со сигурност целокупната сексуална историја и ХИВ-статусот на партнерот/партнерката.
14. Кондомите може да се набават и бесплатно.	ТОЧНО Во Македонија може да се набават бесплатни кондоми во младинските советувалишта за сексуално и репродуктивно здравје „Сакам да знам“ во Скопје, како и во Центрите за јавно здравје во земјата.

ПРЕВЕНЦИЈА ОД СЕКСУАЛНО ПРЕНОСЛИВИ ИНФЕКЦИИ

Водач за наставникот/наставничката

На сексуалното здравје и на спречувањето на сексуалнопреносливите инфекции (СПИ) често се гледа како на здравствени предизвици кои може да се решат само со здравствени информации. Но, сексуалното однесување на младите луѓе, вклучувајќи ја и употребата на заштита од СПИ и од несакана бременост, е под огромно влијание на културните и на социјалните фактори, особено на влијанието на врсниците.

Родителите често се чувствуваат засрамено кога треба да се дискутира на вакви теми, а често и самите немаат доволно информации, па избегнуваат да разговараат и ја пропуштаат можноста да го снабдат своето дете со навремени информации. Така, врсниците и медиумите се најчестите извори на информации кога се работи за СПИ, а многу малку се разговара со родителите и со наставниците и веројатно уште помалку се користат професионални извори (здравствен работник, младински центар).

Голем дел од младите не се чувствуваат пријатно кога ќе побараат здравствени услуги од оваа област поради недоволно доверливата и приватна атмосфера, а се плашат и од осудувачки однос на вработените. Голем дел од нив, исто така, се чувствуваат збунето и засрамено кога треба да разговараат со својот партнер/партнерка за спречување на СПИ.

Релевантни податоци

- Бројот на новоинфицирани со СПИ меѓу адолесцентите е во постојан пораст и претставува голем јавно-здравствен проблем поради големиот број последици [5].
- Има околу 333 милиони нови случаи на излечиви СПИ годишно во светот, а поголемиот број од нив се случуваат кај луѓе на возраст од 19 до 24 години, следени од оние на возраст од 15 до 19 години [6].

Главна порака

Сексуалното и репродуктивното здравје на адолесцентите сè уште е чувствителна тема во многу земји, што претставува голема пречка за нивното навремено снабдување со информации и со услуги. Врсниците и медиумите се најчестите извори на информации кога е во прашање заштитата од СПИ. Адолесцентите навлегуваат во својот репродуктивен период без да бидат снабдени со доволно информации и вештини како да го сочуваат своето сексуално и репродуктивно здравје, што ги изложува на ризик од СПИ и несакана бременост.

РАБОТИЛНИЦА I-2.3. ВО ВИСТИНСКИОТ ЖИВОТ (7.-9. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да знае со кои предизвици се соочуваат младите при решавање да имаат заштитен сексуален однос.
- Да сфати дека употребата на кондом при сексуален однос е здрав пристап кон борбата против инфекција со ХИВ и со СПИ.
- Да знае каде да се обрати за совет и помош за користење кондом при сексуален однос.
- Да гради став дека зборувањето и барањето совет за користење кондом при сексуален однос е нормална појава.

Материјали:

- * работен лист за наставникот/наставничката: Мери и Луан
- * работен лист за учениците: Можни предизвици
- * ножици
- * стари весници



Воведна активност

Сите се делат во две групи. Едната група застанува од едната страна на една замислена линија, а другата група од другата страна. Секоја група се договара како да направи заедничка скулптура користејќи ги само своите тела, но така што таа да претставува чувство на срам нешто да се праша или дознае. Потоа едната група ја покажува скулптурата пред другата и стои така вкочането, без движење неколку секунди, по што наставникот/наставничката дава знак секој од оние што ја гледаат неа да избере по еден ученик кој е дел од скулптурата и брзо да го модификува, така што ќе претставува состојба на немање срам нешто да се праша или дознае, а притоа другиот е како кукла и останува така како што ќе биде наместен. Кога ќе завршат сите модификации, во таа позиција останува целата група, односно скулптура, уште неколку секунди. Истото потоа се повторува и со другата група.

Главна активност¹

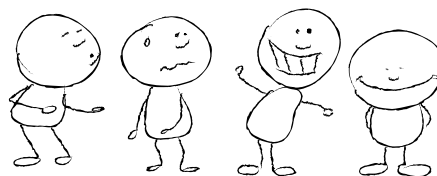
Сите се делат во мали групи, кои се полови хомогени. Наставникот/наставничката го чита на глас текстот од работниот лист за него/неа: Мери и Луан.

Потоа секоја група добива по еден комплет картички кои претходно се исечени од работниот лист за учениците: Можни предизвици. Групите составени само од момчиња треба да ги рангираат картичките почнувајќи од онаа на која е напишан предизвикот што најмногу го измачува Луан, до онаа на која е напишан предизвикот што најмалку го измачува. Истото треба да го сторат и групите составени само од девојчиња, но имајќи ја предвид Мери.

На крајот, секоја група ги соопштува двете картички што ги рангирала најгоре и оние две што ги рангирала најдолу со кратко објаснување за тоа.

Дискусија

1. Кои се сличностите, а кои се разликите меѓу предизвиците што најмногу ја мачат Мери и оние што најмногу го мачат Луан? На што се должат сличностите? На што се должат разликите?



¹ Адаптирано од: (2011). *Catching on Early: Sexuality Education for Victorian Primary Schools*. Melbourne: Department of Education and Early Childhood Development.

2. Како може да си помогнат Мери и Луан за полесно да ги надминат предизвиците и да имаат заштитен сексуален однос? Кој би бил вашиот совет? (се прашува за секој предизвик од картичките посебно)
3. Како може да помогне разговор со родителите во ваква ситуација? А, со другарите/другарките? А, со лекар? Кој уште може да помогне соодветно?

Заклучок

Сексуалното однесување на младите луѓе, вклучувајќи и употреба на заштита од СПИ и несакана бременост, е под силно влијание на голем број фактори. Младите се соочуваат со низа предизвици во својот обид да имаат безбедно сексуално однесување. Понекогаш тоа е недостиг од информации за правилна употреба на кондом, недостиг од вештини за комуникација со партнерот/партнерката и страв од неговата/нејзината реакција, срам или страв да се разговара и да се побара совет од возрасно лице (родител, лекар), недостиг од финансиски средства, страв од осуда од околината итн. Иако одредени предизвици може да бидат поттипични за девојчињата, а други за момчињата поради влијание на некои добиени пораки и очекувања од околината за тоа какви треба да бидат едните, а какви другите, со нив се соочуваат обата пола.

Еден од можните начини за намалување на таквите предизвици е отворен разговор со партнерот/партнерката, со родителите, со матичниот лекар и со другарите/другарките. Постојат и установи, како што се младинските центри „Сакам да знам“ во Скопје и младинските центри за сексуално и репродуктивно здравје во центрите за јавно здравје низ земјата, што се приспособени на потребите на младите. Таму може да се добијат голем број услуги кои може да им помогнат на младите да се стекнат со потребни информации, да се стекнат со вештини да разговараат отворено со својот партнер/партнерка, да направат гинеколошки и дерматовенеролошки преглед, советување, тестирање за СПИ, вклучувајќи и ХИВ, како и да добијат бесплатни кондоми. Притоа, сите услуги се доверливи, се почитува приватноста и младите се охрабруваат да дојдат заедно со партнерот/партнерката.

Она што е важно е тоа дека ниту еден предизвик не е доволна причина за некористење кондом при сексуален однос (пари за купување кондом може да се заштедат, а има и места каде што тие се делат бесплатно; купувањето кондом е нормална и посакувана работа која укажува на здрав пристап кон заштитата при сексуален однос; незнаењето за користење кондом може да се отстрани лесно со совет од возрасно лице; отвореното комуницирање со партнерот/партнерката во врска со сите предизвици помага во градењето здрав меѓусебен однос; разговор со возрасни лица и врсници на оваа тема треба да биде нормална појава, како што е нормален дел од животот имањето сексуални односи итн.).

Завршна активност

На подот се поставуваат листови од стари весници на поголемо растојание. Сите слободно се движат околу нив додека наставничката произведува одреден ритам тропажки по клупа. Во даден момент, кога тропажето ќе престане, секој треба да најде весник на кој ќе застане. Потоа се продолжува со тропажето, но се тргаат неколку весници. При следното престанување, учениците треба да застанат на помал број весници и така со ред додека да останат само неколку листови весник на кои ќе треба да се распоредат сите.

Рефлексција

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



Работен лист за наставникот/наставничката: Мери и Луан

Мери и Луан се врсници и имаат по 16 години. Веќе шест месеци се во врска. Многу се сакаат и би сакале да почнат со сексуални односи. Досега ниту еден од нив немал такво искуство. Обајцата сакаат да се заштитат од каква било можност за добивање сексуалнопренослива инфекција или несакана бременост. Но, обајцата се судираат со одредени предизвици.

СЕ СРАМИ ДА КУПИ КОНДОМ
НЕМА ДОВОЛНО ПАРИ ЗА ДА КУПИ КОНДОМ
НЕ ЗНАЕ КАКО СЕ КОРИСТИ КОНДОМ
НЕ ЗНАЕ КАКО ДА ЗБОРУВА СО ПАРТНЕРОТ/ПАРТНЕРКАТА ДЕКА ТРЕБА ДА КОРИСТАТ КОНДОМ
СЕ ПЛАШИ ДА ИНСИСТИРА НА УПОТРЕБА НА КОНДОМ ЗА ДА НЕ ЈА НАРУШИ СПОНТАНОСТА НА МОМЕНТОТ
СЕ ПЛАШИ ДА ИНСИСТИРА НА УПОТРЕБА НА КОНДОМ ЗА ДА НЕ ИЗГЛЕДА ДЕКА Е МНОГУ „ИСКУСЕН/НА“
СЕ ПЛАШИ ДА ИНСИСТИРА НА УПОТРЕБА НА КОНДОМ ЗА ДА НЕ ПОМИСЛИ ПАРТНЕРОТ/ПАРТНЕРКАТА ДЕКА НЕ МУ/Ї ВЕРУВА ДЕКА НЕМАЛ/А ПРЕТХОДНИ СЕКСУАЛНИ ОДНОСИ
СЕ ПЛАШИ ДЕКА ПАРТНЕРОТ/ПАРТНЕРКАТА НЕМА ДОВОЛНО ДА УЖИВА АКО КОРИСТАТ КОНДОМ
СЕ ПЛАШИ ОД ОСУДА ОД РОДИТЕЛИТЕ ДОКОЛУ ГИ ПРАША ЗА СОВЕТ
СЕ ПЛАШИ ОД ОСУДА ОД ЛЕКАРОТ ДОКОЛУ ГО ПРАША ЗА СОВЕТ
СЕ ПЛАШИ ОД ИСМЕВАЊЕ ОД ДРУГАРИТЕ/ДРУГАРКИТЕ ДОКОЛУ ГИ ПРАША ЗА СОВЕТ

БЕЗБЕДНО/НЕБЕЗБЕДНО ОДНЕСУВАЊЕ

Водач за наставникот/наставничката

За жал, многу луѓе, особено адолесцентите, не го користат своето право на безбеден сексуален однос со употреба на кондом поради неможноста и немањето вештини да инсистираат на тоа. Покрај ова, има и голем број други фактори што придонесуваат адолесцентите да бидат поосетливи на сексуално преносливи инфекции (СПИ) во однос на останатите возрасни групи, како, на пример, непланирана сексуална активност, недоволна информираност за тоа како да се заштитат, недоволна информираност за начинот на ширење на СПИ, економска зависност, влијание на родовите улоги итн.

СПИ често не даваат никакви симптоми. Истовремено, недоволната информираност за симптомите и последиците од СПИ е причина за ненавремено јавување на лекар. Од друга страна, пак, здравствените установи често не се доволно приспособени на потребите на адолесцентите, па тие ги избегнуваат и пристапуваат кон „самолекување“.

Употребата на кондом е важна детерминанта на сексуалното и репродуктивното здравје на адолесцентите и во голема мера придонесува за спречување на ширењето на СПИ. Но, иако се соочуваат со многу бариери, употребата на кондом кај адолесцентите е во пораст.

Кондомот (презерватив), освен што помага за спречување на СПИ, помага и за спречување несакана бременост. Но, поради можноста при сексуалниот чин тој да пукне или, пак, да се лизне, кондомот не треба да се користи како единствен метод, туку заедно со некој друг метод на контрацепција, односно да се користи двојна заштита (на пример, орална контрацепција и кондом).

Релевантни податоци

- Оние млади што користеле кондом за време на првиот сексуален однос и натаму во животот многу поредовно го користат [7].
- Оние адолесценти што добиле информации за правилна употреба на кондом пред да почнат со сексуална активност, трипати почесто користат кондом во споредба со оние што биле информирани откако веќе станале сексуално активни. Зголемената информираност за важноста на употребата на кондом не влијае врз зголемувањето на сексуалната активност кај адолесцентите [8].

Главна порака

Поради ризичното однесување на младите, расте бројот на лица со СПИ и несакани бремености. Постојат голем број фактори што ги прават група подложна на ризично однесување, меѓу кои: недоволната информираност, неможноста да инсистираат на безбеден сексуален однос, родовите улоги, менувањето партнери, економската зависност и бариерите во обидот да се снабдат со навремени здравствени услуги приспособени на нивните потреби.

Кондомот останува најсигурното и наједноставното средство за заштита од СПИ, па затоа треба да се настојува на негова правилна употреба при секој сексуален однос.

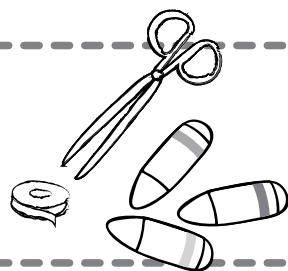
РАБОТИЛНИЦА I-2.4. НЕ Е СЕ ТАКА КАКО ШТО ИЗГЛЕДА (7.-9. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да знае како да се заштити од СПИ и од несакана бременост.
- Да сфати дека двата партнера се подеднакво одговорни за употреба на заштита од СПИ и од несакана бременост.
- Да гради позитивен став кон редовна употреба на средства за заштита од СПИ и несакана бременост, како и став кон тестирање за СПИ.

Материјали:

- * работен лист за учениците: Тест за ризици
- * работен лист за наставникот/наставничката: Тест за ризици
- * прибор за пишување



Воведна активност

Сите се делат во двојки, а во училницата се поставуваат неколку столчиња на одредено растојание. Една по една двојка, држејќи се постојано за раце и скокајќи на една нога, треба да ја поминат „патека“ на тој начин што ќе ги заобиколаат столчињата наизменично од едната, па од другата страна грижејќи се притоа еден за друг.

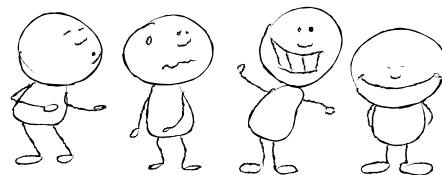
Главна активност

Сите се делат во мали групи. Секоја група добива по еден примерок од работниот лист за ученици: Тест за ризици, па внимателно ги чита дадените изјави и за секоја од нив заокружува дали смета дека е точна или неточна.

По завршувањето, секоја група чита по една изјава наизменично и кажува како одговорила, а потоа кажуваат и другите групи дали одговориле исто или различно и се образложува зошто е избран конкретниот одговор. Наставникот/наставничката има свој работен лист: Тест за ризици, од каде што следи дали групите ги даваат точните одговори, кои на крајот самиот/самата ги кажува.

Дискусија

1. Дали секогаш со сигурност може да се знае дали некој има СПИ, а без да се направи тестирање? Зошто?
2. Кое средство е најефикасно во заштита од СПИ? Кога треба да се користи кондом? Кој е одговорен за негово користење? Зошто? Дали кондомот штити од сите СПИ? Дали ви е познато уште некое средство што штити од некоја СПИ?
3. Освен од СПИ, од што друго штити кондомот? Како се подобрува заштитата од несакана бременост, освен со користење кондом? Што е тоа двојна заштита? Зошто е добро да се практикува?
4. Кои се најчестите причини поради кои младите луѓе не користат кондом? Кој е ризикот од тоа? Како може да се надминат тие причини?



Заклучок

Понекогаш СПИ не покажуваат симптоми веднаш, па погрешно може да се смета дека лицето или неговиот партнер/партнерка нема инфекција, а без да се направи соодветно тестирање.

Кондомот е најфикасно средство за заштита од СПИ (но, не од сите) кое треба да се користи при секој сексуален однос, независно дали некој првпат влегува во сексуална активност во својот живот или е долго во иста врска. Сексуалната активност е чин меѓу двајцата партнери и обајцата се одговорни за користење кондом, како заради одговорноста кон себе, така и заради одговорноста кон другиот за негување на сексуалното и на репродуктивното здравје. Во реалноста, голем број луѓе, особено младите, не користат кондом најчесто поради недоволна свесност за ризикот од добивање СПИ, недостиг од информации за начинот на пренесување на СПИ, пристапување кон непланирана сексуална активност, недоволна достапност до кондоми, незнаење како правилно да се употреби кондом, недостиг од вештини за инсистирање на употреба на кондом итн.

Освен кондомот, постојат и други начини за намалување на ризикот од СПИ, како што е, на пример, вакцината против ХПВ.

Кондомот, освен што помага за спречување на СПИ, помага и за спречување несакана бременост. Но, поради можноста при сексуалниот чин тој да пукне или да се лизне, кондомот не треба да се користи како единствен метод, туку заедно со некој друг метод на контрацепција, односно да се користи двојна заштита (на пример, орална контрацепција и кондом).



Завршна активност

Сите стојат во круг. Наставникот/наставничката почнува една реченица, која почнува со зборот „кондом“, па следниот до него/неа повторува што е кажано претходно и додава нов збор, и така со ред до последниот во кругот, кој повторува сè што е кажано претходно и го додава последниот збор во долгата реченица.

Рефлексја

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



Работен лист за учениците: Тест за ризици

1.	Пред да станат сексуално активни, партнерите треба да се тестираат дали имаат СПИ.	Т	Н
2.	Сексуалниот однос не може да се планира секогаш, па затоа не е возможно редовно да се употребува кондом.	Т	Н
3.	Можеш да се заразиш со СПИ дури и ако само еднаш си имал/а незаштитен сексуален однос.	Т	Н
4.	Една од причините поради која младите не користат кондом е тоа што немаат пари да го купат.	Т	Н
5.	Момчето е тоа што треба да инсистира на користење кондом, а не девојката.	Т	Н
6.	Девојките што носат со себе кондом се премногу „слободни“.	Т	Н
7.	Кога момчето е многу постаро од девојката, таа не треба да се грижи за ништо бидејќи постарите момчиња се подобро информирани за тоа што е безбеден сексуален однос.	Т	Н
8.	Дури и ако си во долга врска, постои шанса да се заразиш со СПИ.	Т	Н
9.	„Двојна заштита“ е истовремена употреба на кондом и на некој друг метод на контрацепција.	Т	Н
10.	Лесно можеш да знаеш дали некој има СПИ по надворешниот изглед.	Т	Н
11.	Ако немаш никакви симптоми, значи дека немаш СПИ.	Т	Н
12.	Доколку е некој инфициран/а, треба да се лекува навремено и правилно, но и да го/ја извести партнерот/партнерката за и тој/таа да се тестира и лекува.	Т	Н
13.	Младите девојки потешко забременуваат од повозрасните, па затоа употребата на кондом за заштита не е многу важна.	Т	Н
14.	Сексуалниот однос без кондом понекогаш треба да му се дозволи на момчето бидејќи кондомот го намалува неговото уживање.	Т	Н
15.	Ако девојката има менструација, никако не може да забремени.	Т	Н

Работен лист за наставникот/наставничката: Тест за ризици

1. Пред да станат сексуално активни, партнерите треба да се тестираат дали имаат СПИ.	Т	Н
2. Сексуалниот однос не може да се планира секогаш, па затоа не е возможно редовно да се употребува кондом.	Т	Н
3. Можеш да се заразиш со СПИ дури и ако само еднаш си имал/а незаштитен секс.	Т	Н
4. Една од причините поради која младите не користат кондом е тоа што немаат пари да го купат.	Т	Н
5. Момчето е тоа што треба да инсистира на користење кондом, а не девојката.	Т	Н
6. Девојките што носат со себе кондом се премногу „слободни“.	Т	Н
7. Кога момчето е многу постаро од девојката, таа не треба да се грижи за ништо бидејќи постарите момчиња се подобро информирани за тоа што е безбеден сексуален однос.	Т	Н
8. Дури и ако си во долга врска, постои шанса да се заразиш со СПИ.	Т	Н
9. „Двојна заштита“ е истовремена употреба на кондом и на некој друг метод на контрацепција.	Т	Н
10. Лесно можеш да знаеш дали некој има СПИ по надворешниот изглед.	Т	Н
11. Ако немаш никакви симптоми, значи дека немаш СПИ.	Т	Н
12. Доколку е некој инфициран/а, треба да се лекува навремено и правилно, но и да го/ја извести партнерот/партнерката за и тој/таа да се тестира и лекува.	Т	Н
13. Младите девојки потешко забременуваат од повозрасните, па затоа употребата на кондом за заштита не е многу важна.	Т	Н
14. Сексуалниот однос без кондом понекогаш треба да му се дозволи на момчето бидејќи кондомот го намалува неговото уживање.	Т	Н
15. Ако девојката има менструација, никако не може да забремени.	Т	Н

I-3. ПЛАНИРАЊЕ СЕМЕЈСТВО (КОНТРАЦЕПЦИЈА И ЗАШТИТА ОД НЕПЛАНИРАНА И НЕСАКАНА БРЕМЕНОСТ)

КОНТРАЦЕПЦИЈА

Водач за наставникот/наставничката

Контрацепција претставува употреба на методи и на средства за спречување несакана бременост. Употребата на контрацепција им овозможува на луѓето да имаат сексуален живот со намален страв од непланирано забременување, додека кондомите дополнително штитат и од некои сексуалнопреносливи инфекции (СПИ), вклучувајќи и инфекција со ХИВ.

Според Светската здравствена организација (СЗО), не постои медицинска контраиндикација за употреба на контрацепција кај адолесценти постари од 16 години. Напротив, со спречување на несаканата бременост се надминува ризикот од несакани ефекти. Оттука, адолесцентите, кои се под најголем ризик од настанување несакана бременост, а под најмал ризик од компликации поради употреба на контрацепција, може да ги користат сите методи на контрацепција вклучувајќи ја и оралната контрацепција за девојките. Возраста сама по себе не е причина да се избегнува одреден вид контрацепција.

Употребата на контрацепција е поголема кога се чувствува како одговорност на двата партнера. Сепак, најчести причини за недоволна употреба на контрацепција кај адолесцентите се: влегување во непланирани сексуални односи, недоволна информираност за постојните методи на контрацепција, страв и предрасуди за нивното штетно дејство, недостиг од вештини за инсистирање на безбеден сексуален однос и воведување контрацепција во врската (особено присутно кај женскиот пол поради родово нерамноправност), недостиг од финансиски средства, страв од медицински процедури, страв од осудувачки однос на медицинскиот персонал.

Видови контрацептивни методи

Постојат повеќе видови контрацептивни средства. Најголемиот дел од нив се користат од страна на женските, а многу мал дел од страна на машките. Секој има право да избере метод што најмногу му одговара за користење во даден момент од животот.

Некои методи се користат за време на самиот сексуален однос, како што се **бариерните методи** (машки и женски кондом), кои спречуваат семената течност да навлезе во вагината и оневозможуваат размена на телесни течности (семена течност и вагинален секрет). Овие методи штитат и од голем број СПИ.

Некои луѓе користат особено ефикасни контрацептивни методи, како **хормонски контрацептиви** или **интраутерина влошка** (спирала). Хормонските контрацептиви содржат хормони слични на оние што природно се лачат кај жените и ја спречуваат овулацијата, т.е. јајце-клетката не се ослободува од јајчникот и жената не може да забремени. Спиралата спречува спојување на спермиумите со јајце-клетката и нејзино вгнездување во матката. Овие методи не штитат од СПИ.

За да избегнат несакана бременост, некои двојки користат **природни методи**: методот на плодни/неплодни денови и методот на прекинат однос. Првиот претставува избегнување сексуален однос во сите денови кога јајце-клетката може да биде оплодена. Вториот претставува прекинување на сексуалниот однос, односно вадење на машкиот полов орган за ејакулацијата (исфрлањето на семената течност) да настане надвор од вагината и подалеку од гениталната област. Двата методи не штитат од СПИ, а се несигурни и при заштитата од несакана бременост.

Двојна заштита претставува истовремена употреба на кондом (презерватив) за заштита од СПИ и на некој друг вид контрацептивен метод за да се сведе на минимум можноста од настанување СПИ и несакана бременост (на пример, кондом и орална контрацепција). Ова особено им се препорачува на младите луѓе што не се во стабилна врска и кај кои промената на партнери е почеста.

Понекогаш несакана бременост може да се спречи по незаштитен сексуален однос или, пак, неуспешно заштитен однос (пукнат кондом) со употреба на т.н. **итна контрацепција**, пилула наречена „утро потоа“. Тоа е висока доза хормонален орален контрацептив кој се зема во вид на две таблети во првите денови по незаштитениот сексуален однос. Итната контрацепција не смее да се употребува премногу често и треба да биде резервирана само за итни ситуации.

Релевантни податоци

- Сексуално активните млади лица ја одложуваат употребата на контрацепција најчесто за една до две години од првиот сексуален однос. Токму во тој период се случуваат најголем број од несаканите бремености, од кои половината се случуваат во првите шест месеци [9].
- Сексуално активните адолесценти што не користат контрацепција имаат 90-процентни шанси да забременат во период од една година. Младите што користеле контрацепција при првиот сексуален однос и натаму во животот ја користат многу поредовно [10].
- На меѓународната конференција за популација и развој одржана во Каиро во 1994 година првпат беше посветено внимание на сексуалното и на репродуктивното здравје на адолесцентите и оттогаш тоа станува предмет на зголемена грижа на сите релевантни меѓународни и национални јавно-здравствени организации.
- Голем број меѓународни документи го штитат правото на жената и на двојките, вклучувајќи ги и адолесцентите, да решат кога и колку деца ќе имаат (Право на информации и услуги поврзани со контрацепција за жените и адолесцентите, 2010 година, Фонд на Обединетите нации за популација и развој; Европска стратегија за унапредување на здравјето и развојот на децата и адолесцентите, СЗО, 2004 година; Европска стратегија за сексуално и репродуктивно здравје, СЗО, 2001 година).
- Голем број домашни документи ги штитат истите права: Стратегија за унапредување на здравјето на адолесцентите на Република Македонија, 2007 година; Стратегија за сексуално и репродуктивно здравје на Република Македонија, 2010 година.

Главна порака

Употребата на контрацепција кај адолесцентите е недоволна од многу причини, меѓу кои е и стравот од несакани дејства. Според СЗО, адолесцентите може да ги користат сите методи, без ризик од нарушување на нивното физичко здравје, особено поради фактот што кај нив ризикот од несакана бременост е најголем. Употребата на контрацепција е заедничка одговорност на двајцата партнери. Голем број меѓународни и домашни документи го штитат правото на адолесцентите за употреба на контрацепција како начин за сочувување и унапредување на нивното репродуктивно и севкупно здравје.

РАБОТИЛНИЦА I-3.1. КОНТРАЦЕПЦИЈА (7.-9. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да знае некои методи на контрацепција и која е нивната ефикасност за заштита од непланирана бременост и од СПИ.
- Да гради став дека употребата на контрацепција е заедничка одговорност на двајцата партнери заради чување на сексуалното и на репродуктивното здравје.
- Да умее отворено да разговара за контрацепција.

Материјали:

- * работен лист за учениците: Контрацептивни методи²
- * голема хартија
- * хартија во две бои (во бела и во која било друга боја)
- * кутија
- * ножици
- * боички
- * селотејп



Воведна активност

Сите се делат во двојки. Секоја двојка меѓусебе се договара за еден звук по кој ќе се препознаваат. На даден знак, по еден член од секоја двојка ги затвора очите, а другиот треба да го води безбедно од една до друга точка во просторијата, но без да му зборува и без да го допре, туку само со помош на произведување на звукот по кој треба да се ориентира другиот член од двојката. Потоа се менуваат улогите.

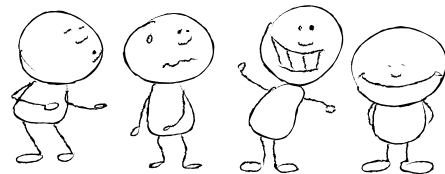
Главна активност 1³

Во една кутија се ставаат 100 мали ливчиња од хартија од кои 90 се во бела, а 10 во некоја друга боја. Секој зема, по случаен избор, по едно ливче сè додека да се потрошат сите, а притоа не се дава никакво објаснување.

Потоа на учениците им се открива дека белите ливчиња симболично ги означуваат шансите за настанување бременост кога не се користи никаков вид контрацепција (90%), а обоените ливчиња симболично ги претставуваат шансите (10%) да не се забремени притоа (кај момчињата тоа е партнерката).

Дискусија 1

1. Како се чувствувате сега кога знаете што значи белото ливче?
2. Што мислите, дали младите денеска доволно користат соодветна заштита од несакана бременост, од СПИ и од ХИВ? Кои се најчестите причини за тоа?



Заклучок

Младите лица се најпогодена возрасна група во која настанува несакана бременост и СПИ токму поради недоволното користење заштита, а тоа се должи на нивна недоволна или неправилна информираност, страв од последиците од користење заштита, срам од договор со партнерот/партнерката за користење заштита итн.



2 World Health Organization. [WHO]. (2005). *Decision-making Tool for Family Planning Clients and Providers*. Department of Reproductive Health and Research.

3 Адаптирано од: (2004). *Guidelines for Comprehensive Sexuality Education: Kindergarten Through 12th Grade*. National Guidelines Task-force. Sexuality Information and Education Council of the United States.

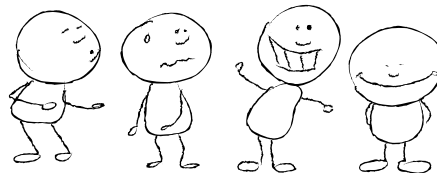
Главна активност 2

Сите се делат во мали групи и секоја група добива по еден дел од работниот лист за учениците: Контрацептивни методи. Задача на секоја група е да ги прочита наведените работи за методот на контрацепција што по случаен пат го добила и да се обиде слободно, без аспирации за какво било ликовно дело, на еден креативен начин сликовито да ги претстави напишаните работи на голем лист хартија, на кој претходно го има залепено цртежот од методот.

Потоа секоја група го залепува листот на табла и им го објаснува на останатите ученици.

Дискусија 2

1. Кој од овие контрацептивни методи е најсигурен, а кој најнесигурен за заштита од несакана бременост? А, за заштита од СПИ и од ХИВ? А, за обете?
2. Дали некој од овие методи е стопроцентно сигурен за кој било од двата несакани ефекти? Што сè влијае врз тоа колку еден метод ќе биде сигурен? Што е двојна заштита?
3. Како се прави избор за тоа кој метод да се користи?
4. Кои од овие методи може да ги користат младите?
5. Кој е одговорен за употреба на контрацепција: девојчињата, момчињата или двајцата?
6. Што може да се преземе за младите да се грижат подобро за своето сексуално и репродуктивно здравје?



Заклучок

Машкиот и женскиот кондом се контрацептивните методи што во голема мера штитат и од несакана бременост и од СПИ, вклучително и од ХИВ. Ниеден контрацептивен метод не е стопроцентно ефикасен и со тотално исклучена можност од настанување несакани ефекти, па изборот на контрацептивен метод секогаш е резултат на компромис меѓу посакуваното ниво на заштита од несакана бременост и СПИ, можноста да се поднесат несаканите ефекти и ограничувањата карактеристични за секој поединечен метод. Воедно, ефикасноста на кој било метод не зависи само од видот на избраниот метод, туку и од правилната и од редовната употреба. Двојна заштита е метод при кој, освен користење кондом, се користи и некое друго контрацептивно средство (на пример, орална контрацепција) за да се подобри заштитата од несакана бременост и од СПИ. Ниедно контрацептивно средство не треба да се користи без претходна консултација со лекар.

Младите луѓе може да ги користат сите методи за контрацепција, но при одбирање на конкретниот вид на заштита треба да се земат предвид (не)редовноста на сексуалните односи, потребата од прикривање на сексуалната активност, неможноста од придржување на дневен режим на употреба, неподнесувањето на пропратните ефекти, недостигот од финансии итн. Важно е тие да ги добијат сите релевантни информации за контрацептивните методи и самите да се вклучат во нивниот избор.

Користењето контрацепција е одговорност на двајцата партнери бидејќи тие се одговорни за своето сексуално и репродуктивно здравје, но и за тоа на другиот.

Младите можат да се грижат за своето сексуално и репродуктивно здравје подобро ако возрасните (родителите, наставниците, лекарите) отворено разговараат со нив за контрацептивните методи, ако се запознаени со различни установи каде што може да се обратат за совет, ако се работи на градење став дека информираноста за овие методи уште пред да бидат навистина потребни гради здрава основа за навремено спречување на негативните ефекти доколку не се користат, ако самите се трудат да добијат релевантни информации и сл.

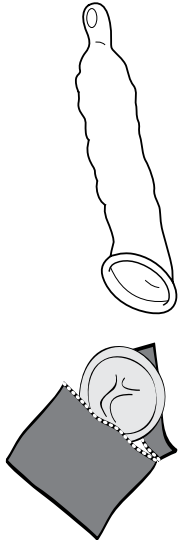
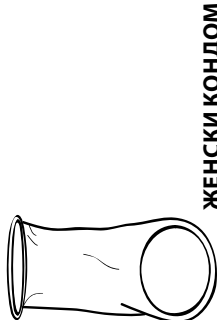
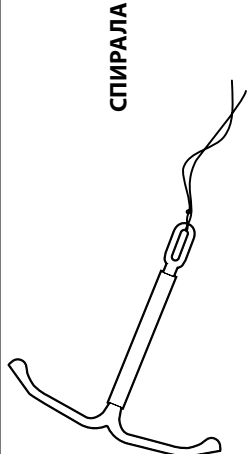
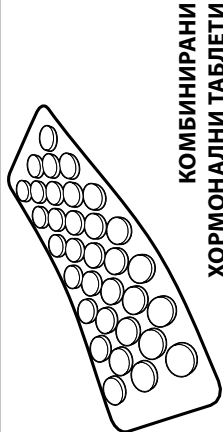
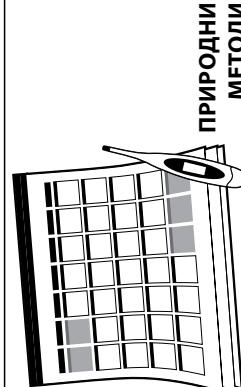


Рефлексја

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



Работен лист за учениците: Контрацептивни методи

МЕТОД	ПРЕДНОСТИ	НЕДОСТАТОЦИ	ЕФИКАСНОСТ	ЦРТЕЖ
- се става на машкиот полов орган при секој сексуален однос - спречува семената течност да навлезе во вагината и оневозможува размена на телесните течности (семена течност и вагинален секрет)	- лесно достапен - евтин - штити од ХИВ и од многу СПИ	може да пукне или да се лизне ако не се користи правилно	- многу ефикасно спречува несакана бременост - многу ефикасно штити од ХИВ и од многу СПИ	 МАШКИ КОНДОМ
- се става во женскиот полов орган при секој сексуален однос - спречува семената течност да навлезе во вагината и оневозможува размена на телесните течности (семена течност и вагинален секрет)	- корисен при алергии на латекс (материјал од кој се прават машки кондоми) - штити од ХИВ и од многу СПИ	- не е евтин - во нашата земја не е достапен на пазарот - може да пукне или да се лизне ако не се користи правилно	- многу ефикасно спречува несакана бременост - многу ефикасно штити од ХИВ и од многу СПИ	 ЖЕНСКИ КОНДОМ
- кај жената ја вградува гинеколог и трае околу 5 години - спречува спојување на спермиумите со јајце-клетката и нејзино вгнездување во матката	не се прекинува сексуалниот однос	- потребно е прво да се направи тест за СПИ, па доколку има, прво да се излекува за да не се пренесе подлабоко во матката - бара редовни прегледи кај гинеколог	- многу ефикасно спречува несакана бременост - не штити од ХИВ и од СПИ	 СПИРАЛА
- жената пие една пилула секој ден во исто време - содржи хормони слични на оние што природно се лачат кај жените и ја спречуваат овулацијата, т.е. јајце-клетката не се ослободува од јајчникот за да не забременат жената	- лесно достапен - не се прекинува сексуалниот однос	- не е евтин - се дава само со рецепт - мора да се употребува редовно - можни пропратни ефекти (гадење, лесно покачување на телесната тежина, зголемени гради)	- многу ефикасно спречува несакана бременост - не штити од ХИВ и од СПИ	 КОМБИНИРАНИ ХОРМОНАЛНИ ТАБЛЕТИ
се избегнува сексуален однос во сите денови кога јајце-клетката може да биде оплодена (во т.н. плодни денови)	бесплатен	- не може да се предвиди поради нередовноста на менструалниот циклус кај младите девојки - предвидува најверојатни денови, но не е егзактен	- помалку ефикасно спречува несакана бременост - не штити од ХИВ и од СПИ	 ПРИРОДНИ МЕТОДИ

ПРОГРАМСКА ТЕМА II: РОД

II-1. РОДОВИ УЛОГИ И ОБЕЛЕЖЈА

РОД

Водач за наставникот/наставничката

Иако на прв поглед можеби не изгледа така, само мал дел од разликите меѓу мажите и жените потекнуваат од нивните вродени, биолошки карактеристики. Тие разлики, главно, се однесуваат на нивните репродуктивни функции и на т.н. секундарни сексуални карактеристики (жените можат да раѓаат, а мажите можат да учествуваат во зачнувањето; жените можат да дојат, а мажите не можат; мажите имаат подлабок глас и повеќе влакна од жените и сл.), а се должат на тоа што мажите и жените имаат различни полови хромозоми, различна градба на половите органи и различно ниво хормони важни за репродукцијата. Тие разлики меѓу мажите и жените се неменливи и се од корист бидејќи од нив зависи репродукцијата на човечкиот род. За овие разлики се вели дека го одредуваат **полот** и се викаат **полови разлики**.

Огромното мнозинство други карактеристики и активности што се перцепираат и припишуваат како типично машки или женски особини или начини на однесување не се резултат на тие биолошки разлики, туку се производ на тоа како се дефинирани во рамките на една култура. Тоа значи дека особините што се сметаат за женски (на пример, нежност, неагресивност, сочувствителност, пасивност) или за машки (храброст, агресивност, продорност), или активностите и начините на однесување што се сметаат за женски (како куќна работа, чување деца), односно за машки (како играње фудбал, занимавање со политика), се такви само затоа што *околинаџа им припишува џако значење*, а не затоа што тоа е неизбежно. Ваквите разлики го одредуваат **родот** и се викаат **родови разлики**.

Да разгледаме еден конкретен пример: тоа што жената е таа која го носи фетусот, раѓа и го дои бебето е продукт на нејзините полови карактеристики. Но, хранењето со друг вид храна, приготвувањето на храната, чувањето деца, перењето, бањањето, успивањето, пеглањето и слично не се активности што ги одредува која било биолошка разлика меѓу мажите и жените, а, сепак, се очекуваат само од жените. Кога што било од ова го прави маж, тогаш најчесто ќе слушнеме дека тој „џи помага на жената“. Ваквите очекувања произлегуваат оттаму што во пошироката културна и општествена заедница тие се дефинирани како женски активности. Збирот на сите такви активности и типични начини на однесување се нарекува **родова улога**.

Од друга страна, пак, факт е дека, во просек, најголемиот број мажи и жени навистина поседуваат „типични“ особини и изведуваат „типични“ активности. Тоа, сепак, не е доказ дека тие се поврзани со вродени предиспозиции, ниту, пак, значи дека се непроменливи. Врз основа на тоа што двата пола уште рано во текот на социјализацијата се принудени да се сообразат со родовите улоги, тие, помалку или повеќе, постојано се однесуваат на начин што се дефинира како мажествен, односно женствен.

Родовите разлики не се ниту фиксни ниту корисни. Напротив, тие многу често се користат како основа или изговор за дискриминација. Освен тоа што на т.н. женски карактеристики и улоги речиси неизбежно се гледа како на такви кои се помалку вредни од машките, одредени сфери остануваат мошне достапни за жените само врз основа на родот. На пример, тие се многу помалку присутни во јавниот живот, особено во политиката, помалку се платени од мажите, имаат многу помали шанси за напредување на работното место и сл.

Релевантни податоци

- Постојат научници што тврдат дека родовите улоги и разлики, сепак, произлегуваат од биолошки основи. Еден од најважните докази за тоа дека ваквото тврдење **не** може да биде валидно е тоа што родовите улоги варираат од една до друга култура. На пример, истражувањата на Маргарет Мид во племето Чамбули покажуваат дека таму жените се тие што се задолжени за обезбедување храна за семејството, а мажите се тие што се грижат за спроведувањето церемонии и кои најчесто го поминуваат времето во сликање или во озборување [1]. Ова е еден пример за однесување на кое во нашата култура би се гледало како да се прави „наопаку“. Ако е така, може ли да се зборува за некаква вроденост на поделбата?
- Во различни култури и временски периоди различно се дефинира и типичниот изглед на жените и на мажите. Познато е дека здолништата не ги носат само жените иако тие се облека што во најголем дел од светот се смета за женска. Слично, само до пред два века, огромното мнозинство жени не ни помислувале да облечат панталони. Така е и со нанесувањето шминка - иако се смета за типично женска работа, шминкањето во многу култури и заедници се смета за привилегија само на мажите.
- Психолозите правеле огромен број истражувања за да проверат дали постојат разлики меѓу половите во

однос на цртите на личноста и способностите. Резултатите многу варираат и речиси е невозможно да се претстават на едноставен начин бидејќи би требало да се земат предвид многу дополнителни фактори, освен полот, како што се, на пример, начинот на кој се мерат разликите, возраста на испитаниците, земјата во која е правено истражувањето и сл. Постабилни разлики се добиени само во однос на агресивноста, вербалните способности и просторните способности. Имено, утврдено е дека машките повеќе манифестираат физичка агесија од женските, а женските се повеќе склони кон индиректна (вербална, релациска) агесија [2]. Исто така, машките имаат поизразени просторни способности, а, според некои истражувања, и механички способности. Женските, пак, имаат поизразени вербални способности од машките [3]. Но, дали овие разлики може да се припишат на вродени фактори, сè уште останува дискутабилно во научните кругови.

- Во сферата на професиите, значително се намалени предрасудите за тоа што може да работат успешно мажите, а што жените, иако и натаму некои професии (и тоа, главно, повеќе платените) се сметаат за типично машки, а некои (главно, помалку платените и помалку вреднуваните) се сметаат за женски.

Главна порака

Многу е важно да се сфати разликата меѓу полот и родот. Половите карактеристики се биолошки одредени и тие имаат врска со репродуктивните функции. Родовите карактеристики се социјално одредени, тие се еден вид договор во дадена културна средина за тоа што ќе се смета за типично машко, а што за типично женско однесување или, пак, такви карактеристики. Освен што водат до дискриминација, крутите родови улоги може да му нанесат и штета на индивидуалниот личен развој. Тоа произлегува оттаму што во услови кога постои притисок на придржување кон традиционалните родови улоги, изборите на поединците се многу повеќе ограничувачки. Така, на пример, момче кое сака да пишува поезија или да пее во хор, со родовата улога би било ограничено да го прави тоа, исто како што би било ограничено девојче кое, на пример, сака да се занимава со фудбал или со механика.

РАБОТИЛНИЦА II-1.1. КОЈ ШТО МОЖЕ? (1.-3. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да стекне базична свесност за тоа што се полови, а што родови разлики.
- Да стекне базична свесност за релативноста и менливоста на родовите разлики.
- Да стекне позитивен став кон родовата рамноправност.

Материјали:

- * работен лист за учениците: Што може Фиданка?
- * работен лист за учениците: Што може Фидан?
- * работен лист за учениците: Активности
- * селотејп
- * ножици



Воведна активност

Сите стојат во круг. Наставникот/наставничката им кажува дека секој треба да замисли што сака да биде кога ќе порасне, но да не го кажува тоа на глас, туку да го одглуми пред другите. Другите треба да следат внимателно и да погодуваат која е замислената професија.

Потоа се упатуваат следниве прашања:

1. Како ви беше додека глумевте?
2. Дали беше лесно да се погоди?
3. Дали можевте да претпоставите што ќе изберат женските, а што машките?
4. Од каде доаѓа тоа?

Главна активност

Сите се делат во мали групи, кои се состојат само од момчиња, односно само од девојчиња, но при тоа се внимава бројот на групи од двата пола да биде ист (на пример, три женски и три машки групи). Секоја група добива соодветен работен лист за учениците: Што може Фиданка? - за женските групи и Што може Фидан? - за машките групи.

На секоја група ѝ се дава и по еден комплет ливчиња кои претходно се исечени од работниот лист за учениците: Активности. Наставникот/наставничката им дава задача на учениците да ги залепат околу цртежот на Фиданка, односно на Фидан, само оние нешта што тие можат да ги прават, а останатите да не ги лепат.

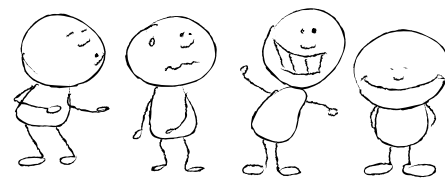
Откако групите ќе завршат со работа, наставникот/наставничката ги лепи работните листови на сите групи на видно место.

Потоа, се дискутира една по една активност за да се одреди дали е тоа така поради нешто вродено, нешто што мора да биде така или не. Целта е од листата на активности да се издвојат оние однесувања или особини што припаѓаат на полот и кои се неменливи од оние што припаѓаат на родот и може да се менуваат, колку и да е тоа незамисливо во дадена култура и време (на пример, ако се добие дека жените може да се шминкаат, а мажите не, може да се праша: „Добро, мажите не се шминкаат, но може ли да се шминкаат? Сте виделе ли, на пример, Индијанци што го прават тоа? Или актери и сл.?"). Од вкупната листа, следниве активности се биолошки детерминирани и се однесуваат на полот: да роди дете, да дои дете, да има длабок глас и да има густа брада.

На крајот од овој дел, на еден од работните листови се додаваат сите активности што може да ги прават обата пола.

Дискусија

1. По што секогаш се разликуваат машките и женските?
2. Дали мора да се разликуваат по други нешта?
3. Дали мора да се однесуваат исто сите мажи и сите жени?
4. Како се чувствувате кога некој ве принудува да правите нешто само затоа што сте девојче или момче? Мора ли да биде така?
5. Што би се добило ако секој ја има слободата да ги прави оние нешта што ги сака и што го интересираат наместо да се ограничува со тоа дали се тие женски или машки?



Заклучок

Иако може да ни изгледа дека момчињата и девојчињата, односно мажите и жените, многу се разликуваат, дури и дека прават сосема спротивни нешта, тоа ниту е така ниту мора да биде така. Единствено нешто според што двата пола навистина се разликуваат се половите органи и некои карактеристики во изгледот кои доаѓаат оттаму што жените можат да раѓаат и да дојат, а мажите можат да го зачат бебето. Така, на пример, жените имаат поголеми гради и помалку мускули, а мажите имаат брада, повеќе влакна по телото и подлабок глас.

Но, сите други разлики, особено оние во врска со различните активности што се сметаат за машки, односно за женски, не се навистина такви и може да се менуваат. На пример, мажите можат да пеглаат, да готват, да чистат, да ги чуваат децата еднакво добро како и жените, исто како што и жените можат да променат гума на автомобил, да бидат пилоти, да играат добро фудбал или некој друг спорт, да бидат успешни инженерки, политичарки или претседателки на држави. Тоа што едните активности се сметаат за машки, а другите за женски не е резултат на тоа што едните имаат вроден талент или „специјални органи“ кои ги прават помалку или повеќе успешни во готвење, пеглање, односно раководење или спортување, туку е последица на различните начини на воспитување уште од најмала возраст.

Ваквата поделба на божемно машки и женски работи не е добра ниту за двата пола, а особено е лоша за женскиот. Тоа е така бидејќи сите активности што мислиме дека се женски (а не мора да бидат) се сметаат за помалку важни. Освен тоа, ваквата поделба води кон нерамноправност - поради неа, жените имаат многу помалку слободно време и повеќе обврски, а и заработуваат помалку од мажите бидејќи ги работат професиите што се помалку платени затоа што се сметаат за женски. Исто така, поделбата не е добра ни за машките бидејќи во одредени случаи ги става под голем стрес: од нив се очекува секогаш да бидат јаки, да заработуваат и да не поминуваат време со децата колку жените.

Ваквата поделба е штетна и треба да се надмине. Секој може да се однесува онака како што смета дека е најдобро и да ги работи оние работи што може и што сака да ги прави.



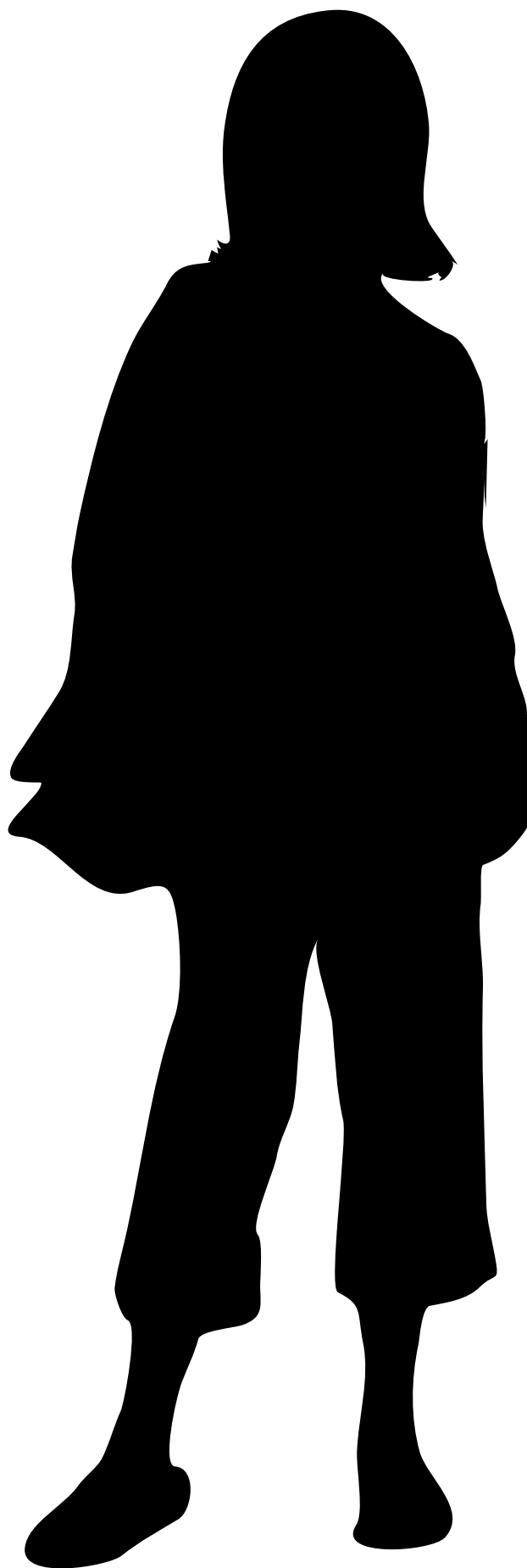
Завршна активност

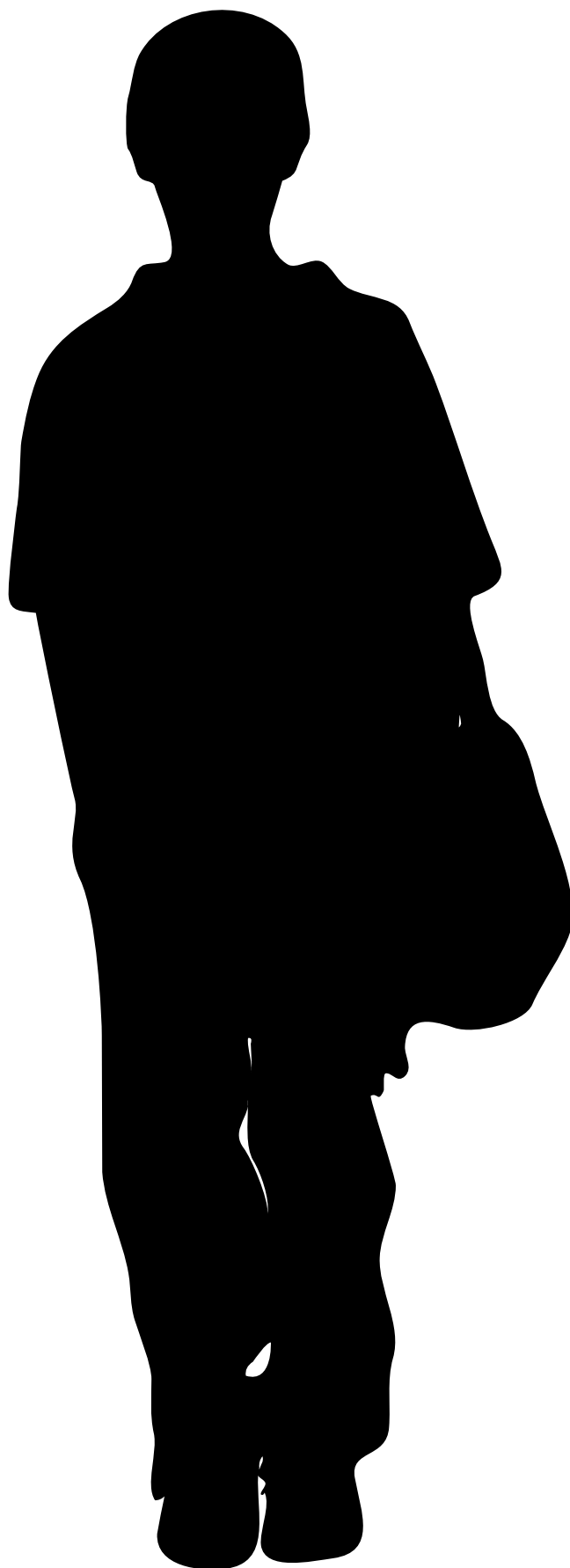
Секој треба да најде нешто ситно што ќе го стави в џеб без да го видат другите. Откако сите ќе го сторат тоа, сите се делат во двојки. Едниот од двојката треба да погодува додека не го погоди скриениот предмет. Потоа се менуваат улогите.

Рефлексја

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?







ДА РОДИ ДЕТЕ	ДА РОДИ ДЕТЕ	ДА РОДИ ДЕТЕ
ДА ПРИГОТВИ РУЧЕК	ДА ПРИГОТВИ РУЧЕК	ДА ПРИГОТВИ РУЧЕК
ДА ПЕРЕ	ДА ПЕРЕ	ДА ПЕРЕ
ДА БИДЕ ПИЛОТ	ДА БИДЕ ПИЛОТ	ДА БИДЕ ПИЛОТ
ДА ЧУВА ДЕЦА	ДА ЧУВА ДЕЦА	ДА ЧУВА ДЕЦА
ДА ДОИ ДЕТЕ	ДА ДОИ ДЕТЕ	ДА ДОИ ДЕТЕ
ДА ИМА ДЛАБОК ГЛАС	ДА ИМА ДЛАБОК ГЛАС	ДА ИМА ДЛАБОК ГЛАС

ДА СМЕНИ ГУМА НА АВТОМОБИЛ	ДА СМЕНИ ГУМА НА АВТОМОБИЛ	ДА СМЕНИ ГУМА НА АВТОМОБИЛ
ДА ИГРА ФУДБАЛ	ДА ИГРА ФУДБАЛ	ДА ИГРА ФУДБАЛ
ДА СЕ ШМИНКА	ДА СЕ ШМИНКА	ДА СЕ ШМИНКА
ДА ИМА ГУСТА БРАДА	ДА ИМА ГУСТА БРАДА	ДА ИМА ГУСТА БРАДА

II-2. ПОСЛЕДИЦИ ОД РОДОВАТА НЕРАМНОПРАВНОСТ

СЕКСИЗАМ И СЕКСИСТИЧКИ СТАВОВИ

Водач за наставникот/наставничката

Неспорно е дека дел од разликите меѓу мажите и жените потекнуваат од нивните вродени, биолошки разлики, кои, главно, се концентрирани во сферата на репродуктивните функции (жените можат да раѓаат, а мажите не; жените можат да дојат, а мажите не; мажите имаат подлабок глас и повеќе влакна од жените и сл.). Но, огромното мнозинство разлики кои денес ги препознаваме како „типични“ особини или однесувања за даден пол немаат никаква врска со биолошките разлики, туку се дефинирани во рамките на една култура преку **родовите улоги**.

Врз основа на тоа што двата пола уште рано во текот на социјализацијата се принудени да се сообразат со родовите улоги, тие, помалку или повеќе, се однесуваат на начин што се дефинира како типично машки, односно женски. Оттука произлегуваат **стереотипите** за мажите и за жените. Стереотипот претставува збир на особини што ја дефинираат групата, главно, преку начинот на однесување, навиките и др., па се верува дека „сите жени или сите мажи се такви“. Целта на стереотипите, всушност, е да ја упростат реалноста, без разлика дали при тоа сосема се одразува вистината или не.

Стереотипите, особено ако содржат негативни процени за групата, претставуваат основа за предрасуди, а тие, пак, основа за дискриминација. Така, на пример, стереотипот за жените дека се попустливи, нежни, ориентирани повеќе кон домот и кон децата наспроти кон работните задачи лесно може да биде основа (изговор) за тоа жените тешко да доаѓаат до одредени работни места кои се ценети и уште потешко до раководни позиции.

Комплексниот збир ставови кои содржат предрасуди и негативни стереотипи за жените и за девојчињата, кои, пак, водат кон нивна дискриминација и нерамноправна позиција во општеството, се нарекуваат **сексистички ставови**, а однесувањето што произлегува од нив - **сексизам**.

Сексистичките ставови се моќно оружје во одржувањето на нерамноправната положба на жените. Колку повеќе се повторуваат и толерираат, толку повеќе добиваат статус на „вистина“ врз основа на која се легитимира подредената положба на жените.

Сексизмот може да се манифестира на најразлични начини. Еден типичен пример што често се занемарува е неговото пројавување во јазикот. На пример, ретко кој се занимава со тоа да ги користи двата рода на именките или, пак, со тоа дека за многу професии воопшто не може да се формира женски род (пробајте, на пример, со професијата психолог или педагог). Освен тоа, во јазикот има многу погрдни називи за жените за кои не постојат соодветни еквиваленти што би ги погодувале мажите.

Подредената положба на девојчињата и на жените, како и секој друг вид дискриминација, не ги погодува само нив, туку, индиректно, и целото општество. Затоа многу е важно да се работи на надминување на сексизмот.

За среќа, сексистичките ставови се подложни на промена. Забележан е општ тренд на намалување на сексистичките ставови. Тој процес е мошне бавен, но укажува дека одговорните агенсии на социјализација (семејството, училиштето и медиумите) може многу да сторат во врска со ова прашање.

Релевантни податоци

- Во едно истражување е пронајдено дека кога обучени наставници изведуваат настава на ист начин, учениците ги проценуваат мажите како поинтелигентни и помотивирачки од жените [4]. Наодот е повторен во неколку околности и укажува на тоа дека наставниците се проценуваат како покомпетентни и помотивирачки од наставничките, без разлика дали се работи за ученици од машки или од женски пол. Наодите директно сугерираат за тоа дека процените може да се припишат на негативните стереотипи за жените, кои се усвојуваат од рана возраст.
- Експерименталните студии покажуваат дека постои изразена тенденција, во услови на исти квалификации, да се избираат мажи наместо жени како поадекватни за дадено работно место [5]. Овие наоди уште повеќе важат кога се донесуваат одлуки во врска со најразлични унапредувања на работното место.
- И наставниците не се имуни на (несвесно) родово дискриминирање кое потекнува од родовите стереотипи. Во едно истражување е откриено дека за иста домашна работа биле давани различни оценки во зависност од тоа дали се работи за ученик или за ученичка. Имено, трудот на ученичките бил оценуван пониско [6].

Главна порака

Однесувањето зад кое стојат ставови што содржат предрасуди и негативни стереотипи за жените и за девојчињата, а кои, пак, водат кон нивна дискриминација и нерамноправна позиција во општеството, се нарекува сексизам. Тој може да се манифестира на различни начини - од различен третман на жените во јазикот, до дискриминација на работното место. Сексистичките ставови се моќно оружје во одржувањето на нерамноправната положба на жените. Колку повеќе се повторуваат и толерираат, толку повеќе добиваат статус на „вистина“ врз основа на која се легитимира подредената положба на жените. Многу е важно да се работи на надминување на сексистичките ставови бидејќи тие се користат како основа за дискриминација на половина од човештвото.

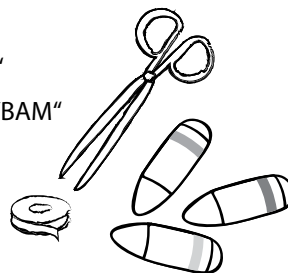
РАБОТИЛНИЦА II-2.1. СЕКСИЗАМ И СЕКСИСТИЧКИ СТАВОВИ (4.-6. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да знае за влијанието на родовите улоги и стереотипи врз вреднувањето на жените и на мажите.
- Да се сензибилизира за последиците од нееднаквата моќ на двата пола.
- Да умее критички да ги процени сексистичките ставови.
- Да гради позитивен став кон родова еднаквост и рамноправност.

Материјали:

- * хартија со напишано: „СОСЕМА СЕ СОГЛАСУВАМ“
- * хартија со напишано: „ВООПШТО НЕ СЕ СОГЛАСУВАМ“
- * хартија
- * маркери
- * селотејп



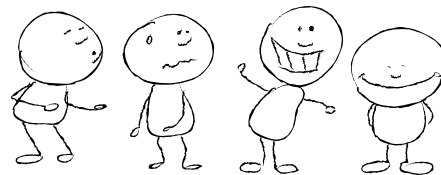
Главна активност 1¹

Сите стојат на едниот крај од просторијата. На другиот крај, наставникот/наставничката поставува, на што е можно поголемо растојание еден од друг, два листа хартија: на едниот е напишано „Сосема се согласувам“, а на другиот „Вопшто не се согласувам“. На учениците им се објаснува дека ќе треба да застанат долж таа замислена линија меѓу двата листа хартија, во зависност од тоа колку се согласуваат или не се согласуваат со изјавите што ќе им ги прочита наставникот/наставничката. Потоа, тој/таа ги чита следниве изјави:

1. Најважна задача на девојчињата и на жените е да бидат убави.
2. Мажот е главата на секое семејство.
3. На жените им треба маж за да ги заштити.
4. Мажите се попатетни од жените.
5. Девојчињата не ги бидува за спорт.
6. Жените треба да седат дома и да ги чуваат децата наместо да одат на работа.

Дискусија 1

1. Како ви беше за време на играта?
2. Дали беше тешко да се определите? За што размислувавте најмногу?
3. Имаше ли разлика во определувањата меѓу момчињата и девојчињата? Во што се состоеше?



Главна активност 2²

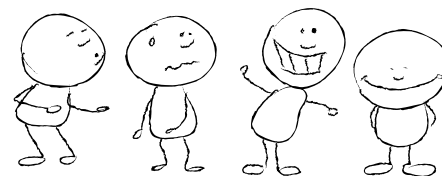
Сите се делат во мали групи, кои се полово мешани. На секоја група ѝ се дава по еден лист хартија на кој во горниот централен дел наставникот/наставничката претходно запишал/а со големи букви еден од следниве можни зборови: МАЖ, ЖЕНА, ДЕВОЈЧЕ, МОМЧЕ, ДАМА, ГОСПОДИН, ЖЕНСКО, МАШКО. Секоја група има за задача да напише со маркер неколку асоцијации во врска со зборот на листот што го добила.

Потоа листовите се закачуваат на видно место и се читаат на глас.

1, 2 Адаптирано од: Hodžić, A., Bjelić, N. i Cesar, S. (2000). *Spol i rod pod povećalom*. Zagreb: CESI.

Дискусија 2

1. Како ви беше додека работевте? Дали беше лесно да се напишат асоцијациите?
2. Има ли сличности во асоцијациите за некои од поимите? За кои?
3. Има ли разлики во асоцијациите? За кои поими разликите се најголеми? Зошто е тоа така?
4. За кои поими се дадени асоцијации што означуваат нешта што повеќе се ценат - за групата „машки“ или за групата „женски“? Како се викаат замислените слики за тоа какви се сите мажи, а какви се сите жени?
5. Имаат ли врска овие замислени слики со тоа каде застанувате на линијата во претходната активност?
6. Кои се последиците за жените и за девојчињата од тоа што им се припишуваат различни особини и типични однесувања од тие што се сметаат за карактеристични за мажите и за момчињата?



Заклучок

Луѓето многу често гледаат на мажите и на жените како на два „различни света“ со спротивставени особини. Овие упростени слики се викаат стереотипи. Тие се во основата на ставовите за мажите и за жените. Често, луѓето имаат понегативни ставови за жените отколку за мажите. Тие ставови се викаат родови предрасуди или сексистички ставови. Однесувањето што е поткрепено со ставови што содржат предрасуди и негативни стереотипи за жените и за девојчињата се нарекува сексизам. Тој може да се манифестира на различни начини, но секогаш води кон нерамноправност меѓу мажите и жените. Колку повеќе се повторуваат и толерираат, толку повеќе добиваат статус на „вистина“ врз основа на која се легитимира подредената положба на жените. Многу е важно да се работи на надминување на сексистичките ставови бидејќи тие се користат како основа за дискриминација на сите жени.



Завршна активност

Сите стојат или седат во круг. Наставникот/наставничката им дава инструкција дека секој треба да каже на што се восхитува кај спротивниот пол, почнувајќи ја реченицата со: „Им се восхитувам на жените/мажите заради тоа што се...“. При тоа, треба да внимаваат што кажале претходните ученици бидејќи изјавите не смеат да се повторуваат.

Рефлексија

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



II-3. ПЕРЦЕПЦИИ ЗА МАЖЕСТВЕНОСТА И ЗА ЖЕНСТВЕНОСТА ВО СЕМЕЈСТВОТО, ЗАЕДНИЦАТА И ВО ОПШТЕСТВОТО

ПЕРЦЕПЦИИ ЗА МАЖЕСТВЕНОСТА И ЗА ЖЕНСТВЕНОСТА

Водач за наставникот/наставничката

Некои од разликите меѓу мажите и жените се должат на нивните вродени, биолошки разлики. Тие разлики, главно, се однесуваат на репродуктивните функции на двата пола. Така, жените можат да раѓаат и да дојат, а мажите не можат; мажите имаат подлабок глас и повеќе влакна од жените и сл. Сепак, огромното мнозинство разлики што се сметаат за „типични“ особини или однесувања за даден пол немаат никаква врска со биолошките разлики, туку се дефинирани и се учат во рамките на една култура преку родовите улоги.

Еден аспект на родовите улоги се **родовите идеали**, односно замислените слики за тоа како би требало да изгледаат, да се однесуваат и кои особини треба да ги поседуваат „вистинскиот маж“ и „вистинската жена“. Истражувањата правени во различни култури покажале дека луѓето може да бидат помалку вреднувани токму поради тоа што нивните особини или активности отстапуваат од идеализираните слики. Исто така, совпаѓањето на однесувањето со ваквите стереотипни слики значително влијае врз тоа како се проценуваат лицата како идни брачни партнери.

Денес на родот се гледа како на сплет од динамични односи што се воспоставуваат со околината. Во реалноста, речиси никој навистина не го исполнува ваквиот стереотипен идеал. Ретко кога некоја индивидуа во целост ја живее, односно ја остварува, зададената „родова улога“. Освен тоа, кај различни индивидуи, без разлика на полот, родовиот идентитет со текот на годините е во постојано менување. Така, стереотипниот идеал повеќе има улога во процесот на социјализација како модел кон кој стремат двата пола. Така, момчињата би настојувале што е можно повеќе да се приближат кон сликата за „вистински маж“, а девојчињата кон сликата за „вистинска жена“.

Она што е многу карактеристично за стереотипните слики за тоа какви би требало да бидат двата пола е дека доколку поединци свесно или несвесно се спротивстават, па почнат да се однесуваат или да изгледаат спротивно на стереотипите (т.е. ако одбијат да се конформираат), тогаш нивното однесување се смета за девијантно, ненормално, непожелно, а неретко и се казнува. Казните најчесто се во форма на различни социјални притисоци (на пример, отфрлање), но може да бидат и подрастични.

Како резултат на принудата за приспособување (конформирање) на ваквите замислени слики какви треба да се мажите, а какви жените, многу поединци страдаат и не ги реализираат целосно своите потенцијали. На пример, девојчиња што, можеби, се исклучително добри математичарки, може да бидат обесхрабрани да се истакнат во таа сфера или, пак, момчиња што имаат талент за танцување и сакаат да се занимаваат со тоа, може воопшто да не се ни осудат да ја покажат желбата за играње очекувајќи потсмев од средината.

Момчињата/мажите се под многу поголем притисок да не отстапуваат од замислениот идеал за тоа каков е „вистинскиот маж“. Ова е поради тоа што, општо земено, оние карактеристики што се дефинирани како „машки“ многу повеќе се ценат од оние што се дефинирани како „женски“. Ваквата појава се нарекува нормативност на машкоста и потекнува од поголемата моќ што им се дава на мажите во споредба со жените [7].

Релевантни податоци

- Истражувањата на Маргарет Мид во племето Чамбули покажуваат дека жените се задолжени за обезбедување храна за семејството, а мажите се грижат за спроведувањето церемонии и го поминуваат времето во сликање или во озборување [1]. Во племето Мундугумор и мажите и жените биле подеднакво агресивни, а во племето Арапеш и двата пола се однесувале подеднакво мирољубиво, со нежност и грижа за останатите околу себе.
- Во Виетнам се смета за скандалозно жена да пуши цигари бидејќи тоа однесување се смета за исклучително машка работа, па поради тоа момчињата, обидувајќи се да докажат дека се „вистински мажи“, почнуваат со пушење цигари на многу рана возраст [8].
- Познато е дека дефинициите за идеалниот изглед на жените варираат во различни култури и во различни времиња. На пример, денес во западната култура доминира идеалот за вито тело (кој полека се заменува

за нешто позаоблено), но во супсахарска Африка за привлечни жени се сметаат само предебелите [9]. Девојчињата уште од мали се хранат и кога не се гладни бидејќи секој дополнителен килограм додава поен повеќе на нејзината убавина.

- Некои истражувања укажуваат на фактот дека во реалноста обележјата со кои се разликуваат мажественоста и женственоста се во помал број од оние кои можат да се идентификуваат одделно, меѓу различните видови мажественост и различните видови женственост [10].

Главна порака

Како резултат на принудата за приспособување (конформирање) на замислените слики за тоа какви треба да се мажите, а какви жените, многу поединци страдаат и не ги реализираат целосно своите потенцијали. Но, како и родовите улоги, така и сликите за тоа како би требало да изгледаат мажите, а како жените (родовите идеали), се подложни на промени. Многу е важно учениците да станат свесни дека таквите идеални слики се релативни и дека е многу поважно изборот за тоа како ќе се однесуваат да го прават врз основа на проценката што ги прави поисполнети, посреќни и поздрави отколку врз основа на притисокот да се сообразат со нив.

РАБОТИЛНИЦА II-3.1. „ВИСТИНСКИ МАЖ“, „ВИСТИНСКА ЖЕНА“ (7.-9. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да стекне базични сознанија за релативноста на родовите идеали.
- Да стекне базични сознанија за влијанието на родовите идеали врз вреднувањето на жените и на мажите.
- Да умее критички да ги процени вреднувањата врз основа на конформирање со родовите идеали.
- Да стекне позитивен став кон можноста за избор на алтернативни модели на идентификување.

Материјали:

- * работен лист за учениците: „Вистински маж“, „вистинска жена“
- * прибор за пишување
- * табла и креда



Воведна активност

Сите стојат во круг. Почнува еден доброволец, а потоа сите го прават истото. Тој/таа треба да каже: „Би сакал/а да бидам како... (име на некоја позната личност) бидејќи ТОЈ... (се кажува некоја негова особина заради која ученикот/ученичката би сакал/а да е како него). Откако сите ќе се искажат во првиот круг, се преминува на втор, во кој се менува полот на лицето на кој учениците би сакале да личат: „Би сакал/а да бидам како... (име на некоја позната личност) бидејќи ТАА... (се кажува некоја нејзина особина заради која ученикот/ученичката би сакал/а да е како неа).

Потоа се поставуваат следниве прашања:

1. Како ви беше за време на играта?
2. Беше ли тешко да се сетите како кого сакате да бидете?
3. Имаше ли разлика во изборите меѓу момчињата и девојчињата? Во што се состоеше?

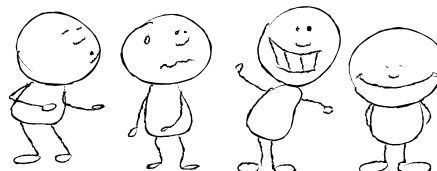
Главна активност³

Сите се делат во мали групи и на секоја група ѝ се дава да го пополни работниот лист за учениците: „Вистински маж“, „вистинска жена“, така што ќе ги доврши сите реченици со неколку збора или фрази.

Откога секоја група ќе се договори и ќе го напише текстот, по еден избран член ги чита речениците пред останатите групи. За тоа време, наставникот/наставничката ги запишува дополнувањата на табла под следниве три наслови, соодветно според речениците: „Вистинскиот маж“ треба...; „Вистинскиот маж“ не смее...; „Вистинската жена“ треба...; „Вистинската жена“ не смее...

Дискусија

1. Како ви беше додека работевте? Дали беше лесно да се довршат речениците?
2. Имаше ли несогласувања додека ги пишувавте? Ако имаше, во врска со што беа тие?
3. На што укажуваат карактеристиките што се однесуваат на „вистинските“ мажи и жени? Кои карактеристики се најпосакувани за мажите, а кои за жените? Од каде доаѓаат тие карактеристики?
4. Дали овие препораки за „вистински маж“ и „вистинска жена“ мора да бидат вакви засекогаш?



3 Адаптирано од: Lewis, J. (2002). *Gendering Prevention Practices. A Practical Guide to Working With Gender in Sexual Safety and HIV/AIDS Awareness Education*. Living for Tomorrow project on youth, gender and HIV/AIDS prevention.

5. Чии карактеристики се сметаат за поважни и повеќе ценети - тие на „вистинскиот маж“ или на „вистинската жена“?
6. Што се добива кога се придржуваме само на тие карактеристики?
7. Има ли разлики меѓу последиците што ги трпат мажите и тие што ги трпат жените за да бидат „вистински“? За кого се последиците потешки?
8. Што би се случило ако наведевме „обратни“ карактеристики за „вистински маж“ и „вистинска жена“ (се читаат неколку 'најзабавни' примери)?
9. Што би се случило доколку некој се однесува токму вака, спротивно од тоа што се очекува за неговиот/нејзиниот пол? За кого би биле пострашни последиците - за маж што се однесува како „вистинска жена“ или обратно? Зошто е тоа така?

Заклучок

Уште од детството, во семејството, низ медиумите и на училиште, на сите им се наметнуваат упростени слики за тоа како би требало да изгледаат и што би требало да прави „вистински маж“ или „вистинска жена“. Тие стереотипни претстави немаат никаква врска со тоа дали некој е навистина машко или женско или, пак, со тоа колку навистина вреди, туку служат за да ја поддржат поделбата на машко-женски улоги. Истите се менуваат со текот на времето и се различни во различни култури. Слепото придржување до овие пропишани идеали е повеќе штетно отколку корисно. При тоа, притисокот е поголем кон машките отколку кон женските, најмногу затоа што многу повеќе се ценат карактеристиките што се дефинирани како машки. Многу е поважно секој да си процени кој вид однесување и кои активности го/ја прават посполнет/а и посреќен/на отколку само врз основа на притисокот да се сообразува со стереотипните препораки за тоа како да биде „вистински маж“ или „вистинска жена“.



Завршна активност

Сите стојат во круг. Наставникот/Наставничката им дава инструкција дека ќе треба да се движат во просторијата за да допрат нешто што таа ќе каже (на пример: „Допрете нешто зелено, нешто меко, нешто рапаво, нешто зелено...“ и сл.). Бројот на инструкции што да се допре зависи од времето што е на располагање, а како се оди кон крајот, нивното задавање може да се забрза за да се направи поголема динамика.

Рефлексија

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



Работен лист за учениците: „Вистински маж“, „вистинска жена“

• „Вистинскиот маж“ треба да...
• „Вистинскиот маж“ не смее...
• Затоа што е „вистински маж“, и покрај тоа што не сака, тој можеби мора да...
• „Вистинската жена“ треба да...
• „Вистинската жена“ не смее...
• Затоа што е „вистинска жена“, и покрај тоа што не сака, таа можеби мора да...

• „Вистинскиот маж“ треба да...
• „Вистинскиот маж“ не смее...
• Затоа што е „вистински маж“, и покрај тоа што не сака, тој можеби мора да...
• „Вистинската жена“ треба да...
• „Вистинската жена“ не смее...
• Затоа што е „вистинска жена“, и покрај тоа што не сака, таа можеби мора да...

II-4. ДИНАМИЧНИ И МЕНЛИВИ РОДОВИ ВРЕДНОСТИ И НОРМИ

МЕНЛИВОСТ НА РОДОВИТЕ УЛОГИ

Водач за наставникот/наставничката

Што се родови улоги? **Родовите улоги** се научени однесувања во дадено општество или заедница, односно активности, задачи и одговорности што се сметаат за машки или за женски. На нив уште влијаат и фактори како што се: возраста, класата, расата, етницизмот, религијата, како и економскиот и политичкиот контекст. Иако на многумина им изгледа како тие да се фиксни, еднаш засекогаш дадени и како да произлегуваат од биолошки разлики, улогите, всушност, се менуваат бидејќи не се одредени од биолошки фактори, туку се резултат на усвоените норми во заедницата за тоа што треба да прават мажите, а што жените.

Стереотипите за тоа какви се мажите, а какви се жените потекнуваат и се одржуваат во најголема мера токму од родовите улоги затоа што преку нив тие, всушност, се потврдуваат. Така, на пример, стереотипот дека мажите се храбри, а жените нежни сигурно дека ќе биде поткрепен од тоа што мнозинството мажи и жени се однесуваат на начини што укажуваат на тие особини, а кои, пак, се наложени од самата родова улога. На пример, жените би ја потврдиле нежноста низ грижата за децата, што е типична женска улога, а мажите храброста низ војувањата, што е типично машка улога.

Промените во родовите улоги често се појавуваат како одговор на менувањето на економските, природните или политичките околности, вклучувајќи ги тука и напорите за развој. На пример, мобилизацијата на развојните напори придонесе денес во светот, повеќе од кога и да е порано, девојчињата да имаат пристап до образование.

На менувањето на родовите улоги може да се гледа како на позитивен развоен процес ако, кога тие се менуваат, сè повеќе однесувања кои се сметале за типично машки стануваат нормални и за жените, и обратно. Тоа е пожелно бидејќи, од една страна, придонесува кон рамноправност на двата пола, а, од друга страна, може да придонесе и кон поголема добросостојба на индивидуално ниво. Ова произлегува оттаму што во услови кога постои притисок на придржување кон традиционалните родови улоги, изборите на поединците се многу поограничувачки.

Релевантни податоци

- Дури 80 проценти од татковците во Норвешка го користат правото на четиринеделно родителско отсуство („боледување“) кога ќе добијат новороденче [11]. Со оглед на направениот избор, за овој голем процент мажи може да се претпостави дека татковската улога е поважна од кариерата.
- Едно истражување спроведено во САД сугерира дека се менуваат и ставовите во врска со родовите улоги: во 1971 година 64 проценти од испитаниците верувале дека е подобро жената да седи дома и да ги чува децата додека мажот работи, а во 2008 година во тоа верувале 41 процент од испитаниците. Истото истражување зборува и за умерени промени во улогата на мажите: во 1992 година само 21 процент од жените изјавиле дека сопрузите помагаат или самостојно ги чуваат децата, бројката во 2008 година пораснала на 30 проценти [12].
- За жал, многу теоретичари што се занимаваат со прашањето на родовите улоги и промените во нормите за тоа кои улоги се типично машки, а кои типично женски, констатираат дека промените многу бавно придонесуваат кон тоа двата пола да имаат еднаква социјална моќ и да бидат рамноправни [13]. Сепак, не е сосема сеедно дали во подолга временска перспектива тие ќе се случат или не.

Главна порака

Општоприфатените норми за тоа кои начини на однесување се прифатливи за жените, а кои за мажите, како и за тоа што се очекува од нив, ниту се универзални за сите култури ниту, пак, се трајни во рамките на една култура. Иако бавно, тие се менуваат низ времето, и тоа и за двата пола. Нивната менливост е најсилен доказ за тоа дека, со исклучок на биолошки одредените репродуктивни функции, не постојат улоги или начини на однесување кои се сами по себе машки или женски. Кое однесување ќе се смета за типично машко или типично женско речиси сосема зависи од социјалниот „договор“, наспроти вкоренетото уверување дека тие се условени од биолошките разлики меѓу двата пола.

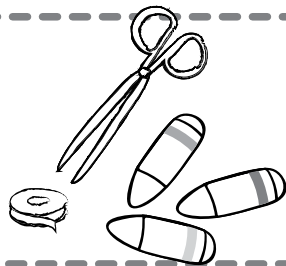
РАБОТИЛНИЦА II-4.1. НЕКОГАШ И СЕГА (7.-9. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да знае дека родовите улоги не се трајни и фиксни и дека нивната промена може да доведе до подобрување на добросостојбата на луѓето и на заедницата.
- Да стекне позитивен став кон промената на традиционалните машки и женски улоги што водат кон родова нерамноправност.

Материјали:

- * работен лист за учениците: Некогаш и сега
- * хартија
- прибор за пишување



Воведна активност

Сите стојат во полукруг. Наставникот/наставничката бара еден доброволец што ќе објаснува поими преку пантомима. На доброволецот му подава по едно ливче (по секој успешно погоден претходен поим). На секое од ливчињата поединечно наставникот/наставничката ги има напишано следниве зборови: мајка, татко, полицајка, девојка, момче, балетан, сопруг/маж, сопруга/жена, чистач, жена-војник.

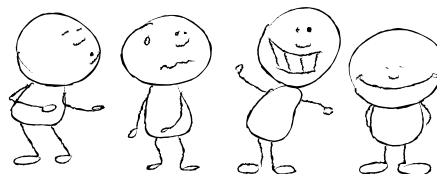
Главна активност⁴

Сите се делат во мали групи (бројот на групи може да се удвои доколку има поголем број ученици) и на секоја група ѝ се дава една од четирите можни варијанти за пишување приказна од работниот лист за учениците: Некогаш и сега, со задача да смисли некој лик што е типичен за времето кое е наведено, па да состави приказна за неговиот/нејзиниот живот следејќи ги поставените прашања. Приказната треба да се раскажува почнувајќи ја реченицата со името на измислениот лик (на пример, Петре се ожени со девојка која ја избраа неговите родители...). Наставникот/наставничката истакнува дека ликот би требало да биде некој просечен човек што живее(л) во конкретното време.

Откога секоја група ќе се договори и ќе го напише текстот, по еден избран член од секоја група ја чита приказната пред останатите. Добро е да се води сметка читањето да се одвива така што прво ќе се прочитаат приказните за едниот пол за двата временски периоди, а потоа за другиот за да станат повидливи разликите во двата временски периода.

Дискусија

1. Како ви беше додека ги пишувавте приказните?
2. Има ли разлики во приказните во зависност од тоа дали се работи за времето на вашите баби/дедовци или за сегашно време?
3. За кои нешта разликите се најголеми? Што мислите, зошто токму тука има најголеми разлики?
4. Има ли сличности во тоа што се очекувало порано од мажите и жените со тоа што се очекува денес?
5. Има ли разлики во приказните што се однесуваат на женските ликови со тие што се однесуваат на машките ликови од приказните?
6. Кога разликите меѓу двата пола се поголеми - во минатото или денес? Зошто е тоа така? Што влијаело врз тие промени?



⁴ Адаптирано од: Lewis, J. (2002). *Gendering Prevention Practices. A Practical Guide to Working With Gender in Sexual Safety and HIV/AIDS Awareness Education*. Living for Tomorrow project on youth, gender and HIV/AIDS prevention.

7. Што би можело да се очекува во иднина кога вашите деца ќе бидат возрасни? Какви ќе бидат разликите меѓу двата пола - поголеми или помали? Зошто?
8. Зошто таквите промени се корисни? Што добиваат од промените девојчињата/жените, а што момчињата/мажите?

Заклучок

Однесувањата што ги очекуваме од двата пола и што ги сметаме за нормални и типично машки или типично женски се викаат родови улоги. Родовите улоги не се дадени еднаш засекогаш, туку се менуваат со текот на времето. Ваквото менување е можно затоа што најголем дел од однесувањата што се очекуваат од машките, односно од женските, не се условени од биолошки фактори, туку од тоа како се дефинирани во дадена средина.



Промените во родовите улоги се такви што за сè помалку однесувања може да се каже дека му припаѓаат само на едниот пол. Така, на пример, денес жените ги има во многу професии што порано биле само машки, тие сè повеќе работат надвор од дома и одлучуваат самите за себе - нешта што порано било незамисливо да ги прават. Мажите, пак, повеќе од порано учествуваат во извршувањето на домашните обврски кои тогаш се сметале само за женски, повеќе посветуваат време на чување на децата и сл.

Сепак, многу нешта во врска со улогите опстојуваат многу долго со текот на времето. Така, и покрај тоа што многу нешта се променети, голем број активности ги сметаме за типично машки и типично женски. Така, на пример, и покрај тоа што е јасно дека и мажите можат да ги вршат обврските во домот еднакво успешно како и жените, тие сè уште се третираат за „женска работа“. Слично, иако жените ги има во политиката, на оваа дејност се гледа како на типично машка улога.

Позитивната страна на промените е тоа што и двата пола во целост можат да ги остварат своите потенцијали како луѓе и имаат избор да го прават она за што имаат повеќе интерес, способност или желба. Освен тоа, промените во родовите улоги придонесуваат и за намалување на нееднаквоста меѓу мажите и жените, а со тоа и за поправеден и поразвиен свет.

Завршна активност

Сите се наредени во круг. Почнува еден доброволец, кој прво треба да каже една емоција (на пример, лутина, радост, страв), а потоа во знак на таа емоција да викне: „О, Кабита!“, а потоа: „О, Карлито!“. Другите треба да се трудат да изберат што е можно поразновидни емоции и да го повторат текстот.

Рефлексива

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



Работен лист за учениците: Некогаш и сега

_____ **сега има 65 години и сега е дедо на тројца внуци.**

Во какво училиште одел кога бил мал?

Какви совети добивал од родителите во врска со девојките и со бракот?

Кога првпат имал девојка?

Што правел за да ѝ покаже на девојката дека ја сака?

Што правел со девојката во периодот додека биле момче и девојка?

Кога првпат имале сексуални односи?

Како ја побарал девојката за сопруга? Дали за тоа барал дозвола од родителите?

Кои биле неговите задачи како маж во домот откако се венчале?

Колку деца имале? Кој одлучувал за тоа колку деца ќе имаат?

Која била неговата улога како татко? Што правел тој со децата?

_____ **сега има 30 години и сега е татко на едно дете.**

Во какво училиште одел?

Какви совети добивал од родителите во врска со девојките и со бракот?

Кога првпат имал девојка?

Што правел за да ѝ покаже на девојката дека ја сака?

Што правел со девојката во периодот додека биле момче и девојка?

Кога првпат имале сексуални односи?

Како ја побарал девојката за сопруга? Дали за тоа барал дозвола од родителите?

Кои се неговите задачи како маж во домот откако се венчале?

Колку деца имаат? Кој одлучува за тоа колку деца ќе имаат?

Која е неговата улога како татко? Што прави тој со децата?

_____ **сега има 65 години и сега е баба на тројца внуци.**

Во какво училиште одела?

Какви совети добивала од родителите во врска со момчињата и со бракот?

Кога првпат имала момче?

Што правела за да му покаже на момчето дека го сака?

Што правела со момчето во периодот додека биле момче и девојка?

Кога првпат имале сексуални односи?

Како била побарана за сопруга? Дали за тоа барала дозвола од родителите?

Кои биле нејзините задачи како жена во домот откако се венчале?

Колку деца имале? Кој одлучувал за тоа колку деца ќе имаат?

Која била нејзината улога како мајка? Што правела таа со децата?

_____ **сега има 30 години и сега е мајка на едно дете.**

Во какво училиште одела?

Какви совети добивала од родителите во врска со момчињата и со бракот?

Кога првпат имала момче?

Што правела за да му покаже на момчето дека го сака?

Што правела со момчето во периодот додека биле момче и девојка?

Кога првпат имале сексуални односи?

Како била побарана за сопруга? Дали за тоа барала дозвола од родителите?

Кои се нејзините задачи како жена во домот откако се венчале?

Колку деца имаат? Кој одлучува за тоа колку деца ќе имаат?

Која е нејзината улога како мајка? Што прави таа со децата?

ПРОГРАМСКА ТЕМА III: ГРАЃАНСКИ АСПЕКТИ

III-1. СЕКСУАЛНИ ПРАВА И НИВНО ОСТВАРУВАЊЕ

ШТО СЕ ТОА СЕКСУАЛНИ ПРАВА?

Водач за наставникот/наставничката

Иако се чини дека концептот на сексуалните права потекнува од релативно нов датум, тој не е различен, ниту ги надминува човековите права што веќе се препознаени во националните закони и во документите усвоени на меѓународно ниво. Наједноставно кажано, тоа се човекови права што се однесуваат на човековата сексуалност и што го гарантираат правото на заштита од злоупотреба, дискриминација и насилство.

Многу често сексуалните права се поистоветуваат со залагањата на заедницата на ЛГБТИ (лезбијки, геј, бисексуалци, трансродови и интерсексуални лица), но тие имаат поширока рамка, т.е. тие се однесуваат на сите, вклучувајќи ја и заедницата на ЛГБТИ.

Светската здравствена организација подготви работна дефиниција за сексуалните права, во која се вели: „Сексуалните права ги опфаќаат човековите права што веќе се признаени во националните закони, документите за човекови права и во други документи за кои постои консензус. Тие го вклучуваат правото на сите луѓе, слободни од присилување, дискриминација и насилство, на: (1) највисокодостижните стандарди на сексуално здравје, вклучувајќи пристап до услугите за сексуално и репродуктивно здравје; (2) барање, примање и давање информации поврзани со сексуалноста; (3) сексуално образование; (4) почитување на телесниот интегритет; (5) избор на партнер; (6) одлучување дали да се биде сексуално активен; (7) доброволни сексуални односи; (8) доброволен брак; (9) одлучување дали и кога да се имаат деца; (10) водење задоволувачки и сигурен сексуален живот кој носи уживање. Одговорното практикување на човековите права бара од сите луѓе да ги почитуваат правата на другите [1].“

Сексуалните права, како и сите човекови права, мора да се остваруваат во рамнотежа со личните права и со интересите на општеството. Затоа тие имаат ограничувања кои се одредени од почитувањето на правата на другиот. На пример, свесната согласност на сексуалниот партнер е клучна за остварување на една исполнувачка врска. Посебен акцент треба да се стави на сексуалните права на децата и на младите (на пример, можноста на една малолетна девојка да добие советување од гинеколог), кои мора да бидат во согласност со нивните потреби и развојни капацитети. Еден од основните принципи на декларацијата на Меѓународната федерација за планирано родителство (МФПР) се однесува на законите кои може да ги ограничат сексуалните права: „Овие ограничувања мора да бидат недискриминаторски, неопходни и пропорционални со постигнувањето на легитимната цел. Уживањето на сексуалните права мора да се раководи од свеста за динамичкиот однос меѓу личните и општествените интереси, признавањето на постоењето плуралност на визии и потребата да се гарантира еднаквост, достоинство и почитување на разликите [2].“

Релевантни податоци

- Основата за создавање на рамката за сексуални права се наоѓа во дефинирањето на репродуктивните права. Репродуктивните права првпат се дефинирани во Техеранската прокламација (1968), со правото на индивидуите и двојките слободно да одлучуваат за тоа кога ќе имаат деца и колку деца ќе имаат. Овие права се прошируваат со меѓународната конференција за население и развој во Каиро (1994). Од големо значење е четвртата светска конференција на жените во Пекинг (1995), во чија платформа за акција се истакнува: „Параграф 96: Човековите права на жените го подразбираат правото да имаат контрола на бременоста, да одлучуваат слободно, но одговорно за својата сексуалност, вклучувајќи го сексуалното и репродуктивното здравје, без присила, дискриминација и насилство. Еднаквоста меѓу жените и мажите [...] вклучува почит на интегритетот на личноста, заемна почит, согласност и одговорност за сексуалното однесување [3].“ Сепак, очигледно е дека оваа рамка не ги опфаќа сите права поврзани со сексуалниот и со репродуктивниот живот на луѓето, а особено е значајно да се истакне што таа најмногу се однесува на хетеросексуалните двојки и е одредена од гледна точка на популационите политики. Затоа концептот на сексуалните права е посеопфатен и, покрај основните репродуктивни права, се однесува и на други права поврзани со сексуалноста.
- Публикацијата „Сексуални права: декларација на Меѓународната федерација за планирано родителство“, издадена на македонски јазик во 2009 година, ги обединува меѓународните напори на најпрегледен начин, преку истакнување седум клучни принципи и десет човекови права [1].
- Неколку примери за нарушување на сексуалните права на младите луѓе низ светот се следниве: (1) децата во рамки на образовниот систем немаат пристап до информации за род, сексуално и репродуктивно здравје,

услуги, кои се во согласност со нивите потреби и развојни капацитети; (2) младите немаат пристап до медицински совети и пристап до орална контрацепција и кондоми; девојче и момче, помали од 16 години, се принудени да влезат во договорен брак; (3) наставник го чита интимниот дневник на ученичка пред целото одделение и за тоа не сноси никакви последици; (4) вербален напад врз девојка не се прифаќа за насилство и училиштето не презема никакви мерки поради тоа што причината за нападите е нејзината хомосексуална ориентација и слично.

- Во Македонија 28 младински организации, медиуми и партиски подмладоци во 2009 година ја донесоа декларацијата „Вклучи се: сексуални права за сите“, која беше претставена и усвоена пред пратеничките и пратениците од Комисијата за еднакви можности на мажите и на жените во Собранието на Република Македонија. Во неа, меѓу другото, младите од релевантни институции бараа препознавање на сексуалните права, пристап до младински пријателски услуги за сексуално и за репродуктивно здравје, сексуално образование, зајакнување и помагање на младинското учество итн.

Главна порака

Да се има пристап до доверливи, леснодостапни услуги и информации за сексуалното и за репродуктивното здравје, да се има пристап до контрацепција или терапија за ХИВ, да се знае како да се заштити од сексуалнопреносливи инфекции (СПИ), да се живее правото слободно да се избира својот сексуален партнер, жените да имаат право да одлучуваат кога ќе имаат деца и колку деца ќе имаат се основни, секојдневни човекови права. Овие права се нарекуваат сексуални права и се предуслов за задоволни, здрави и среќни граѓани. Притоа, ваквиот пристап кон сексуалноста овозможува отфрлање на предрасудите и на стереотипите, кои често се причина за злоупотреба, насилство и за дискриминација.

Остварувањето на сексуалните права има цел да ги надмине двојните стандарди за мажите и за жените во сферата на сексуалноста и да воспостави еднаквост меѓу момчињата и девојчињата.

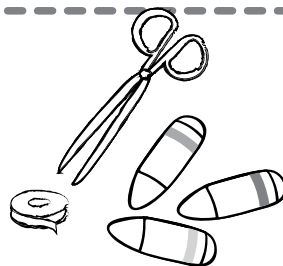
РАБОТИЛНИЦА III-1.1. ВИСТИНСКИ ПРИКАЗНИ (7.-9. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да знае како интимните односи и сексуалноста се поврзани со уживањето на човековите права, односно со сексуалните права.
- Да гради позитивен став кон почитување на сексуалните права.
- Да умее да препознае ситуации на кршење на сексуалните права и да реагира на нив.

Материјали:

- * работен лист за учениците: Вистински приказни
- * хартија
- * ножици
- * прибор за пишување



Воведна активност¹

Сите стојат во круг. Наставникот/наставничката подава еден лист („добриот лист“) лево од себе, секој кога ќе го добие листот, му кажува некаков позитивен коментар („многу си убав“, „многу си добар“, „те сакам“ и сл.), па внимателно го подава понатаму. Наставникот/наставничката подава друг лист („лошиот лист“) во спротивен правец, кој на ист начин се подава од еден до друг, но секој му кажува некаков негативен коментар („види колку си грд“, „не си добар“, „не те сакам“ и сл.), истовремено правејќи му и нешто лошо на листот (го витка, го гужва, го фрла и сл.). На крај, наставникот/наставничката ги споредува двата листа и ги прашува учениците, ако листот би можел да зборува, што би рекол едниот, а што другиот лист.

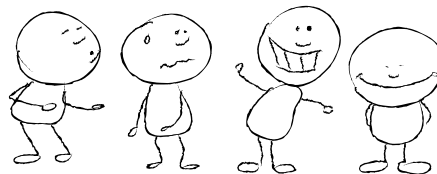
Главна активност²

Учениците се информираат дека следат неколку вистински приказни што се случиле во различни делови на светот. Сите се делат во четири групи и секоја група работи на различна приказна од работниот лист за учениците: Вистински приказни. Наставникот/наставничката прво им го дава на групите само првиот дел од нивната приказна, со задача да се прочита внимателно и да се одговори на прашањата под него. Откога ќе завршат, секоја група го добива и вториот дел од приказната, со задача да го прочита и да размисли дали би ги сменила своето мислење и дадените одговори на претходно поставените прашања.

Потоа, претставници од секоја група ја читаат пред сите приказната на која работела нивната група и кажуваат кои одговори се дадени на поставените прашања.

Дискусија

1. Какви чувства предизвикаа овие приказни?
2. Кои човекови права беа прекршени? Како би можеле да ја наречеме таа група човекови права?
3. Дали исходот би бил поразличен ако жртвата била богата/машко/хетеросексуалец?
4. Дали сте слушнале за некои други нарушувања на вакви права во нашата земја или пошироко?
5. Што може да се стори за да се сопре со нарушување на овие права? Зошто е тоа важно?



¹ Адаптирано од: Institute for Human Education :http://humaneeducation.org/sections/view/human_rights_activities#elementary

² Адаптирано од: (2009). *It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education*. New York: Population Council Inc.

Заклучок

Да се има пристап до доверливи и лесно достапни услуги и информации за сексуално и репродуктивно здравје, да се има пристап до контрацепција или терапија за ХИВ, да се знае како да се заштити од СПИ, да се живее правото слободно да се избира својот сексуален партнер, жените да имаат право да одлучуваат кога ќе имаат деца и колку деца ќе имаат се основни, секојдневни човекови права. Овие права се нарекуваат сексуални права и се предуслов за задоволни, здрави и среќни граѓани. Притоа, ваквиот пристап кон сексуалноста овозможува отфрлање на предрасудите и на стереотипите, кои, често, се причина за злоупотреба, насилство и дискриминација. Остварувањето на сексуалните права има цел да ги надмине двојните стандарди и да се воспостави еднаквост меѓу момчињата и девојчињата, односно мажите и жените.



Завршна активност

Сите застануваат во круг. Еден по еден, секој произведува некаков звук со своето тело, а другите го повторуваат истото. Се стимулираат звуци што претходно не биле направени.

Рефлексija

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



Приказната за Алисија

Прв дел:

Алисија е жена од Полска, која има проблеми со видот уште од детството. Кога станала бремена, голем број доктори ја советувале дека нејзината бременост и раѓање претставуваат ризик за неповратно губење на видот. Според законите, во Полска е дозволено жените да имаат абортус кога нивното здравје е во прашање. Како и да е, докторите одбиле да издадат медицинско уверение за да може да направи абортус, по што таа немала избор, освен да ја продолжи својата бременост.

1. Дали во приказната се нарушени човековите права? Зошто?

2. Кој е одговорен за тоа што се случило?

Приказната за Алисија

Втор дел:

Што се случило со Алисија? Породувањето предизвикало дополнително влошување на видот на Алисија. Таа не била во состојба да работи и станала зависна од туѓа помош во секојдневните активности и во грижата за детето, како и целосно зависна од социјална помош. Случајот на Алисија бил разгледуван од Европскиот суд за човекови права, кој укажал на тоа дека секоја земја е должна да ѝ осигури на жената пристап до медицинска услуга и прекинување на бременоста доколку нејзиното здравје и живот се во ризик. Судот донел одлука со која таа добила значајна парична отштета за претрпената болка и страдање.

Приказната за Амина

Прв дел:

Амина од Нигерија (Африка) е разведена мајка на три деца. По 11 месеци врска со новиот партнер Мохамед, тој побарал да имаат сексуален однос ветувајќи ѝ дека ќе се ожени со неа. Таа прифатила и забременила. Но, Мохамед не се оженил со неа, а таа родила вонбрачна ќерка. Според религиозниот закон, таа била осудена за прељуба. Мохамед се заколнал дека тој не е таткото на детето, а Амина била осудена на смрт со каменување. Таа поднела жалба, но пресудата останала иста. Извршувањето на казната било одложено за две години поради грижа околу новороденчето.

1. Дали во приказната се нарушени човековите права? Зошто?

2. Кој е одговорен за она што се случило?

Приказната за Амина

Втор дел:

Што се случило со Амина? Таа поднела уште една жалба, по што била ослободена од пресудата за смрт со каменување. Судиите се согласиле дека таа немала можност да ја изнесе својата одбрана. Владата не признала дека таа некогаш добила смртна пресуда. По овие случувања, Амина се премажила.

Приказната за Лакшми

Прв дел:

Лакшми е млада девојка од Непал, која била принудена да се омажи кога имала 12 години и која била малтретирана од својот сопруг. Не можејќи да ја поднесе таа состојба, таа се вратила во родителскиот дом, но нејзините родители не ја примиле. Оставена сама, сретнала една љубезна жена која сакала да ѝ помогне нудејќи ѝ работа во фабрика. Но, додека патувала до новото работно место, ѝ станало јасно дека била продадена. Таа била малтретирана откако не сакала да прифати да биде сексуална работничка. Подоцна таа раскажала: „Една година бев заробена во бордел. Подоцна полицијата изврши рација и јас бев ослободена и вратена во Непал. Имав 14 години“.

1. Дали во приказната се нарушени човековите права? Зошто?
2. Кој е одговорен за тоа што се случило?

Приказната за Лакшми

Втор дел:

Што се случило со Лакшми? По нејзиното враќање, нејзините родители одбиле да ја примат дома. Таа морала да се омажи, но по правење на тестот за ХИВ, открила дека е позитивна. Останало нејасно дали го добила вирусот додека била принудена на сексуална работа или за време на првиот брак.

Приказната за Метју

Прв дел:

Метју бил хомосексуалец и студент на еден универзитет во САД. Една ноќ, двајца мажи, кои ги сретнал во барот и кои се преправале дека се хомосексуалци, му понудиле да го превезат дома. Тие го однеле на место оддалечено од градот, го ограбиле, го врзале за ограда, брутално го удирале со пиштоли и го мачеле. Потоа го оставиле да умре. Метју бил пронајден од велосипедист, 18 часа подоцна, кој првенствено помислил дека е страшило зашто сè уште бил врзан за оградата. Метју бил жив, но во кома.

1. Дали во приказната се нарушени човековите права? Зошто?

2. Кој е одговорен за тоа што се случило?

Приказната за Метју

Втор дел:

Што се случило со Метју? Главата и мозокот на Метју биле толку сериозно повредени што докторите не можеле да сторат ништо. Тој никогаш не ја повратил свеста и по пет дена починал. Убијците биле приведени и двајцата, одделно, биле осудени на две последователни доживотни казни. Приказната за Метју предизвикала силно национално внимание кон злосторството предизвикано од омраза. Во негово име бил донесен закон со кој во злосторствата поради омраза се вклучуваат и ваквите злосторства кон геј и лезбијки, како и кон жените и мажите со попреченост. Мајката на Метју ја основала фондацијата „Метју Шепард“, која се бори за да се замени омразата со разбирање, сочувство и прифаќање преку едукација, лобирање и работа на терен.

III-2. УСЛУГИ ЗА ИНФОРМИРАЊЕ, ЗДРАВСТВЕНИ УСЛУГИ И ПОДДРШКА

УСЛУГИ ЗА СЕКСУАЛНО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЈЕ ВО МАКЕДОНИЈА

Водач за наставникот/наставничката

Во согласност со Конвенцијата за правата на детето (член 24), покрај стекнување информации, младите луѓе треба да знаат како и каде да побараат услуги и поддршка за сексуалното и за репродуктивното здравје [4].

При тоа, тие услуги треба да:

- бидат засновани на препознавање на човековите права и родовата рамноправност;
- ја гарантираат приватноста, доверливоста и да се обезбедуваат само на доброволна основа;
- се во согласност со потребите и развојните капацитети на децата.

Кога се мисли на услугите за сексуално и за репродуктивно здравје, покрај здравствените услуги, се мисли на услуги на советување и информирање, како и услуги за правна помош или згрижување на жртвите. Во Македонија, здравствената дејност на примарно ниво ги опфаќа услугите што им се наменети на децата и на младината, а кои се поврзани со сексуалното и со репродуктивното здравје [5]. Составен дел на мрежата за обезбедување поддршка на младите се и центрите за социјална работа. Дополнително, голем број граѓански организации обезбедуваат услуги за информирање, советување, згрижување на жртвите и препраќање на младите до одговорните институции.

Една од бариерите за пристап до услуги е отсуството на одредби во законската рамка во однос на прашањето на која возраст младите може да добијат советување без родителска согласност. Препораките од Компаративниот преглед на законодавството и од Конвенцијата за правата на детето упатуваат на потребата јасно да се одреди кога децата и младите имаат можност да добијат советување или здравствена услуга без родител, особено кога станува збор за прашања поврзани со сексуалното и со репродуктивното здравје [6].

Сепак, од 2012 година, со дополнувањата на процедурите на Фондот за здравствено осигурување, одредено е дека девојчињата треба да одберат матичен гинеколог од 12-годишна возраст, што воедно не значи пристап до сите услуги за сексуално и за репродуктивно здравје на начин приспособен за млади без присуство/одобрение од родител/старател. Пристапот на услуги кај момчињата е отежнат и тие многу поретко ги посетуваат постојните сервиси, со што го запоставуваат своето сексуално и репродуктивно здравје.

Посебен проблем претставуваат услугите за децата што, поради различни причини, имаат потреба од еден посебен пристап, како младите лезбијки, геј, бисексуалци, трансродови и интерсексуални лица, кои не се во состојба јавно да зборуваат за својата сексуалност поради страв од насилство и осуда. Тука треба да се споменат и младите што користат дрога, социјално загрозените млади (т.е. оние од посиромашни семејства), како и младите Роми, кои имаат најголем ризик од изложеност на етнички базирана дискриминација. Како посебна категорија треба да се издвојат и младите со посебни потреби (заради интелектуална и/или телесна попреченост), кои, исто така, имаат право на сексуален живот.

Релевантни податоци

- Во програмата за акција, донесена во 1994 година на меѓународната конференција за население и развој во Каиро, во параграфот 7.41 се истакнува: „Информациите и услугите треба да бидат достапни за адолесцентите за да им помогнат да ја разберат нивната сексуалност и да се заштитат од несакана бременост, сексуалнопреносливи инфекции (СПИ) и од последователен ризик од неплодност. Тоа треба да биде обезбедено заедно со образование на младите момчиња како да го почитуваат самоопределувањето на жените и да споделат одговорност со нив во врска со сексуалноста и репродукцијата [7].“
- Според Законот за здравствена заштита на Република Македонија, сите граѓани имаат право на здравствена заштита [5].

Главна порака

Во услови кога младите, од една страна, се под медиумски притисок во врска со сексуалноста (и од каде најчесто добиваат многу извитоперени претстави и информации), а, од друга страна, пак, се соочуваат со ограничен пристап на релевантни информации за теми кои сè уште се табу, многу е важно, за темите поврзани со нивната сексуалност, тие да бидат информирани од соодветни системски поддржани извори кои ќе обезбедат соодветни услуги. Тие услуги треба да бидат обезбедени од стручно лице на навремен, квалитетен начин и да бидат доверливи и по барање на младите.

Децата и младите имаат право на услуги (советување, терапија, здравствена услуга) поврзани со сексуалното и со репродуктивното здравје. Кога се во прашање сексуалното и репродуктивното здравје на младите, првенствено се обраќаат до својот матичен лекар или матичен гинеколог. Младите додека се во основно училиште, дури и кога знаат каде треба да се обратат при барањето услуги за сексуалното и за репродуктивното здравје, мора да бидат придружувани од своите родители. Поради приватноста на сексуалното и репродуктивното здравје, дел од услугите младите, на одредена возраст пред да станат полнолетни, во согласност со развојните капацитети и потреби, треба да ги добиваат самостојно и на доверлив начин.

Ако некој се интересира за некои прашања од ова подрачје, тоа не значи дека почнал со сексуални односи. Напротив, интересот и потребата за целосни и навремени информации е обележје на младите луѓе што се грижат за своето здравје и не се срамот од тоа.

Соодветните институции што им нудат услуги на младите за нивното сексуално и репродуктивно здравје, треба да бидат:

- родово приспособени: да бидат соодветни и за девојчињата и за момчињата, без разлика на нивната сексуална ориентација и родов идентитет;
- пријателски: да не ги потценуваат младите и нивното право да одлучуваат, да гарантираат доброволност и доверливост, да ги прифаќаат сите млади;
- приспособени кон возраста: да бидат според потребите на младите;
- сеопфатни и квалитетни: да нудат услуги, советување и информации за сите подрачја на сексуалното и на репродуктивното здравје, да се грижат за потребите на сите млади и да имаат систем за препраќање во други институции за оние услуги што не ги обезбедуваат.

РАБОТИЛНИЦА III-2.1. КОЈ МОЖЕ ДА ПОМОГНЕ? (7.-9. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да знае каде може да побара услуги за сексуално и за репродуктивно здравје.
- Да гради став дека услугите за сексуално и за репродуктивно здравје се дел од секојдневниот живот.
- Да може да се обрати на соодветно место за добивање услуги за сексуално и за репродуктивно здравје.

Материјали:

- * работен лист за учениците: Кој може да помогне?
- * работен лист за наставникот/наставничката: Кој може да помогне?
- * работен лист за наставникот/наставничката: Мрежа на услуги
- * стари весници
- * прибор за пишување
- * селотејп



Воведна активност

Сите се делат во две групи, кои застануваат една наспроти друга, а во просторот меѓу нив, во една низа и на одредено растојание еден од друг, се лепат неколку листови од стар весник правејќи патека. Потоа, истовремено тргнуваат членовите на двете групи да поминуваат по патеката (веднаш еден зад друг) за да стигнат на спротивната страна, но притоа смеат да газат само на хартијата на подот и треба да си помагаат со членовите од другата група за сите да ја постигнат целта безбедно.

Главна активност

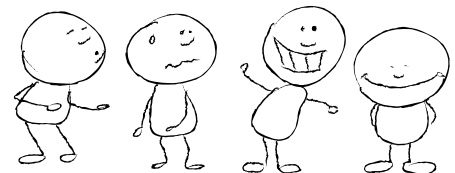
Сите се делат во мали групи и секоја група добива по еден примерок од работниот лист за учениците: Кој може да помогне?, со задача внимателно да ги прочита поставените проблеми (тие се однесуваат на деца што имаат 16-17 години) и во следната колона да ги напише соодветните букви под кои се наведени лицата/институциите каде што групата смета дека лицето може да се обрати за помош за конкретниот проблем.

Откога сите групи ќе завршат, една по една група чита по еден проблем и одговорот што го дала за него со кратко објаснување, а другите групи кажуваат дали имаат ист или различен одговор. Притоа, наставникот/наставничката следи дали се даваат точните одговори преку работниот лист наменет за наставникот/наставничката: Кој може да помогне?.

На крај, наставникот/наставничката го залепува на видно место работниот лист: Мрежа на услуги, со апел до учениците да го прочитаат по работилницата за да се запознаат со видовите институции и со услугите што ги нудат од областа на сексуалното и репродуктивното здравје.

Дискусија

1. Дали младите треба да добиваат услуги поврзани со сексуалното и со репродуктивното здравје? Зошто? Дали тоа значи дека некој почнал со сексуална активност?
2. Што е особено важно за овие услуги во однос на нивното спроведување?
3. Дали децата и младите може да побараат таква услуга без присуство на родител?
4. Дали некогаш некои ваши пријатели имале слични прашања и не знаеле каде да се обратат? Како постапиле и каде го нашле одговорот?



Заклучок

Децата и младите имаат право на услуги (советување, терапија, здравствена услуга) поврзани со сексуалното и со репродуктивното здравје како дел од општото здравје на човекот. Ако некој се интересира за прашања од ова подрачје, тоа не значи дека почнал со сексуални односи, туку дека има интерес и потреба за целосни и навремени информации, што е обележје на младите луѓе што се грижат за своето здравје и не се срамат од тоа.



Овие услуги мора да бидат спроведени само на доброволна база (само со согласност и по барање на клиентот) и мора да гарантираат доверливост (информациите кои ќе се спомнат за време на давањето на услугата остануваат заштитени од страна на оној што ја дава услугата).

Младите, додека се во основно училиште, мора да бидат придружувани од своите родители при барањето услуги за сексуалното и за репродуктивното здравје, дури и кога знаат каде треба да се обратат. Кога се во прашање сексуалното и репродуктивното здравје на младите, првенствено се обраќаат до својот матичен лекар или матичен гинеколог. Поради приватноста на сексуалното и репродуктивното здравје, младите на одредена возраст, пред да станат полнолетни, во согласност со развојните капацитети и потреби, дел од услугите треба да ги добиваат самостојно и на доверлив начин.

Завршна активност

Се формираат двојки чии членови застануваат соочени еден наспроти друг. Едниот од секоја двојка почнува да прави одредени движења и гримаси, а другиот го имитира како да е негово огледало. По неколку минути, улогите се менуваат.

Рефлексија

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



Работен лист за учениците: Кој може да помогне?

ПРОБЛЕМ	КОЈ МОЖЕ ДА ПОМОГНЕ?
Имам чудно чувство на печење додека мокрам.	
Ми се гади од порнослики. Нешто не е во ред со мене?	
Не знам како да им кажам на моите родители дека ме привлекуваат и момчиња и девојчиња?	
Тој ми вели дека не ми дава да се шминкам кога излегувам сама бидејќи ме сака и не сака да им се допаднам и на други.	
Со мојата девојка сакавме да имаме сексуален однос, првпат и за двајцата, ама јас не можев да се снајдам со местењето на кондомот.	
Наставникот ме фати како му пишувам пораки на моето момче и ги прочита на глас пред целото одделение.	
Другарка ми вели дека ако почнам да пијам орални контрацептиви, ќе станам „прасе“.	
Татко ми ја „крши“ мајка ми од ќотек. Не знам што да сторам, не можам да му се спротивставам и да ја заштитам.	
Многу ја сакам, но не знам како да ѝ кажам, а не сакам сите да дознаат за нас на „Фејсбук“.	
Секогаш кога ќе се обидам да ја повлечам кожичката на пенисот, чувствувам болка.	

а) Родител
б) Другар/другарка
в) Стручна служба во училиште
г) Матичен/на лекар/лекарка
д) Кожен/на лекар/лекарка
ѓ) Матичен гинеколог
е) Младински пријателски центар (советување за сексуалност)
ж) Младински пријателски центар (советување за употреба на кондом)
з) Младински пријателски центар (правно советување и информации за сексуални права)
с) Советувалиште или СОС линија за семејно насилство или насилство во врска
и) ЛГБТИ Центар за млади и родители

Работен лист за наставникот/наставничката: Кој може да помогне?

ПРОБЛЕМ	КОЈ МОЖЕ ДА ПОМОГНЕ?
1. Имам чудно чувство на печење додека мокрам.	а) Родител/старател г) Матичен/на лекар/ка
2. Ми се гади од порнослики. Нешто не е во ред со мене?	в) Стручна служба во училиште е) Младински пријателски центар (советување за сексуалност)
3. Не знам како да им кажам на моите родители дека ме привлекуваат и момчиња и девојчиња?	е) Младински пријателски центар (советување за сексуалност) и) ЛГБТИ Центар за млади и родители в) Стручна служба во училиште
4. Тој ми вели дека не ми дава да се шминкам кога излегувам сама бидејќи ме сака и не сака да им се допаднам и на други.	з) Младински пријателски центар (правно советување и информации за сексуални права) с) Советувалиште или СОС линија за семејно насилство или насилство во врска в) Стручна служба во училиште
5. Со мојата девојка сакавме да имаме сексуален однос, првпат и за двајцата, ама јас не можев да се снајдам со местето на кондомот.	а) Родител/старател б) Другар/ка г) Матичен/на лекар/ка д) Кожен/на лекар/ка ѓ) Матичен гинеколог ж) Младински пријателски центар (советување за употреба на кондом)
6. Наставникот ме фати како му пишувам пораки на моето момче и ги прочита на глас пред целото одделение.	в) Стручна служба во училиште з) Младински пријателски центар (правно советување и информации за сексуални права)
7. Другарка ми вели дека ако почнам да пијам орални контрацептиви, ќе станам „прасе“.	а) Родител/старател ѓ) Матичен гинеколог е) Младински пријателски центар (советување за сексуалност)
8. Татко ми ја крши мајка ми од ќотек. Не знам што да сторам, не можам да му се спротивставам и да ја заштитам.	с) Советувалиште или СОС линија за семејно насилство или насилство во врска в) Стручна служба во училиште
9. Многу ја сакам, но не знам како да ѝ кажам, а не сакам сите да дознаат за нас на „Фејсбук“.	е) Младински пријателски центар (советување за сексуалност)
10. Секогаш кога ќе се обидам да ја повлечам кожичката на пенисот, чувствувам болка.	а) Родител/старател г) Матичен/на лекар/ка д) Кожен/на лекар/ка

Работен лист за наставникот/наставничката: Мрежа на услуги

Институција	Услуга	Контакт
ХИВ		
Советувалиште за ХИВ/СИДА при Клиника за инфективни болести и фебрилни состојби, Скопје	Советување и тестирање за ХИВ Поддршка на лица што живеат со ХИВ Социјална и правна помош	02/3147-752
Институт за јавно здравје, Скопје	Советување и тестирање за ХИВ	02/3147-060
Поликлиника „Бит-пазар“, Скопје	Советување и тестирање за ХИВ	02/3134-534 лок.53
МЛАДИНСКИ ЦЕНТРИ ЗА СЕКСУАЛНО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЈЕ		
Младински центар „Сакам да знам“, Водно, Скопје	Советување за сексуално и репродуктивно здравје Гинеколошки прегледи Прегледи кај кожен лекар Советување и тестирање за ХИВ и за други СПИ Психолошко советување за сексуалност Советувалиште за превенција од дроги Препишување орална контрацепција и кондоми	02/3176-950
Младински центар „Сакам да знам“, Шуто Оризари, Скопје	Советување за сексуално и репродуктивно здравје Гинеколошки прегледи Прегледи кај кожен лекар Советување и тестирање за ХИВ и за други СПИ Психолошко советување за сексуалност Социјална и правна помош Препишување орална контрацепција и кондоми	02/2651-955
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје, Скопје	Советување и тестирање за ХИВ Гинеколошко советување Препишување орална контрацепција и кондоми	02/3230-058
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје, Штип	Советување и тестирање за ХИВ Гинеколошко советување Препишување орална контрацепција и кондоми	032/386-220

Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје, Куманово	Советување и тестирање за ХИВ Гинеколошко советување Препишување орална контрацепција и кондоми	031/411-005
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје, Битола	Советување и тестирање за ХИВ Гинеколошко советување Препишување орална контрацепција и кондоми	047/208-100 лок.116
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје, Кочани	Советување и тестирање за ХИВ Гинеколошко советување Препишување орална контрацепција и кондоми	033/271-263
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје, Тетово	Советување и тестирање за ХИВ Гинеколошко советување Препишување орална контрацепција и кондоми	044/331-233
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје, Прилеп	Советување и тестирање за ХИВ Гинеколошко советување Препишување орална контрацепција и кондоми	048/419-200
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје, Велес	Советување и тестирање за ХИВ Гинеколошко советување Препишување орална контрацепција и кондоми	043/233-202
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје, Охрид	Советување и тестирање за ХИВ Гинеколошко советување Препишување орална контрацепција и кондоми	046/250-127
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје, Струмица	Советување и тестирање за ХИВ Гинеколошко советување Препишување орална контрацепција и кондоми	034/324-495
СЕМЕЈНО НАСИЛСТВО		
Шелтер-центар, Скопје	Сместување и психосоцијална поддршка на жртви на семејно насилство	02/2772-400 070/520-639
Советувалиште за деца и за родители-жртви на семејно насилство, Скопје	Грижа и советување за деца и за родители-жртви на семејно насилство	02/3214-338

Сојуз на организации на жени во Македонија	Поддршка и бесплатна правна помош на семејно насилство СОС линија	043/212-342
ЕСЕ, Скопје	Психолошко советување за семејно насилство	02/5297-166
Шелтер-центар, Организација на жени, Струмица	Сместување и психосоцијална поддршка на жртви на семејно насилство	034/611-633
Кризен центар „Надеж“, Скопје	Сместување и поддршка на жртви на семејно насилство	02/3175-516 02/3173-424
Организација на жени на Град Скопје	СОС-линија за семејно насилство Информирање, поддршка и препраќање на жртвите на семејно насилство	15700
СОС-линија за семејно насилство	Информирање, поддршка и препраќање на жртвите на семејно насилство	15315
Женски форум, Тетово	Поддршка на жртви на семејно насилство	044/343-410
ПРАВНА ПОМОШ		
Хелсиншки комитет за човекови права на РМ	Бесплатна правна помош	02/3119-073 02/3290-469
Ехо, Штип	Бесплатна правна помош	032/384-143
Коалиција за заштита на сексуалните и здравствените права, Скопје	Бесплатна правна помош за сексуални и здравствени права	02/3214-269
Организација на жени - Свети Николе	Бесплатна правна помош	032/444-620
Флоренс Најтингел, Куманово	Бесплатна правна помош	031/414-291
УСЛУГИ ЗА ЛГБТИ		
ЛГБТИ Центар, Скопје	Поддршка и советување за млади и за родители	02/3256-174
Геј-инфолинија	Информации за ХИВ и за СПИ	02/3220-851

III-3. УЧЕСТВО ВО РАЗВИВАЊЕТО И ВО ДОНЕСУВАЊЕТО НА ПОЛИТИКАТА И НА ПРОГРАМИТЕ

МЛАДИНСКО УЧЕСТВО

Водач за наставникот/наставничката

Учеството е едно од основните граѓански права. Под овој термин се подразбира правото на подеднакво учество на секоја индивидуа во процесот на донесување одлуки кои се поврзани со нејзиниот живот или, пак, животот на заедницата во која живее. Вештините за остварување на граѓанските права се важен услов и за остварување на правата кои се поврзани со сексуалноста и со родовата еднаквост.

Иако треба да се земат предвид вештините и знаењето со кои располагаат децата и младите луѓе, тие имаат право да бидат вклучени во сите фази од процесот на изведување на една задача која ги засега нивните интереси. Но, во реалноста често се случува тие да се исклучени од некои чекори заради општоприфатеното мислење дека треба да бидат поштедени и заштитени бидејќи се млади или некомпетентни. Ваквиот став често води кон состојби кога тие учествуваат само во завршната фаза на една задача или проект, при што најчесто не знаат и не се информирани за што вистински станува збор, немаат дадено согласност за своето учество или не учествувале во развивањето на идеите. Ова е главната причина зошто тие често не се заинтересирани, односно немаат чувство на поврзаност со сработеното или сопственост врз него. Во такви ситуации, тие остваруваат задачи кои се целосно осмислени и контролирани од возрасните, па се вели дека тие служат само како декор. Често, таквата манипулација и злоупотреба на децата и на младите може да се сретне, на пример, во работата на политичките партии [8].

Потребно е да се создадат услови за децата и младите да се почувствуваат како рамноправни партнери и да преземат соодветна одговорност во сите фази од развојот на една идеја која е поврзана со нивните интереси, и тоа од нејзиното иницирање, преку планирањето, па сè до самата изведба. Овој концепт е познат како партнерство меѓу децата, односно младите, и возрасните.

Во таа смисла, активното вклучување на децата и младите влијае врз развојот на нивните социјални способности, зголемување на нивната социјална одговорност, активното учество и грижата во развојот на заедницата, стекнуваат поголема информираност за можностите за самоопределување и развиваат самостојно донесување одлуки.

Релевантни податоци

Во табелата, позната како „скала на учество“, изработена од Роџер Харт, се претставени начините и степенот на кој децата и младите може да бидат вклучени во активностите [9].

Ниво	Степен на учество
8. Одлуки што ги иницираат децата и младите и ги донесуваат заедно со возрасните.	Децата, односно младите, имаат идеи, воспоставуваат проекти и ги повикуваат возрасните да им се придружат во донесувањето на одлуките.
7. Децата и младите даваат иницијатива и го одредуваат правецот.	Децата, односно младите, имаат почетни идеи и одлучуваат за начинот на изведување на проектот. Возрасните се на располагање, но немаат главен збор.
6. Одлуки што ги иницираат возрасните и ги донесуваат заедно со децата и младите.	Возрасните даваат почетни идеи, но децата и младите се вклучени во секој чекор на планирањето и реализацијата. Нивните гледишта се разгледуваат и тие учествуваат во донесувањето на одлуките.
5. Консултации со децата и младите/ информираност на децата и младите.	Возрасните ги составуваат и ги водат проектите со тоа што се вршат консултации со децата и младите. Тие во целост го сфаќаат процесот и нивното мислење потполно се уважува.

4. Доделување улоги, но потполна информираност на децата и младите.	Ова ниво на скалата означува почеток на вистинското учество. Возрасните одлучуваат за проектот, додека децата, односно младите, доброволно ги прифаќаат зададените улоги. Возрасните на соодветен начин ги информираат и го почитуваат нивното мислење.
3. Токенизам	Од децата и младите се бара да кажат што мислат за некое прашање, но тие не може да изберат начин на кој ќе го изразат своето мислење, ниту може да ги одредат рамките во кои ќе се движат при изнесување на идеите (на пример, искористување на децата на разни конференции).
2. Декорација	Во оваа фаза возрасните ги претставуваат своите идеи како тие да произлегле од децата и младите. Тие едноставно ги користат нив за индиректно поддржување на сопствените идеи.
1. Манипулација	Ако децата и младите не ги разбираат прашањата, со тоа не ја разбираат ни активноста, тогаш тоа е манипулација.

Главна порака

Децата и младите треба да бидат третирали како рамноправни партнери, односно да бидат поттикнати да земат активен ангажман во остварување на задачите што ги засегаат нивните интереси. При тоа, во согласност со развојните капацитети и темата, тие треба да бидат вклучени и во процесот на донесување одлуки. Тоа значи дека треба да бидат вклучени низ целиот процес на изведување на една задача:

- Донесување одлука за остварување на една цел.
- Донесување одлука за задачата што ќе придонесе за остварување на целта.
- Донесување одлука како да се спроведе задачата.
- Донесување одлука како ќе се претстават резултатите од постигнатата задача.

Во процесот на остварување партнерства на децата, односно младите, со возрасните, треба да се остварат следниве предуслови за да се вклучат рамноправно:

- Да се информираат.
- Да им се обезбеди создавање соодветни капацитети.
- Да им се јасни целите за кои се залагаат.
- Да се свесни за поделбата на моќта во донесувањето одлуки.
- Да ја знаат својата улога и одговорностите што произлегуваат од неа.

РАБОТИЛНИЦА III-3.1. УЧЕСТВО ВО АКТИВНОСТИ (7.-9. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да знае дека има право да учествува во сите чекори на една активност што ги засега неговите/нејзините интереси.
- Да гради став дека личното ангажирање и градењето партнерство со возрасните се многу важни за вистински успех на некоја активност што ги засега неговите/нејзините интереси.
- Да умее да учествува конструктивно во активности што ги засегаат неговите/нејзините интереси.

Материјали:

- * работен лист за учениците: Улоги на наставници и ученици
- * ножици
- * селотејп
- * маркери



Воведна активност

Сите стојат во круг. Еден по еден, секој ја довршува следнава реченица додавајќи само едно нешто: „Ме прашуваат за мислење кога... (на пример, кога се избира кој филм да се гледа, која игра да се игра, како да се реши некоја математичка задача, да се прераскаже лектира, кога се купуваат слатки итн.)“ и притоа кажува и како се чувствува во тие ситуации.

Главна активност³

Пред работилницата наставникот/наставничката ги има исечено како посебни картички тие од работниот лист за учениците: Улоги на наставници и ученици, а на нивната задна страна запишува со големи букви дали се однесуваат на наставник/наставничка или на ученик/ученичка.

Се повикуваат осум доброволци да извлечат по една картичка и, на страна од останатите, наставникот/наставничката им дава инструкции дека ќе треба да глумат ситуација како се договараат ученици и наставници за тоа како да се спроведе некаква активност во училиштето за запознавање на учениците со тоа што е ХИВ/СИДА, како се шири, како да се заштитат младите. При договарањето, секој треба да се однесува според улогата која е опишана на картичката што ја извлекол.

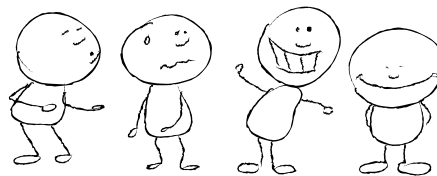
Секој ја лепи картичката на своето чело, така што страната на која е напишано дали се работи за наставник/наставничка или за ученик/ученичка да биде видлива за останатите ученици. На видно место во просторијата се местат маса и столчиња на кои седнуваат доброволците и почнуваат со договарањето, кое се одвива доволно гласно за да може да ги слушаат сите останати ученици и да го следат процесот внимателно.

Се остава доволно време за да се види однесувањето на секој лик. Откога ќе биде доволно јасно, наставникот/наставничката ја прекинува активноста и доброволците се наградуваат со аплауз. Потоа ги замолува оние ученици што биле во улога на набљудувачи да кажат за секој од доброволците каква улога имал, односно да го опишат неговото/нејзиното однесување. На крајот, секој од доброволците ја чита пред сите содржината на својата картичка, каде што е даден описот како било барано да се однесува.

³ Адаптирано од: Фонд за популација и развој при Обединетите нации. [УНФПА]. (2005). *Едукации меѓу врстници - Прирачник за обука на тренери*. Скопје: ХЕРА - Асоцијација за здравствена едукација и истражување.

Дискусија

1. Дали се случува и во реалноста да има лица кои би се однесувале како ликовите што беа прикажани?
2. Со кој прикажан наставник/наставничка беше најтешко да се соработува? А, со кој ученик/ученичка? Зошто? Со кој наставник/наставничка беше најлесно да се соработува? А, со кој ученик/ученичка? Зошто?
3. Дали учениците треба да учествуваат во активности кои се од нивен интерес? Во кои фази (дали само во изведбата или и во планирањето, одлучувањето и организацијата)? Која е улогата на наставниците во тоа? Како може да придонесат учениците да има успех активността во која учествуваат?



Заклучок

Децата имаат право да бидат рамноправни партнери во сите активности што се поврзани со нивните потреби и со нивните интереси. При тоа, во согласност со возраста, односно претходното искуство и вештините, тие имаат право да учествуваат во целокупниот процес: планирање, одлучување, организација, реализација. Сепак, треба да се има предвид дека вистинскиот успех се остварува преку партнерство со возрасните, а секое партнерство се заснова на посветеност кон задачата, кон почитување на потребите, обврските и одговорностите на секој партнер.



Завршна активност

Се формираат три групи. Секоја од нив има различна задача. Првата треба да се нареди во линија според броевите во дневникот, редоследно, од најмал кон најголем. Втората треба да се нареди според бојата на косата, од темна кон светла. Третата треба да се нареди според висината, од најнизок кон највисок. При тоа не смее да се зборува, да се испуштаат звуци или да се пишува, туку треба да се користи само говорот на телото. Целта е да се оствари тимска работа со ограничени комуникациски средства.

Рефлексја

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



Работен лист за учениците: Улоги на наставници и ученици

Наставници:	Ученици:
Сакаш да контролираш сè. Немаш доверба дека децата можат да направат нешто сами. Цело време поставуваш прашања, ги распоредуваш задачите, наредуваш, запишуваш и бараш да стигаат сите работи кај тебе.	За сите работи ти се пријавуваш дека ќе ги направиш. Мислиш дека за сè те бидува и ветуваш повеќе отколку што можеш да направиш реално. Не дослушуваш до крај, а веќе се пријавуваш за нешто. Сметаш дека возрасните и не се потребни за проектот, односно дека децата можат потполно сами да го спроведат.
Преоптимистично настапуваш и постојано кажуваш како нема да има никакви проблеми, како лесно и брзо ќе се заврши целата работа. Ако некој праша нешто, ти не даваш конкретен одговор, туку само кажуваш дека тоа е многу лесно и ќе се реши.	Уплашен/а си од тоа што треба да соработуваш со наставниците во заеднички проект. Молчиш, погледот ти е надолу, се срамиш, ништо не зборуваш. Ако некој те праша нешто, препрашуваш уште еднаш, дигаш раменици и кажуваш: „Не знам“.
Многу ти е досадно на состанокот. Превртуваш со очите на секоја идеја од децата и се чудиш што возрасните воопшто треба да прават нешто со нив. Гледаш на часовникот, ти се брза да си одиш дома. Воопшто немаш интерес за што било. Одвреме-навреме се вклучуваш со некои прашања кои тотално се надвор од темата.	Многу ти е досадно на состанокот. Воопшто не те интересира ни дали ќе има некаков проект ни кој ќе учествува. Одвај чекаш да си одиш. Пробуваш да го замуабетиш детето што седи до тебе. Играш на мобилен телефон. Гледаш низ прозорец. Прашуваш дали може да си одиш порано поради некоја „неодложна работа“.
Многу си заинтересиран/а за соработка со децата и наставниците во заеднички проект. Веруваш дека само така, со заедничка работа и на возрасните и на децата, може да се постигнат добри резултати. Се обидуваш да изградиш вистинско партнерство со сите, ги сослушуваш, даваш конструктивни идеи, постојано се обидуваш заеднички да се договорите како и што ќе се прави и секој да се чувствува добро при тоа.	Многу си заинтересиран/а за соработка со децата и наставниците во заеднички проект. Веруваш дека само така, со заедничка работа и на возрасните и на децата, може да се постигнат добри резултати. Се обидуваш да изградиш вистинско партнерство со сите, ги сослушуваш, даваш конструктивни идеи, постојано се обидуваш заеднички да се договорите како и што ќе се прави и секој да се чувствува добро при тоа.

МЛАДИНСКО УЧЕСТВО - ПРЕЗЕМАЊЕ АКЦИЈА

(Се препорачува, пред да се премине на оваа работилница, да се обработи Работилница III-1.1. Вистински приказни (7.- 9. одделение))

Водач за наставникот/наставничката

Луѓето може да развијат вештини за менување на светот околу нив, дури и во најтешки ситуации, служејќи се со наједноставни средства. Особено младите луѓе можат да бидат силни и ефективни носители на промената.

Многумина сметаат дека прават сè за да го остварат целиот потенцијал како човечки битија. Овие напори често се под влијание на стереотипи и одредени норми, а, исто така, често се поврзани со родот, расната или етничката припадност, годините, класата, религиозните уверувања, сексуалната ориентација и интелектуалните способности. Сите некогаш се нашле во состојба кога, до одреден степен, ја премолчиле дискриминацијата врз себе или врз други. Со тоа неминовно се овозможува да се зацврстат стереотипите и нивното отфрлање да изгледа невозможно.

На младите треба да им се обезбедат можности за да се соочат со различните стереотипи, особено со оние најчестите што се поврзани со родот. Затоа е неопходно да имаат вештини со кои ќе може да се запрашаат како овие стереотипи влијаат врз животот, врз идентитетот и врз развојот, како и врз секојдневните одлуки. Со други зборови, за да се надмине дискриминацијата, луѓето треба да знаат како да ја препознаваат меѓу себе и околу себе.

Препознавањето на дискриминацијата не е секогаш лесно. Во некои случаи таа е очигледна (на пример, случај на физичко родово базирано насилство или говор на омраза), во други случаи може да биде суптилна и потешко да се забележи (на пример, да се игнорира нечиј став само поради половата припадност), а може да биде и потполно скриена (како на пример, повисоките плати кај професиите што се доминантно машки).

Прашањето што може да си го постави секој, во ситуации кога се сомнева дали има став што е заснован на стереотипи и предрасуди, е: „На која основа го градам мојот став?“. Искрениот одговор на ова прашање може да биде корисен осврт и да помогне да се препознаат корените на дискриминацијата во однесувањето.

Кога со младите се зборува за соочување со неправдата, со дискриминацијата и со можностите за промена, треба да се земат предвид следниве согледувања⁴:

1. Сите чувствуваат притисок да ги прифатат нештата „такви какви што се“.
2. Сите што веруваат во социјална еднаквост, може да направат повеќе нешта. Ретко кога е корисно да се предизвика целосниот социјален поредок. Покорисно е кога може да се придонесе со мали, но значајни промени.
3. Да се направи разлика може да биде возбудливо и охрабрувачко искуство и може да помогне во остварување посилни врски со останатите луѓе.
4. Секој може да ги надмине неправдите и родовата нееднаквост на индивидуално ниво. Така, на пример:
 - Може да престане со употреба на деградирачки зборови или шеги за луѓето што се разликуваат од него/неа. Исто така, може да стане гласен во заштитата на другите.
 - Може да стане свесен за ставовите на непочит изразени во медиумите.
 - Може да влијае врз пријателите да престанат да се шегуваат и да се однесуваат како силеџии кон некои лица.
 - Може да ги прифати оние членови на семејството што имаат различна сексуална ориентација од онаа која е социјално прифатлива.
 - Може да влијае врз родителите да ги надминат предрасудите.
 - Може да стане посензитивен за чувствата на луѓе со различно потекло.
 - Може да се биде срдечен и да се слуша, кои се основните обележја за создавање однос со почит.
5. Сите може да помогнат во сопирањето на неправдата што ја гледаат во своите заедници и во општеството. Така, на пример:
 - Може да дадат поддршка на индивидуа која е неправедно маргинализирана.
 - Може да ги образуваат луѓето, еден по еден, да ја зајакнат свесноста за локалните неправди.

4 Адаптирано од: (2009). *It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education*. New York: Population Council Inc.

6. Сите може да се здружат во постигнувањето еднаквост и фер односи за сексуалноста и родот. Така, на пример:
 - Може, во рамки на заедницата, да ги вклучат и рамноправно да ги третираат лицата што живеат со ХИВ.
 - Може да основаат центри во кои жртвите на семејно насилство ќе се чувствуваат безбедно и ќе може да добијат помош.
 - Може да се залагаат за подобро образование за сексуалноста и родот во училиштата.
7. Сите може да се приклучат кон националните кампањи или движења за рамноправност и правда, како, на пример, за: поголеми финансиски средства за безбедно мајчинство, пристап на жените до модерна орална контрацепција, примена на законите што ја штитат родовата еднаквост или примена на законите за недискриминација, собирање средства за социјално загрозените групи граѓани и сл.

Релевантни податоци

Во Македонија се забележани неколку успешни случаи на младински активизам. Овде накратко ќе бидат прикажани неколку од нив, кои, иако не се поврзани директно со сферата на борба против дискриминацијата во сферата на сексуалноста и сексуалните права, може да послужат како пример за соодветно младинско ангажирање.

1. Иницијатива „Република Млади“

Во текот на 2011 година околу 60 младински организации од Македонија се приклучија кон иницијативата „Република Млади“. Основна цел на иницијативата е да дејствува кон креирање демократски, репрезентативен и инклузивен модел на национално младинско организирање во Република Македонија. Иницијативата дејствува на неформален начин и активностите ги организира координативно тело, во консултација со сите организации-членки. Сепак, специфичната причина поради која е формирана оваа иницијатива беше да се повлече предлог-законот за млади од собраниска процедура.

Движењето организираше и подготви документи во кои детално и аргументирано ги објасни своите барања, спроведе неколку прес-конференции, организираше серија дебати низ целата земја, како и средби со политичките партии и со пратениците. Кон крајот на 2011 година, Владата на Република Македонија го повлече предлог-законот од собраниска процедура.

2. Независно студентско движење „Слободен индекс“

„Слободен индекс“ е неформално, партиски и финансиски независно студентско движење во кое група студенти од државните факултети се борат за подобрување на стандардот во образовниот систем. Разликата меѓу „Слободен индекс“ и останатите младински и студентски движења во Република Македонија е што „Слободен индекс“ се залага за студентско и политичко дејствување базирано на принципите на непосредна демократија, односно демократија во која нема лидери и претставници. Главните цели на „Слободен индекс“ се: еманципаторно и бесплатно образование целосно субвенционирано од буџетот на РМ, нов систем на дејствување на местото на „Студентски парламент“, наречен „Пленум“, што, всушност, значи привремена структура на која се одлучува по пат на директна демократија која се свикува заради решавање одредени актуелни проблеми, како и подобрување на општите услови за студирање.

„Слободен индекс“ во 2010 година направи акција, која претставуваше мирен протест на првиот студентски ден со истакнати транспаренти на кои се објаснуваше зошто не треба да биде задолжително плаќањето партиципација - членарина за „Студентскиот парламент“. Оваа акција го привлече вниманието на јавноста и на медиумите, кои во целост му дадоа поддршка на студентскиот активизам и на борбата за остварување на своите основни права. Исто така, таа покажа колкава моќ на дејствување имаат студентите и како со наједноставна активност може да се постигне остварување на социјалната правда.

По оваа акција, „Студентскиот парламент“ на Универзитетот „Св.Кирил и Методиј“ ја укина задолжителната партиципација.

Главна порака

Младите луѓе треба да се охрабрат дека индивидуалните активности, колку и да изгледаат мали, може да придонесат кон промени за подобрување на состојбите во локалната заедница и во општеството. Понатаму, младите треба да разберат дека остварувањето на социјалната правда е возможно и дека препознавањето на човековите права и потребата од родова еднаквост не се апстрактни и декларативни одредби. Исто така, ним треба да им се овозможат услови за да може да покажат дека се одговорни и дека се грижат за состојбите во заедницата во која живеат. Дополнително, тие треба да стекнат вештини и да им се обезбедат ресурси за преземање здружени акции и воспоставување партнерства со своите врсници и со институциите за проблеми кои се поврзани со нивните животи. Секако, тие треба да знаат како да комуницираат со избраните политички претставници и со одговорните институции, но, исто така, да знаат како да ја следат нивната работа и исполнителност. Притоа, многу е важно да бидат заштитени од ризици, но и самите да бидат свесни за избегнување на потенцијалните штети кои може да произлезат од соочувањето со ставовите и интересите на другите.

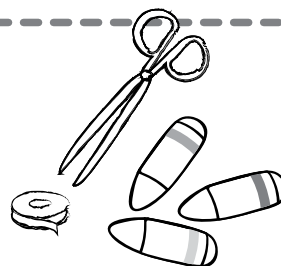
РАБОТИЛНИЦА III-3.2. ПРАШАЊА ЗА КОИ СЕ ГРИЖАМ (7.-9. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да знае да идентификува некои проблеми поврзани со родот, сексуалното и репродуктивното здравје и со сексуалните права.
- Да гради став дека е потребно да се преземе акција за промена при констатирање проблем, независно дали е со него лично засегнат/а.
- Да умее да презема конкретни акции за промена заради подобрување на состојбата со прашања од областа на родот, сексуалното и репродуктивното здравје и на сексуалните права.

Материјали:

- * работен лист за учениците: Прашања за кои се грижам
- * работен лист за учениците: Писмо напишано од срце
- * прибор за пишување
- * ножици



Воведна активност

Сите стојат во круг. Еден задава инструкција кажувајќи еден од двата збора: „акција“ или „промена“, а сите останати прават одредено движење - ако каже „акција“, сите ги испружуваат рацете напред, а ако каже „промена“, сите ги вртат дланките пред себе во круг. Оној што ќе биде забележан дека не го прави соодветното движење, тој е следниот што дава една од инструкциите, а доколку нема таков, продолжува истиот со нова инструкција. Заради внесување поголема забавност, инструкциите може да се задаваат брзо, со нивно често менување.

Главна активност⁵

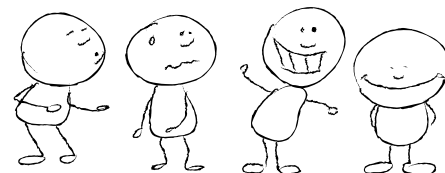
Сите се делат во мали групи и секоја група добива по еден дел од работниот лист за учениците: Прашања за кои се грижам (доколку бројот на ученици е поголем, повеќе групи може да добијат ист дел). Секоја група треба да ги прочита внимателно сите наведени проблеми и да одбере еден за кој би сакала да преземе некаква акција за промена. Притоа, многу е важно сите членови во групата да дискутираат и да го аргументираат својот избор, а крајниот избор да биде заеднички, независно дали некој е директно лично засегнат од него.

Потоа, секоја група добива по еден примерок од работниот лист за учениците: Писмо напишано од срце, кој многу конкретно го пополнува во однос на претходно избраното прашање за кое сака да преземе акција за промена. Групата замислува дека го упатува писмото до она лице или институција што, според неа, може да помогне во надминување на проблемот и во остварување позитивна промена.

По завршување на сите групи, нивни претставници го читаат писмото пред останатите ученици.

Дискусија

1. Дали сте слушнале за некои активности што биле преземени за да се надмине некој од проблемите што беа наведени на вашиот работен лист? Кои биле промените што настанале како резултат на тие акции?
2. Кој се очекува да презема акции за промена на подобро? Дали треба да се вклучуваат младите во нив? Дали само тие што директно ги засега некој проблем или кој било? Зошто? Кои придобивки може да ги има некој што учествува во такви акции?
3. Кои се ризиците што може да се појават во обидот да се направи промена?
4. Од кои чекори е составена една акција за промена на подобро?



⁵ Адаптирано од: (2009). *It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education*. New York: Population Council Inc.

Заклучок

Младите луѓе треба да ги изразуваат своите ставови и да се вклучуваат во активностите за промена на работите што ги засегаат нив. Притоа се очекува акции за промена да преземаат не само тие што се директно засегнати, туку кој било затоа што така придонесува да се подобри животот на сите граѓани и да се оствари социјална правда и еднаквост во општеството. Во крајна линија, неправдата или негрижата кон кој било го засега директно или индиректно секој во општеството затоа што сите сме дел од еден систем.

При преземање такви акции, може да има и ризици, како, на пример, осуда од околината, трпење разни притисоци и закани, немање резултат од акцијата веднаш и сл.

Секоја акција за промена на некоја ситуација на подобро треба да биде темелно испланирана во сите свои чекори: избирање на подрачјето каде што има потреба за промена, стекнување релевантни податоци за него, стекнување вештини за преземање здружени акции, воспоставување партнерства со своите врсници, со возрасните и со институциите, откривање кој може да помогне од надлежните лица и институции и како се комуницира со нив, добро планирање на самата посакувана промена, следење на резултатите од неа итн.



Завршна активност

Сите седат во круг и, на даден знак од наставникот/наставничката, сите истовремено почнуваат да цртаат нешто по свој избор на својот лист хартија, додека тој/таа брои до пет. Тогаш секој го подава својот лист на тој/таа што седи десно од него/неа, а го зема на тој/таа што седи лево од себе, па сега црта на новиот лист, повторно додека наставникот/наставничката брои до пет. Ова се повторува сè додека секој да го добие својот лист назад, кој ќе биде резултат на цртањето на секој во групата.

Рефлексija

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



Работен лист за учениците: Прашања за кои се грижам

1. Во учебниците за основно образование има содржини што им даваат предност на момчињата.
 2. Има многу момчиња што воопшто не се заинтересирани за своето сексуално и репродуктивно здравје, ретко одат на лекар, а мислат дека знаат сè.
 3. Има деца што се разликуваат од останатите, а кои често се жртви на јавно исмејување и физичко насилство, кое обично поминува неказнето.
 4. Често на училиште не може да се научи како да се заштитиш од ХИВ и од СПИ.
 5. Многу девојчиња сметаат дека немаат право да разговараат за употребата на кондом со своите партнери.
 6. Има момчиња што се под притисок дека мора да се приклучат кон некоја банда и да се однесуваат насилнички за да докажат дека се мажи.
 7. Потребата да се биде убав/убава често предизвикува нарушување на начинот на исхрана.
 8. Премногу жени и девојки подlegнуваат на козметички операции за да се вклопат во „идеалниот“ изглед.
 9. Многу луѓе во нашата заедница не се разбираат многу за потребата од еднаквост меѓу половите.
 10. Друго _____
-
1. Адолесцентите ретко користат услуги за сексуално и репродуктивно здравје бидејќи често тие што се достапни не се пристапни.
 2. Не е лесно да се користат кондоми затоа што е срамно да се купат.
 3. Дел од нашите врсници не знаат многу за ХИВ и за другите СПИ.
 4. Децата немаат основни информации за сексот.
 5. Децата, во врска со прашањата за сексуалното и репродуктивното здравје, најчесто се информираат меѓу себе или, пак, користат информации од интернет.
 6. Во училиштата често нема место каде да се обрати детето за да побара совет за своето сексуално и репродуктивно здравје.
 7. Девојчињата често ги немаат истите можности да продолжат со образованието како и нивните браќа.
 8. Девојчињата и момчињата често не се еднакво третирани во своите домови.
 9. Високата цена на контрацепцијата (кондоми и орална контрацепција) спречува многу млади да се заштитат од несакана бременост и од СПИ.
 10. Друго _____
-
1. Луѓето што живеат со ХИВ се дискриминирани кога ќе го соопштат својот статус.
 2. Законите во земјава не ги штитат доволно од дискриминација оние лица што имаат различна сексуална ориентација.
 3. Хомосексуалците мора да се кријат од останатите бидејќи може да бидат осудувани или малтретирани.
 4. Во Македонија не е јасно кога децата може да добијат советување и медицинска интервенција без придружба на родител.
 5. Има девојчиња што немаат доволно можности да се занимаваат со спорт и да формираат свои екипи затоа што некои спортови се сметаат за машки.
 6. Многу луѓе во земјава никогаш не се тествале за ХИВ.
 7. Често се случува насилството, особено она кон девојчињата, да се третира како нормална појава.
 8. Некои правила во нашето училиште нееднакво ги третираат момчињата, односно девојчињата.
 9. Младите во помалите градови и населени места немаат каде да се обратат за прашања поврзани со сексуалноста.
 10. Друго _____

Работен лист за учениците: Писмо напишано од срце

Почитуван/а _____,

Во моментот учиме за родовата еднаквост, за сексуалното и за репродуктивното здравје и права. Ние сметаме дека можеме да направиме мал, но значаен придонес кон промена на подобро.

Прашањето за кое особено се грижиме е тоа што _____

бидејќи тоа доведува до _____

Она што можеме да сториме во врска со тоа е _____

Од Вас бараме помош за _____

Се надеваме дека со оваа/овие активност/и ќе го постигнеме следново: _____

Срдечно _____ Датум и место: _____

III-4. ЖИВОТ СО ХИВ

МОЖЕ ЛИ ДА СЕ ЖИВЕЕ СО ХИВ?

Водач за наставникот/наставничката

Наместо да се нарекуваат болни од СИДА, денес за луѓето што се инфицирани со ХИВ се вели дека тоа се луѓе што живеат со ХИВ. Главната причина за тоа е дека СИДА го означува синдромот што најчесто е поврзан со состојбата на боледување. Луѓето што живеат со ХИВ најголем дел од времето живеат само како носители на вирусот. Тие може да дојдат во состојба на боледување, но во голем број случаи и да ја надминат таа состојба, останувајќи и понатаму инфицирани, по што може да продолжат да имаат квалитетен и долг живот. Денес, петнаесетина години по откривањето на антиретровирусната терапија или популарно наречениот „троен коктел“, многу нешта се сменети за луѓето што живеат со ХИВ, како, на пример:

- Тие може да живеат долг и исполнувачки живот.
- Тие секојдневно може да се занимаваат со каква било работа или спортска активност.
- Со редовно користење на терапијата, вирусот кај луѓето што живеат со ХИВ не може да се открие иако тој и натаму е присутен во организмот.
- Шансите да се пренесе вирусот се сведуваат на минимум, но, сепак, употребата на кондом, како и кај сите, е неопходна заради заштита од други сексуалнопреносливи инфекции (СПИ).
- Луѓето што живеат со ХИВ денес може да го планираат своето семејство без да стравуваат дека нивниот партнер/партнерка или децата ќе бидат инфицирани со ХИВ.

Сепак, голем дел од населението **не е информирано** и, поради стравот од оваа инфекција, луѓето што живеат со ХИВ и натаму се соочуваат со дискриминација. Истражувањето на потребите на луѓето што живеат со ХИВ од 2009 година укажува дека речиси сите оние што го откриле својот ХИВ-статус во Македонија, се соочиле со отпуштање од работа, осуда од околината и забрана на користење на мрежата на јавни услуги, индискреција на личните податоци, одбивање медицинска услуга, а голем процент од нив живеат во себеосудување и се откажале од социјални контакти [10].

Токму неинформираноста и осудувањето на луѓето што живеат со ХИВ е причината тие да се сметаат за виновници за ширењето на ХИВ, дури и од страна на медицинскиот персонал. Така, според сведочењето на едно лице кое живее со ХИВ: „По враќањето од САД, побарав матичен лекар во една поликлиника во Скопје. Кога ѝ кажав на докторката дека имам ХИВ, таа ме избрка [11]“. Предрасудите и стравот се главни причини зашто луѓето што живеат со ХИВ често се отфрлени од општеството. Понатаму, стравот од ХИВ придонесува останатите граѓани да не ги користат услугите за доброволно тестирање за ХИВ бидејќи се плашат, во случај на позитивен резултат, да не бидат отфрлени. Ова е поткрепено со честата злоупотреба на законската регулатива за насилно тестирање и криминално гонење на луѓето што живеат со ХИВ. Земјите што користат вакви насилни практики и денес не успеваат да се соочат со епидемијата на ХИВ. Треба да се истакне дека поради овие околности има голем број луѓе кои не се свесни за својот ХИВ-статус. Кај нас најголем број од случаите се тествале дури откако веќе им се појавиле здравствени проблеми поврзани со ХИВ. Навременото осознавање на ХИВ-позитивниот статус е клучно за навремено лекување на ХИВ и обезбедување долг и квалитетен живот.

Заедницата на луѓето што живеат со ХИВ одигра голема улога во светот не само во промената на перцепцијата на овие луѓе во јавниот живот, туку и во активната борба за откривање на терапијата, со што драстично се намали бројот на умирања поврзани со СИДА. Сепак, светот и денес не успева да обезбеди терапија на сите на кои им е потребна. Навременото тестирање за ХИВ, пристапот до квалитетна терапија, но и елиминирањето на родовата дискриминација и дискриминацијата поврзана со ХИВ може да ја сопрат епидемијата во целост.

Релевантни податоци

- Се претпоставува дека во светот има околу 34 милиони луѓе што живеат со ХИВ, но голем дел од нив не се свесни за инфекцијата. Најчест начин на пренесување е сексуалниот однос меѓу партнери од различен пол. Четириесет проценти од луѓето што живеат со ХИВ, односно околу 5 милиони, се млади луѓе. Сепак, во 2010 година, поради преземените мерки за тестирање за ХИВ и пристапот до терапија, се бележи опаѓање на бројот на новоинфицирани лица за 21 процент во однос на 1997 година. Но, за разлика од Африка, каде што овој тренд достигнува 25 проценти, состојбата во источна Европа, поради непреземање проверени мерки за превенција, бележи пораст на бројот на новоинфицирани за 250 проценти [12].

- Во Македонија од 1987 година до 2012 година се идентификувани 151 случај со ХИВ [13].
- Луѓето што живеат со ХИВ се оние што се свесни дека се инфицирани со ХИВ.
- Во Македонија од 2009 година постои работна група за поддршка и самопомош на луѓето што живеат со ХИВ во Македонија - „Заедно посилни“ - со која може да се оствари контакт на zaedno.posilni@hera.org.mk. Оваа група работи на подобрување на пристапот до антиретровирусната терапија во Македонија и спречување на дискриминацијата кон луѓето што живеат со ХИВ.
- Антиретровирусната терапија го зголемува квалитетот на живот и го продолжува неговото траење приближно колку и еден просечен животен век.
- Лекувањето со антиретровирусна терапија е доживотно и тоа не смее да се прекине поради големиот ризик вирусот да стане отпорен на лековите, а со тоа да се отежне понатамошното лекување.
- Научно е докажано дека антиретровирусната терапија, заедно со кондомот, се најефикасните средства за превенција кај луѓето што живеат со ХИВ. Со редовна употреба на оваа терапија вирусот во телесните течности се сведува на немерливи (мали) количества, а со тоа го оневозможува неговото пренесување.

Главна порака

Луѓето што живеат со ХИВ може да бидат наши роднини, родители, браќа, сестри, соученици, соработници, пријатели, соседи, наши симпатии и партнери. Со нив може да се живее и интимен/сексуален живот, без опасност да се пренесе ХИВ. Затоа треба да ги прифатиме и да им помогнеме да живеат без дискриминација. Денес единствениот проблем за луѓето што живеат со ХИВ, со кој никако не можат да се справат, не е ХИВ или боледувањето од СИДА, туку стигмата, дискриминацијата и пристапот до терапија. Во Македонија, бројот на млади што живеат со ХИВ сè уште не е голем, но на тие што живеат со нас треба да им обезбедиме соодветен развој и образование, ослободено од осуда.

Не постојат ризични групи, туку индивидуално ризични однесувања. Тоа значи дека одговорноста за ризичното однесување се лоцира кај поединецот, а не во социјалната група на која ѝ припаѓа. Со други зборови, не постојат одредени групи што се виновни за ширењето на ХИВ во светот.

Борбата со СИДА може да заврши само доколку се користи тројниот пристап: „тестирај-лекувај-превенирај“, односно да се зголеми тестирањето за ХИВ, да се обезбеди континуирана терапија за ХИВ, да се организираат превентивни активности за да се избегнат натамошни инфекции.

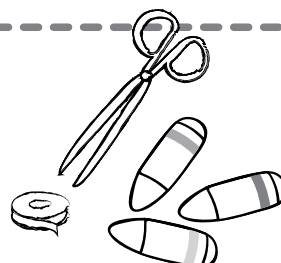
РАБОТИЛНИЦА III-4.1. ЛУЃЕ ШТО ЖИВЕАТ СО ХИВ (7.-9. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да знае дека постојат многу неточни информации поврзани со ХИВ заради кои луѓето што живеат со ХИВ се неоправдано изложени на стигма и на дискриминација.
- Да гради став на прифаќање и недискриминација кон луѓето што живеат со ХИВ.

Материјали:

- * работен лист за учениците: Приказни од Македонија
- * хартија
- * кутија
- * прибор за пишување



Воведна активност

На лист хартија секој индивидуално, анонимно и многу конкретно го запишува својот најголем страв во врска со здравјето, а потоа хартијата ја тутка во топка која ја става во една кутија. Хартиените топки се мешаат и секој по случаен избор избира една топка чија содржина ја чита на глас. На крај се резимира кои стравови најчесто се изразени.

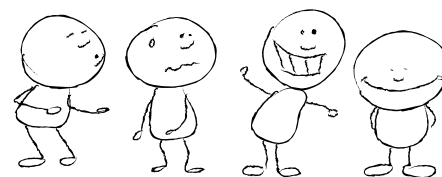
Главна активност

Сите се делат во мали групи. Половина од групите добиваат по еден примерок од првата приказна, а другата половина од групите ја добива втората приказна од работниот лист за учениците: Приказни од Македонија. Се вели дека станува збор за вистински животни приказни на луѓе што живеат со ХИВ во Македонија, чии имиња се сменети поради заштита на нивната приватност. Задача на секоја група е внимателно да ја прочита добиената приказна и потоа да поразговараат меѓусебе за тоа дали има нешто што ги изненадило во приказната, особено во споредба со она што го знаеле за ХИВ и за луѓето што живеат со ХИВ пред оваа работилница.

Потоа двајца доброволци ги читаат двете приказни пред сите.

Дискусија

1. Какви чувства побудија овие приказни кај вас?
2. Што ве изненади во нив?
3. Што научивте за начинот на живот на луѓето што живеат со ХИВ? По што се разликува тој живот од животот на оние што не се ХИВ-позитивни?
4. Со кои стравови се соочуваат луѓето што живеат со ХИВ, а кои не би требало да ги имаат?
5. Дали се сменија вашите ставови и дилеми за луѓето што живеат со ХИВ? Откако ги дознавте овие нешта, како би реагирале кога во вашето одделение би се приклучило дете кое е ХИВ-позитивно?
6. Кој е одговорен за заштита од инфекција со ХИВ?



Заклучок

Кога е во прашање ХИВ, не постојат одредени групи граѓани што се виновни за пренесувањето на вирусот во светот, туку групи што се изложени на осуда и на дискриминација и што се отфрлени од општеството. Не постојат посебни групи што се ризични, туку само ризични индивидуални однесувања. Одговорноста за сексуалното и за репродуктивното здравје, односно заштитата од ХИВ и од другите СПИ, му припаѓа на секој поединечно.



Луѓето што живеат со ХИВ може да бидат наши соученици, соработници, пријатели, соседи, роднини, родители, браќа, сестри, наши симпатии и партнери. Со нив може да се живее и да бидат сакани без опасност да се пренесе ХИВ. Тоа значи дека, благодареејќи на терапијата за ХИВ, овие лица може да имаат вообичаен секојдневен живот, како и сите останати. Освен редовните прегледи и лековите што треба да ги пијат секојдневно, тие не се разликуваат од останатите. Затоа треба да бидат прифатени, да живеат без осуда, да ги имаат сите потребни услови за соодветен развој, образование и работа како и секој друг.

Денес најголемиот проблем за луѓето што живеат со ХИВ не е ХИВ или боледувањето од СИДА, туку осудата, дискриминацијата и постојаниот пристап до терапија, која е скапа.

Завршна активност

Сите застануваат во круг. Наставникот/наставничката ги кажува имињата на двајцата што стојат на две, најоддалечени точки во кругот. Тие најпрво се среќаваат во средината на кругот, се ракуваат истовремено изговарајќи го следново во целост и јасно: „Стоп за дискриминацијата на лицата со ХИВ“, па веднаш потоа секој излегува од кругот преку местото каде што претходно стоел и почнува да трча од надворешната страна на кругот за побрзо да стигне до местото каде што стоел тој со кого се ракувал. Кога двајцата ќе се најдат на местото од другиот, тогаш тие што стојат десно од нив се следните што го повторуваат истото, и така со ред додека да се изредат сите. Целта е колку што може побрзо групата да ја изведе активноста, а наставникот/наставничката притоа го мери времето. Активноста може да се повтори уште еднаш, во обид да се постигне подобро време.

Рефлексја

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



Приказната на Ана (24 години)

Мојот ХИВ-статус го дознав пред пет-шест години. Се инфицирав поради некористење кондом затоа што сметав дека кондомот штити само од несакана бременост и не бев доволно информирана за сексуалнопреносливите инфекции. Лично отидов да се тестирам и резултатите не беа како што очекував: мојот доктор ме извести дека сум ХИВ-позитивна. Првата реакција беа моите солзи. Многу плачев и се прашував што понатаму: дали ќе умрам наскоро и што со мојот живот во иднина. Мислев на своите најблиски - родителите, пријателите и роднините. Ми се појавија голем број прашања: страв од дискриминација, страв од болка, страв од тоа дека други луѓе ќе дознаат за мојот ХИВ-позитивен статус, дали ќе можам да имам нормален и квалитетен секојдневен живот.

Денес живеам со ХИВ-негативно момче и можам да кажам дека имаме нормален, добар и квалитетен живот. Своите секојдневни обврски ги вршам исто како и претходно. Работам, излегувам, се дружам, се радувам на секој убаво поминат ден. Разликата пред и по дознавањето на мојот ХИВ-статус е во тоа што сега сум почувствителна. Често се чувствувам потиштена, а солзите се моето оружје против депресивноста. Но, многу ми помага позитивното размислување за животот и за самиот животен пат. Најголемата и највредна помош за ослободување од депресијата ја добивам од моето момче. Ме релаксираат и прошетки во природа, добра изложба, гледање добар филм, добра храна, дружење со пријателите.

За мојот статус знаат пријателите, докторите и неколкумина што, исто така, се ХИВ-позитивни. Најчестите прашања во мојата глава се дали мојата состојба ќе ја обелодени некој од докторите или, пак, од другите здравствени работници и, она најважното, дали во иднина ќе имам обезбедена терапија.

Жените инфицирани со ХИВ треба да се однесуваат како и сите останати: да прават редовни контроли на здравјето, редовни гинеколошки прегледи, како и редовно да ја земаат терапијата. Ме радува мислата за идно семејство бидејќи денес постојат големи можности ХИВ-позитивна жена да се одлучи на бременост и да има деца кои се ХИВ-негативни.

Приказната на Озрен (30 години)

Со ХИВ живеам од 2010 година. Најверојатно е дека инфекцијата со ХИВ ја имам добиено по сексуален пат. За ХИВ-статусот дознав за време на редовно дарување крв при Клиниката за трансфузиологија, со оглед на тоа дека секоја дарувана крв во Република Македонија мора задолжително да се провери за ХИВ.

Веднаш им кажав на моите најблиски во семејството, односно на моите родители. Сметав дека тоа е нешто што морам да го споделам со нив бидејќи имаме однос на добра меѓусебна комуникација, поддршка и разбирање.

На почеток сè беше мошне бурно и неизвесно; владееше страв и голема загриженост. Но, по првиот долг разговор со медицинските лица при Клиниката за инфективни болести, моите родители сфатија дека работите продолжуваат нормално да си течат, дека јас ќе бидам истиот како и претходно, дека единствено што морам е да примам терапија. Сето тоа доведе тие со текот на времето да увидат дека навистина нема ништо страшно, дека функционирам како и претходно, активен сум, работам, се дружам со пријателите, патувам итн. Ми даваат огромна поддршка во мојот ангажман во групата на лица што живеат со ХИВ - „Заедно посилни“.

Можам да кажам дека животот не ми се променил многу затоа што, по сознанието за ХИВ, почнав да читам, да се информирам... Сфатив дека животот не запира. Кога човек ги има вистинските информации, ќе знае дека по 30 години од почетокот на оваа епидемија нештата многу се изменети. Имено, денес лицата со ХИВ може да живеат квалитетно и речиси еднакво долго како и останатите, под услов, се разбира, да имаат пристап до редовна терапија и строго да се придржуваат до неа. Не можам да кажам дека е едноставно да се живее со ова заболување во нашата средина, но, знаете, од друга страна, тоа може да биде предизвик човек повеќе да се бори, да биде храбар, да учи, да им помага на други, да го живее животот со поголем жар - да го искористи секој миг...

Пристапот до терапија и стравот од осуда се нашите најголеми грижи, повеќе отколку самиот вирус, за кој денес постојат начини да се контролира и да се намали неговото директно влијание врз нашето здравје и живот.

Моите совети се: Не бидете наивни - информирајте се за ХИВ! Проверете го својот ХИВ-статус! Секогаш користете кондом при сексуален однос за да се заштитите пред сè себеси, а воедно и вашиот партнер! Секој е одговорен за својот живот!

ПРОГРАМСКА ТЕМА IV: ЗАДОВОЛСТВО

ЛЉУБОВ

Водач за наставникот/наставничката

Љубовта е едно од најсилните чувства што човекот може да ги доживее, а кое го збогатува животот, предизвикува среќа, го потхранува здравјето, гради чувство на важност, разбраност, безбедност, му дава смисла на животот. Љубовта значи да се сака неког за кого ќе постои длабока грижа и посветеност кон неговата среќа и добросостојба. Како една од базичните човекови потреби, потреба од љубов имаат сите, независно од каква било припадност (возрасна, полова и слично).

Љубовта може да биде насочена кон различни лица во животот: кон членови во семејството, во фамилијата, кон пријатели, кон симпатии, кон партнери и други, со кои се градат различни релации, се споделуваат различни нешта. Така, различен е и начинот на кој се манифестира љубовта кон нив (со зборови, бакнување, допирање, грижа, споделување итн.).

Три квалитети обично се врзуваат со чувството на љубов:

1. **Чувството на привлечност** се однесува на физичкиот аспект, а може да го вклучи и сексуалниот аспект. Тоа прави луѓето да имаат желба да го бакнат лицето што го сакаат или да го осетат на друг тактилен начин. Вљубеноста се базира токму на ова чувство (чувство на страст, возбуда, сексуална привлечност). Ова чувство не мора да е присутно кај сите видови љубов.
2. **Чувството на близина** се гради како резултат на споделување разни мисли и чувства со лицето што го сакаме, а кои не ги делиме со други лица. Основа за тоа е да чувствуваме доверба, почитување и искреност. Тоа предизвикува да имаме поддршка, да се чувствуваме разбрано, да имаме чувство дека некој се грижи за нас и дека сме прифатени такви какви што сме. Ова чувство обично се гради со некој со кого имаме слични верувања и вредности, но ако навистина сме блиски со неког, тогаш тоа овозможува да се разменат и работи за кои не се согласуваме, без чувство дека тоа е загрозувачки по меѓусебниот однос. За да се гради близината, мора да се научи да се дава и прима, да се споделуваат најинтимните чувства (сакања и несакања, грижи и успеси, разочарувања, стравови и слабости итн.), да се слуша и да се дава поддршка на другиот кога се чувствува ранливо или исплашено. Тоа е процес кој се одвива динамично меѓу двете лица наизменично, во кој тие си го предизвикуваат чувството на близина еден од друг. Така се гради чувство на прифатеност и доверба дека другиот ќе биде тука во тешки моменти.
3. **Лојалност** значи ветување или одлука меѓу лицата што се во релација да бидат заедно и покрај подемите и падовите што ги носи секој однос.

Трите квалитети што се врзуваат со љубовта може да се појават во разни комбинации кон различни лица. На пример, кон членови на семејството и фамилијата или кон пријателите може да се има чувство на близина и лојалност, но не и привлечност; кон некоја симпатија може да се има само привлечност, но не и близина и лојалност итн. Исто така, овие три квалитети може да ја менуваат својата присутност и кон едно исто лице (на пример, некој прво чувствува само привлечност кон некоја симпатија, па со тек на време развива и близина со неа, па дури може да се развие и лојалност, а подоцна може да се случи привлечноста и близината да исчезнат/ да се појавуваат и да се губат во различни временски интервали или да остане само близината; или, на пример, лице кое најпрво изградило близина со друго лице и станале пријатели, а подоцна меѓу нив може да се развие и привлечност).

Љубов кон симпатија или партнер/партнерка обично почнува да се развива во периодот на адолесценција, заедно со другите промени што настануваат тогаш, и тоа претставува нормален дел од развојот. На почетокот таа може да влијае збунувачки како едно ново чувство, но со текот на времето адолесцентот/ката научува како да ја препознава и да ја развива. Во овој период обично се карактеристични пократки врски, во кои доминира привлечноста, а лицето бара и открива различни искуства, пробува разни нешта, па на тој начин открива кое е самото тоа, кои се неговите/нејзините вредности и што сака од животот. Но, веќе во подоцнежните тинејџерски години, освен привлечноста, се гради поголема близина во релациите со другите, па може да се изгради и лојалност, односно да се обезбеди љубовта да трае.

Љубовта е деликатно чувство кое треба да се негува ако се сака да трае долго. Ако не се дава доволно време и внимание, ако се сменат работите што им се важни на лицата во релацијата и тие не можат да се усогласат, ако се загуби близината, привлечноста или лојалноста, ако љубовта не се возвраќа, тогаш таа може и да престане. Вакво искуство може да доживее секој бидејќи секој може да се смени самиот, а љубовта зависи и од менувањето на другото лице.

Понекогаш и љубомората може да биде фактор за загрозување на љубовта, а тоа е чувство дека односот со другото лице е во опасност од нешто реално или нереално (на пр., посветеност на некое хоби, друго лице, фамилија, пријатели), па се јавува завист, посесивност, ранливост, лутина и гнев. Ваквите чувства може да се разрешат на мирољубив начин (со разговор), но може да доведат и до појава на заплашувања, насилство, контролирање или манипулативно однесување. Тогаш тоа веќе не е љубов, туку израз на моќ над другиот кога се кршат човековите права, па дури може да дојде и до големи повредувања.

Некогаш двете страни сфаќаат дека е крај на заемната љубов, а некогаш само едната. Тоа е болно и тешко чувство на губење, состојба за која, не попусто, се вели дека некој е со скршено срце. Тогаш е неопходно, особено ако се работи за адолесцент, да се даде поддршка за лицето полека да се соземе и да сфати дека само ако е обострана, љубовта ќе носи вистинска среќа и дека постои можност да се засака и некој друг. Секое искуство во љубовта, без разлика дали трае или завршило, нè учи да сакаме и да бидеме сакани.

Релевантни податоци

- Истражувањата во областа на психологијата на љубовта недвосмислено покажуваат дека почитувањето, кое е едно од најважните компоненти на љубовниот однос, се зголемува циклично. Имено, доколку еден од партнерите покажува почит, тоа кај другиот партнер создава чувство на доверба и сигурност и стимулира и тој/таа самиот/а повеќе да го почитува партнерот/партнерката [1].
- Постојат многубројни докази дека недостигот од љубов, особено во раното детство, може да придонесе кон многу емоционални нарушувања. Начинот на кој сме добивале љубов од значајните лица во раното детство во голема мера го детерминира капацитетот за пружање и примање љубов и во романтичните врски [2].

Главна порака

Љубовта е една од базичните човекови потреби, која може да биде насочена кон различни лица во животот и која се изразува на различни начини. Потреба од љубов имаат сите, независно од каква било припадност (возрасна, полова и сл.), а тоа значи да се сака некогаш за кого ќе постои длабока грижа и посветеност кон неговата среќа и добросостојба. За неа се врзуваат најчесто три квалитети кои може да се појават во разни комбинации кон различни лица: чувство на привлечност (се однесува на физичкиот аспект), чувство на близина (се гради како резултат на споделување разни мисли и чувства со лицето што го сакаме) и лојалност (ветување или одлука меѓу лицата што се во релација да бидат заедно и покрај подемите и падовите што ги носи секој однос).

Љубов кон симпатија или партнер/партнерка обично почнува да се развива во периодот на рана адолесценција.

Љубовта е деликатно чувство кое треба да се негува од обете страни ако се сака да трае долго. За адолесцентите е важно да сфатат дека доколку една од страните сака да го прекине љубовниот однос, таа има право да го стори тоа без да биде мета на насилни реакции од другата страна, која можеби не е подготвена на такво нешто. Истовремено, важно е и да сфатат дека во љубовните релации имаат заемна одговорност за добросостојбата на двете страни во односот. Секое искуство во љубовта, без разлика дали трае или завршило, нè учи како да сакаме и да бидеме сакани.

РАБОТИЛНИЦА IV-1.1. ЛУБОВ (4.-6. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да знае што е љубов и која е нејзината важност во животот на секој човек.
- Да знае некои начини на нејзино манифестирање кон различни луѓе.
- Да умее да ја покаже љубовта.
- Да ја согледа разликата меѓу различни квалитети поврзани со љубовта (привлечност, близина, лојалност).
- Да согледа некои причини поради кои чувствува љубов кон некого.
- Да знае некои фактори што влијаат врз згаснување на љубовта.
- Да прифати дека во животот секому може да му се случи некоја љубов да згасне.

Материјали:

- * работен лист за учениците: Љубов
- * хартија
- * прибор за пишување
- * табла и креда



Воведна активност

Сите стојат во круг и секој си замислува некого кого го сака, па почнува еден кој прво кратко невербално го покажува она што веднаш потоа ќе го каже со довршување на реченицата: „Кога сакам некого, тогаш...“, кажувајќи нешто кое ќе опише што најчесто прави, односно како ја покажува љубовта кон некое лице. Потоа продолжува следниот во кругот и така со ред додека секој да покаже некој начин на изразување љубов и да ја доврши почнатата реченица.

Главна активност

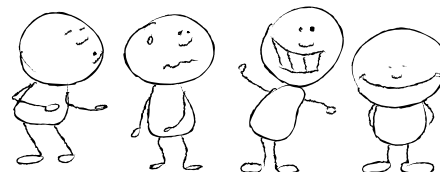
Секој добива по еден примерок од работниот лист за учениците: Љубов. Најпрво секој индивидуално ги пополнува сите четири полиња во кои треба да наведе по едно конкретно лице од семејството, фамилијата, пријателите, симпатијата или партнерот/партнерката (не мора да го напише вистинското име, може да користи иницијали или измислено име), а потоа да напише едно нешто што му/и се допаѓа кај него/неа, една работа што му/и е убаво да ја прави со него/неа и како се чувствува притоа. Доколку не може да се наведе некое конкретно лице од некоја категорија, тоа поле може да се пополни врз база на тоа каков би сакал/а ученикот/ученичката да биде одговорот на секое барање.

Откога сите ќе завршат со индивидуалното пополнување, наставникот/наставничката ги запишува на табла и ги објаснува трите букви напишани во срцињата од работниот лист: П - привлечност (допаѓање како изгледа некој), Б - близина (споделување нешта со некого кои не се делат со други) и Л - лојалност (одлучување да се биде заедно со некого и во добро и во лошо). Потоа, секој на својот лист индивидуално го поврзува секое од претходно пополнетите полиња со едно, две или со сите три срциња, во зависност од тоа што чувствува за лицата наведени во нив.

Потоа се формираат мали групи во чии рамки членовите ги споделуваат напишаните работи.

Дискусија

1. Што, всушност, значи да чувствуваш љубов кон некого?
2. Колку нам, на луѓето, ни е важно да чувствуваме љубов? Зошто?
3. Дали само младите или и постарите имаат потреба од љубов? Дали само женските или и машките?
4. Кон кого сè може да чувствуваме љубов? Дали е таа иста кон сите нив? Кон кого таа може да биде само привлечност, само близина и лојалност, а кон кого таа може да ги има сите три работи?



5. Како сè може да се покаже љубов? Дали неа ја покажуваме на ист начин кон сите? Зошто?
6. Кога во животот обично почнува да се јавува љубов кон симпатија или кон партнер/партнерка? Зошто токму тогаш и дали е тоа нешто нормално? Зошто во тинејџерските години може да дојде до често менување кон кого е насочена љубовта?
7. Дали може да згасне некоја љубов? Дали секому може да му се случи тоа? Што може да влијае врз тоа? Дали секогаш мора да ни е возвратена љубовта? Што е со чувството на љубомора? Кога е таа опасна? Што може да ни помогне во такви ситуации?

Заклучок

Љубовта е едно од најсилните чувства што човек може да ги доживее, а кое го збогатува животот, предизвикува среќа, го потхранува здравјето, гради чувство на важност, разбраност, безбедност, му дава смисла на животот. Љубовта значи да се сака некогаш за кого ќе постои длабока грижа и посветеност кон неговата среќа и добросостојба. Како една од базичните човекови потреби, потреба од љубов имаат сите, независно од каква било припадност (возрасна, полово).



Љубовта може да биде насочена кон различни лица во животот: кон членови во семејството, во фамилијата, пријатели, симпатии, партнери и др., со кои се градат различни релации, се споделуваат различни нешта, па различен ќе биде и начинот на кој се манифестира љубовта кон нив (со зборови, бакнување, допирање, грижа, споделување).

Трите квалитети што се врзуваат со љубовта (привлечност, близина и лојалност) може да се појават во разни комбинации кон различни лица. На пример, кон членови на семејството и на фамилијата или кон пријателите може да се има чувство на близина и лојалност, но не и привлечност; кон некоја симпатија може да се има само привлечност, но не и близина и лојалност итн. Исто така, овие три квалитети може да ја менуваат својата присутност и кон едно исто лице (на пример, некој прво чувствува само привлечност кон некоја симпатија, па со текот на времето развива и близина со неа, па дури може да се развие и лојалност, а подоцна може да се случи привлечноста и близината да исчезнат/да се појавуваат и да се губат во различни временски интервали или да остане само близината; или, на пример, лице кое прво изградило близина со друго лице и се пријатели, но подоцна меѓу нив може да се развие и привлечност, па да влезат во врска).

Љубов кон симпатија или партнер/партнерка обично почнува да се развива во периодот на адолесценција (пубертетот), заедно со другите промени што настануваат тогаш и тоа претставува нормален дел од развојот. На почетокот таа може да влијае збунувачки како едно ново чувство, но со текот на времето лицето научува како да ја препознава и да ја развива. Во овој период обично се карактеристични пократки врски во кои доминира привлечноста, а лицето бара и открива различни искуства и се пробуваат разни нешта, па на тој начин открива кое е самото тоа, кои се неговите вредности и што сака од животот. Но, веќе во подоцнежните тинејџерски години, освен привлечноста, се гради поголема близина во релациите со другите, па може да се изгради и лојалност, односно љубовта да трае.

Љубовта е деликатно чувство кое треба да се негува ако се сака да трае долго. Ако не се дава доволно време и внимание, ако се сменат работите што им се важни на лицата во релацијата и тие не можат да се усогласат, ако се загуби близината, привлечноста или лојалноста, ако љубовта не се возвраќа, тогаш таа може и да престане. Вакво искуство може да доживее секој бидејќи секој може да се смени самиот, а љубовта зависи и од менувањето на другото лице.

Понекогаш и љубомората може да биде фактор за загрозување на љубовта, а тоа е чувство дека односот со другото лице е во опасност од нешто реално или нереално (друго лице, фамилија, пријатели), па се јавува завист, посесивност, ранливост, лутина и гнев, кое полека може и да се разреши доколку се разговара. Наспроти тоа, таа може да доведе до појава на заплашувања, насилство, контролирање или манипулативно однесување и тогаш тоа веќе не е љубов, туку израз на моќ над другиот кога се кршат човековите права и може да дојде дури и до големи повредувања.

Некогаш обете страни сфаќаат дека е крај на заемната љубов, а некогаш само едната. Тоа е болно и тешко чувство на губење, состојба за која, не попусто, се вели дека некој е со скршено срце, па тогаш е неопходно да се даде поддршка за лицето полека да се соземе и да сфати дека само ако е обострана, љубовта ќе носи вистинска среќа и дека постои можност да се засака и некој друг. Секое искуство во љубовта, без разлика дали трае или завршило, нè учи како да сакаме и да бидеме сакани.

Завршна активност

Пред работилницата наставникот/наставничката има подготвено онолку ливчиња (10 см X 10 см) колку што има ученици, а на секое од нив запишува по една буква (некои букви може да се повторуваат, за сметка на други кои поретко се среќаваат во зборови).

Секој по случаен избор влече по една буква. На даден знак, сите треба за најкратко можно време да се здружат со неколку други ученици, во зависност од тоа кои букви ги имаат тие, за да изградат некој збор. Поради ограничување на времето (наставникот/наставничката брои на глас до извесна бројка според тоа за колку предвидува дека секој ќе биде дел од некој збор), секој мора да ја покажува својата буква додека е во потрага по други букви и да се труди најбрзо што може да влезе во составот на некој збор (зборовите може да бидат многу кратки, но и подолги). Активноста може да се усложни со тоа што секој по истекот на времето ќе добие толку поени колку што има букви зборот во кој учествува неговата буква. Активноста може да се повтори неколку пати, со тоа што секој пат на почетокот секој влече нова буква.

Рефлексција

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



член на семејството

Го/ја сакам _____

Кај него/неа ми се допаѓа тоа што е _____

Со него/неа ми се допаѓа тоа што е _____

Со него/неа можам да _____

и тогаш се чувствувам _____

пријател/ка

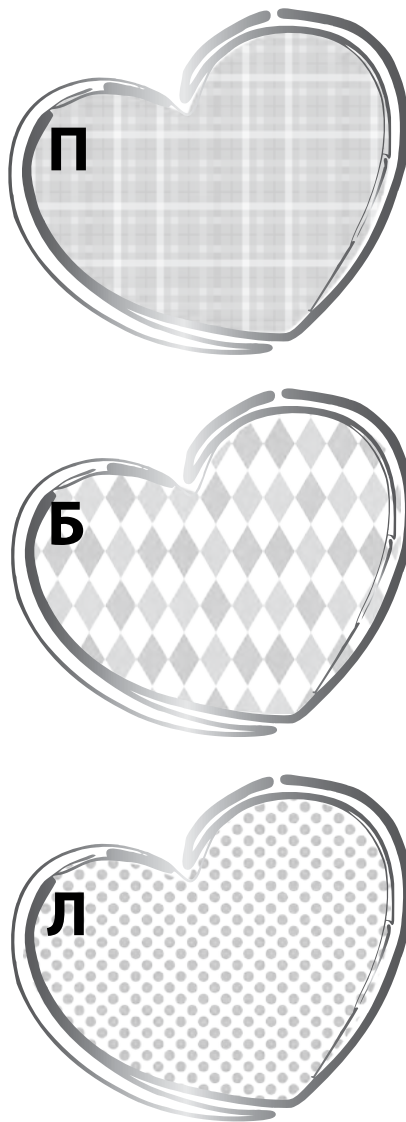
Го/ја сакам _____

Кај него/неа ми се допаѓа тоа што е _____

Со него/неа ми се допаѓа тоа што е _____

Со него/неа можам да _____

и тогаш се чувствувам _____



член на фамилијата

Го/ја сакам _____

Кај него/неа ми се допаѓа тоа што е _____

Со него/неа ми се допаѓа тоа што е _____

Со него/неа можам да _____

и тогаш се чувствувам _____

симпатија/партнер/ка

Го/ја сакам _____

Кај него/неа ми се допаѓа тоа што е _____

Со него/неа ми се допаѓа тоа што е _____

Со него/неа можам да _____

и тогаш се чувствувам _____

IV-2. РАЗБИРАЊЕ НА СЕКСУАЛНИОТ ОДНОС КАКО ЗАДОВОЛСТВО, БЕЗ ПРИНУДА И НАСИЛСТВО

СЕКСУАЛНИОТ ОДНОС КАКО ПРИТИСОК И НАСИЛСТВО

Водач за наставникот/наставничката

Некои аспекти на сексуалноста произлегуваат од човековите права, па се нарекуваат и сексуални права: да избереш сексуален партнер и со него да изградиш односи на избор и согласност, да се каже „да“/„не“ за сексуален однос, да се изрази сексуалноста вклучувајќи го правото да се бара задоволство во контекст на договор, да се ужива телесна автономија без сексуално насилство и експлоатација. Сè додека има договор и безбедност меѓу лицата што стапуваат во сексуален однос, сфатен во најширока смисла, секое однесување што е манифестација на сексуалноста се смета за прифатливо.

Постојат различни видови притисоци со кои може да се изнуди сексуален однос со друго лице. Кој било начин на однесување со кој другото лице се става во ситуација да се чувствува непријатно, притиснато да прави нешто против своја волја и без избор, се ситуации на создавање притисок и претставуваат насилство (без разлика дали се користи физичка или психичка сила). Тоа може да се случи во и надвор од врска, но и во брак. Тогаш никогаш не е виновна жртвата, која, под влијание на вакви притисоци, може да чувствува блага непријатност, но во некои случаи тоа може да ескалира и до силен страв, тага, лутина и емоционална повреденост.

Ниту еден вид притисок за имање сексуален однос не е оправдан, ниту по својата содржина ниту по правото да му се упати некому, па така, на пример:

- еднаш дадената согласност за имање сексуален однос не мора да важи и за следниот пат кога лицето може да мисли или да чувствува поинаку;
- еднаш почнатиот сексуален однос може да се прекине во кој било момент од неговото случување (еднаш дадена појдовна согласност не значи дека не смее да се смени одлуката);
- верувањето дека мажите секогаш сакаат и можат да имаат сексуален однос е неточно и крајно оптоварувачко за нив;
- убедувањето на другиот дека нема здравствена опасност за добивање болест или можност за несакана бременост при сексуален однос, а без притоа да се имаат релевантни факти, е размислување без земање предвид на далекусежните можни последици;
- физичката непријатност, која може да се јави поради немање сексуален однос, воопшто не треба да биде изговор за принуден сексуален однос затоа што таа е краткотрајна и без последици;
- физичкото/психичкото заканување и малтретирање за имање сексуален однос е директен атак врз лицето и неговиот интегритет;
- притискањето да се донесе брза одлука за стапување во сексуален однос го негира правото на лицето да не знае што сака и да се двоуми како да постапи;
- барањето љубовта да се докаже со сексуален однос воопшто не е никаков релевантен доказ ако е под принуда затоа што има сексуален однос без љубов, и обратно;
- очекувањата на околината за имање сексуален однос заради обврзување да се стапи во брак потоа, го уриваат правото лицето да се премисли;
- осудата од врсниците поради (не)постапување како мнозинството во однос на имање/немање сексуален однос е голем притисок да се биде „еден од нив“ и да се донесе неавтентична одлука која не ги следи сопствените погледи и чувства;
- уверувањето дека сексуалниот однос е задолжителен во брак и дека не зависи од личната желба е насилство затоа што сексуалниот однос не треба да е резултат на должност, туку - токму спротивното - на желба;
- мислењето дека срамот само ја прикрива вистинската желба за сексуален однос и дека со упорност ќе се стигне до посакуваниот резултат е особено насочено кон жените и ги третира за лица кои не можат да кажат „не“ и кои се „леснообработливи“ со малку поголемо настојување;
- поткупувањето со материјални работи за да се има сексуален однос е крајно емоционално осиромашување на сексуалниот чин.

Има различни причини зашто некој може да не сака да има сексуален однос. Каква и да е причината, независно како му изгледа некому, таа мора да се почитува и да се постапи во согласност со неа. Секое лице има право да реши што ќе прави со себе, а што ќе биде во согласност со своите моментални стравови, несигурности, уверувања, чувства и состојба.

Притисокот за имање сексуален однос може да биде насочен кон обата пола, но почест е кон женскиот поради различните социјални очекувања и третирања кои се наметнуваат кон овој пол кога станува збор за сексуален однос.

Последиците од имање сексуален однос заради притисок може да бидат сериозни: чувство на несигурност, изолација, депресија, физичка повреда, несакана бременост, зараза со ХИВ и со сексуалнопреносливи инфекции итн.

Важно е да се размисли дали да се има сексуален однос токму заради чувството на удобност, безбедност, доброволност, задоволство, заштита на своето здравје. Секој треба да влезе во сексуална активност со друго лице доброволно и слободно (со целосна слободна и информирана согласност). Секој има право да даде согласност за сексуален однос, а истовремено секој има одговорност да ја почитува одлуката на другиот. Најдобро одлуката на другиот се дознава преку искрен разговор, а тие комуникациски вештини и удобноста за нивно водење се стекнуваат со созревањето.

Некои здрави причини за да се има сексуален однос зад кои стои вистинска, автентична желба е желбата да се даде и прими задоволство, да се научи за сопствената сексуалност и за сопствените чувства, да се изрази интимност, поврзаност и љубов.

Релевантни податоци

- Педесет проценти од тинејџерите во САД почувствувале притисок во нивните врски за стапување во сексуален однос [1].
- Највисока стапка на силување или сексуално насилство кај жените е меѓу 16-24 години [2].
- 31,5 процент од сексуално активните адолесцентки од 9 до 12 одделение во САД пријавиле доживување физичко или сексуално насилство од своите партнери [3].
- Четириесет и пет проценти од девојчињата во САД знаат некој пријател или врсник што бил под притисок да има сексуален однос [4].
- Речиси половина од возрасните сексуални напаѓачи своето прво сексуално напаѓање го направиле пред да имаат 18 години [5].
- Девет од десет силувања во кои насилникот е помлад од 18 години, исто така на таа возраст е и жртвата [6].
- Четириесет и два процента од девојчињата во САД помлади од 15 години соопштиле дека првиот сексуален однос им бил недобровolen [7].
- Дваесет и три проценти од сите сексуални напаѓачи се помлади од 18 години [8].

Главна порака

Постојат различни видови притисоци со кои некое лице може да изнуди сексуален однос со друго лице. Кој било начин на однесување со кој другото лице се става во ситуација да се чувствува непријатно, натерано против своја волја или во состојба без избор, се ситуации на создавање притисок и претставуваат насилство (без разлика дали се користи физичка или психичка сила). Има различни причини зашто некој може да не сака да има сексуален однос. Каква и да е причината, независно како му изгледа некому, таа мора да се почитува и да се постапи во согласност со неа. Притисокот за имање сексуален однос може да биде насочен кон обата пола, но почест е кон женскиот поради различните социјални очекувања и третирања кои произлегуваат од родовата улога кога станува збор за сексуален однос. Последиците од имање секс поради притисок може да бидат страшни. Жртвата, иако не е виновна за тоа, ги трпи последиците.

Секој треба да влезе во сексуална активност со друго лице доброволно и слободно (со целосна слободна и информирана согласност). Секој има право да даде согласност за сексуален однос, а истовремено секој има одговорност да ја почитува одлуката на другиот. Сè додека има договор и безбедност меѓу лицата што стапуваат во сексуален однос, секое сексуално однесување е прифатливо. Некои здрави причини за да се има сексуален однос зад кои стои вистинска, автентична желба е желбата да се даде и прими задоволство, да се научи за сопствената сексуалност и за сопствените чувства, да се изрази интимност, поврзаност и љубов.

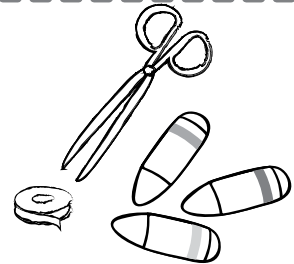
РАБОТИЛНИЦА IV-2.1. СЕКСУАЛНИОТ ОДНОС КАКО ПРИТИСОК И НАСИЛСТВО (7.-9. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да знае некои видови притисоци за имање сексуален однос кои доаѓаат од различни извори.
- Да умее да се спротивстави на притисоци за имање сексуален однос.
- Да гради негативен став кон вршење притисок за имање сексуален однос.
- Да развива почитување на ставот на партнерот/партнерката за (не)стапување во сексуален однос.
- Да знае кои се соодветни причини, а кои се несоодветни за имање и немање сексуален однос.
- Да знае кој е начинот да се открие дали партнерот/партнерката искрено и со слободна волја сака да има сексуален однос.

Материјали:

- * работен лист за учениците: Писма до редакцијата
- * работен лист за учениците: Притисоци за имање сексуален однос и причини за немање сексуален однос
- * прибор за пишување
- * мали топки



Воведна активност

Сите стојат во круг. Почнува еден со довршување на реченицата: „Се чувствував многу лошо еднаш кога ме тераа да... (правам/мислам нешто што не сакам/не можам) и тогаш постапив така што...“. По него продолжува следниот и така со ред додека сите да ја довршат истата реченица која покажува каков било притисок кој е направен врз некого и неговата/нејзината реакција на тоа.

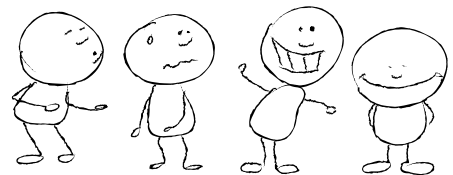
Главна активност

Сите се делат во мали групи, па секоја група добива по еден дел од работниот лист за учениците: Писма до редакцијата, кој содржи текст упатен до Тино, кој божем работи во редакција на весник за млади и стручно одговара на писма кои содржат опис на одреден проблем. Групата прво треба да го прочита текстот внимателно, а потоа на самиот лист да одговори на неколку работи: а) во што се состои, како се врши притисокот за имање сексуален однос, без разлика кој го создава (самото лице, друго лице со кое е во врска, друштвото, родителите...); б) која е причината за немање сексуален однос кај лицето кое го пишува писмото; и в) каков совет би дал Тино, а кој би значел одбивање на притисокот и почитување на причината за немање сексуален однос на лицето кое го напишало писмото. Како помош за ова, секоја група добива и еден примерок од работниот лист за учениците: Притисоци за имање сексуален однос и причини за немање сексуален однос, каде што може да се идентификуваат бараните одговори за првите две работи.

Кога сите групи ќе бидат готови, секоја група го чита пред другите текстот на кој работела и дадените одговори.

Дискусија

1. Како дознавте дека врз некое од лицата е направен притисок? Каде сè може да се случат такви ситуации (дали само во врска или и во брак)?
2. Колку се оправдани наведените притисоци?
3. Колку се оправдани причините некој да реши да нема сексуален однос?
4. Дали машките и женските имаат еднаква моќ во сексуалните врски? Зошто? Зошто повеќе женските се обраќаат за помош?
5. До какви последици може да доведе прифаќањето да се има сексуален однос по направен притисок?
6. Како некој да знае дали неговиот/нејзиниот партнер/партнерка навистина сака да има сексуален однос?
7. Кои се соодветните причини за некој да има сексуален однос наместо поради притисок?



Заклучок



Постојат различни видови притисоци со кои некое лице може да се обиде да изнуди сексуален однос со друго лице. Кој било начин на однесување со кој другото лице се става во ситуација да се чувствува непријатно, притиснато против својата волја и без избор се ситуации на создавање притисок и претставуваат насилство (без разлика дали се користи физичка или психичка сила). Тоа може да се случи во и надвор од врска, но и во брак. Во такви случаи никогаш не е виновна жртвата иако може да трпи различни последици од блага непријатност до силен страв, тага, лутина, повреденост и последици за физичкото здравје.

Ниту еден од наведените видови притисоци не е оправдан, ниту по својата содржина ниту по правото да му се упати некому. Еднаш дадената согласност за имање сексуален однос не мора да важи и за следниот пат кога лицето може да мисли или да чувствува поинаку.

Верувањето, пак, дека мажите секогаш сакаат и можат да имаат сексуален однос е неточно и крајно оптоварувачко за нив. Убедувањето некого дека нема здравствена опасност за добивање болест или можност за несакана бременост при сексуален однос, а без притоа да се обезбедат сите услови за тоа, е размислување без земање предвид на далекосежните можни последици.

Физичката непријатност, која може да се јави поради немање сексуален однос, воопшто не треба да биде изговор за некој друг да биде принудуван на сексуален однос. Таквата непријатност е краткотрајна и без последици, за разлика од принудувањето кое може да има и сериозни последици.

Стравот да не се загуби партнерот/партнерката не е соодветна причина за влегување во сексуален чин, особено ако партнерот/партнерката тоа свесно го дава на знаење. Притискањето да се донесе брза и недвосмислена одлука, исто така, го негира правото лицето да не знае што сака и да се двоуми. Барањето љубовта да се докаже со сексуален однос воопшто не е никаков убедлив доказ ако е под принуда затоа што има сексуален однос без љубов, и обратно. Очекувањата на околината за имање сексуален однос заради обврзување да се стапи во брак потоа, го уриваат правото лицето да се премисли. Осудата од врсниците (друштвото) поради (не)постапување како мнозинството што прави е голем притисок да се биде „еден од нив“ и да се донесе неавтентична одлука која не ги следи сопствените погледи и чувства, така што и ова не е добра причина за влегување во сексуални односи.

Уверувањето дека сексуалниот однос е задолжителен во брак и не зависи од личната желба е насилство затоа што сексуалниот однос не треба да е резултат на должност, туку - токму спротивното - на желба. Мислењето дека срамот само ја прикрива вистинската желба за сексуален однос и дека со упорност ќе се стигне до посакуваниот резултат е особено насочено кон жените и ги третира за лица кои не можат да кажат „не“ и кои се „леснообработливи“ со малку поголемо настојување. Поткупувањето, пак, со материјални работи за да се има сексуален однос е крајно емоционално осиромашување на сексуалниот чин и претставува еден вид сексуална експлоатација.

Има различни причини зашто некој може да не сака да има сексуален однос. Каква и да е причината, независно како му изгледа некому, таа мора да се почитува и да се постапува во согласност со неа. Лицето има право да реши што ќе прави со себе, во согласност со своите моментални стравови, несигурности, уверувања, чувства и состојба.

Притисокот за имање сексуален однос може да биде насочен кон обата пола, но почест е кон женскиот поради различните социјални очекувања и третирања кои се наметнуваат кон нив кога станува збор за сексуален однос. Додека за мажите се мисли дека се „вистински мажи“ колку повеќе имаат сексуален однос, од жените се очекува да бидат многу попробирливи и воздржани.

Последиците од имање сексуален однос поради притисок може да бидат страшни: чувство на несигурност, изолација, депресија, физичка повреда, несакана бременост, зараза со ХИВ и со други СПИ итн.

Важно е да се размисли дали да се има сексуален однос поради чувството на удобност, безбедност, доброволност, задоволство и заштита на своето здравје. Секој треба да влезе во сексуална активност со друго лице доброволно и слободно (со целосна слободна и информирана согласност). Секој има право да даде или да не даде согласност за сексуален однос, а истовремено секој има одговорност да ја почитува одлуката на другиот. До дознавање на одлуката на другиот најдобро се доаѓа преку искрен разговор, а тие комуникациски вештини и удобноста за нивно водење се стекнуваат со созревањето, но и со искуството.

Една од најважните здрави причини да се има сексуален однос зад кои стои вистинска, автентична желба е желбата да се даде и прими задоволство, да се научи за сопствената сексуалност и за сопствените чувства, да се изрази интимност, поврзаност и љубов.

Завршна активност

Сите стојат во круг. Почнува еден кој држи мало топче во рацете. Прво го кажува своето име, па името на тој/таа на кого го додава топчето, а потоа го додава самото топче. Истото го повторува и оној што ја примил топката, со тоа што ја додава на некој друг што не бил претходно и така со ред се додава оваа прва топка додека да премине кај сите. Но, по четвртото додавање, наставникот/наставничката вметнува во играта уште една топка, која ја дава на кого било, но која по истиот принцип се додава до крај, додека да помине кај сите. Целта е да се игра внимателно, но доволно брзо, а двете топки да не се судрат во ниту еден момент.

Рефлексја

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



1

Драј Тино,

Те молам за иштен совети зашто веќе воошто не знам како да остојам! Со моемо момче одиме неколку месеци и фино ни е - се забавуваме, излејваме заедно, впрочем како и сите на моја возраст. Но, последните неколку дати кога излејовме, тој почна да ми кажува како веќе не може да издржи и дека е крајно време да имаме сексуален однос. Вели дека многу се возбудува, дека ќе ѝукне и дека има неиздржлива непријатност поради немање сексуален однос. Вчера догаде дека почнал да се сомнева во мојата љубов за него зашто ако навистина сум ја сакала, веќе одамна ќе сме сителе заедно! Не сакам да му правам проблеми, ама навистина не знам како да остојам... Последните денови почнав да измислувам разни причини зашто не можам да излезам само за да не ти слушам пак истите зборови... Убаво ми е со него, сакам да сме во врска, ама сè уште не сум подготвена да имаме сексуални односи зашто мислам дека уште сме многу млади, ја би сакала барем до наредната година да биде вака. Не знам како да му кажам, а да не се разочара... Те молам одговори ми најбрзо што можеш зашто и јас ќе ѝукнам!

Поздравче, Мила

а) Во што се состои притисокот за имање на сексуален однос?

б) Која е причината за немање сексуален однос?

Драга Мила,

Твој, Тино

Драї Тино,

Последна надеж ми е да ти се обраќам тебе зашто веќе не знам со која да разговарам... Веќе една година сум во врска со момче и засега ми е добро. Всушност, и не така добро во последно време... Нема-нема, ја тијокренува разговор да почнеме со сексуален однос... Уфффффф... Тојаш до бесвест се вознемирувам и мислам дека ќе збудалам! Со нокти не сијам... Не знам што да ти кажам, можеби и тебе ќе ти изгледа ненормално, ама, и покрај тоа што ми е убаво со нејо и што сме веќе подолго време заедно, јас не знам дали сакам да почнеме со тоа. Колку и да размислувам, ти ќе решам да имаме односи ти ќе решам сè уште да немаме... Вчера нејо му пука филм, ја ми рече: „Аман, одлучи веќе што сакаш! До која вака?“. Не сум толку блиска со моите, ја дома не правам муабети на овие теми, а на друшките која им раскажав и побарав совети, тие едногласно ми рекоа: „Па, што сакаш ти? Тијот е „јром“, а ти - шешка смотла! Да не се чуваш за која ќе се омажиш? Уште ти останала да почнеш во цело друштво!“. Има ли некоја помош за мене?

Една неодлучна Сања

а) Во што се состои притисокот за имање сексуален однос?

б) Која е причината за немање сексуален однос?

Драга Сања,

Твој, Тино

Драї Тино,

Редовно ѝе чиѝам и їледам има мноїу шїѝо ѝи се обраќааѝ за їомош... Девојкаѝа со која одам е срќка и мноїу ја сакам! Суїер се соїласуваме за разни рабоѝи. Арно ама, и јас наидов на їроблем, ѝа сакав нешїѝо да ѝе їрашам зашїѝо їочнувам да се їрижам дека нешїѝо не е во ред со мене... Пред некој ден нејзиниѝе беа заминаѝи на їаѝи и ѝаа ме викна кај неа дома... Доаѓам и шїѝо ќе видам: заїалила свеќи, ѝаа се доїтерала, наїравила за јадење... Сѐ беше добро и уживав, додека не ми рече дека сака да имаме сексуален однос... Лелееее... Ќе їоїѝонев во земја... Мене вооїшїѝо не ми беше до їѝоа їѝокму їѝоїаш... Ы кажав некако, ни сам не се сеќавам шїѝо, ама ѝаа ме доїеїа коїа ми рече: „Еееее, а јас ѝе мислев за їрав маж - секоїаш їодїѝивен за сїѝрасї!“ Се собрав и си оїїидов дома... Скршен сум їосле ова шїѝо се случи... Не можев їроїїив себе, а, од друїа сїѝрана, како можеше да не сакам коїа девојка ми е ем суїер ем нависїїина ја сакам... Не знам шїѝо ми беше... Се їлашам їак да не ми се їовїїори, не знам дали е сѐ во ред со мене... А, їледам їо филмови дека никоїаш не е їака - їаму сїїе на моја возрасї секоїаш се „за“! Има ли некој лек за мене?

Еген Елвин

а) Во што се состои притисокот за имање сексуален однос?

б) Која е причината за немање сексуален однос?

Драг Елвин,

Твој, Тино

Драї Тино,

Еве, конечно, се решил да ти пишам... Не знам како да објаснам, многу сум збунета... Имам момче и со нејо сме заедно точно девет месеци и 17 дена. Многу ми е убаво со нејо, само што има и некои работи што сè повеќе ме мачат... Тој е фаца во градов, ја нема кој не не знае како двојка... Но, за разлика од мене, која сум од сиромашно семејство, тој потекнува од бојато семејство и секогаш има многу пари, ја која ќе излеземе, обично тој плаќа сè, а не сака ни да чуе која некој пат инсистирам јас да честам. Вчера дури и се искокаравме за тоа, ја јас се обидов да му кажам колку тоа ме вади од мене, ама цабе... Тој само на крај се насмеа и рече: „Што се трижиш... Еден ден ќе платиш и ти... Ама во најбур!“ Многу ме навреди... Знаам добро на што мисли... Не знам како да се поставам затоа веќе еден се чувствувам должна, а знаам дека многу ќе биде среќен ако почнеме со „онаа“ работа... Од друга страна, нонстој му се лејат девојки и одвај чекаат да ме откачи, ја тие да ја фатат... Тој е свесен за тоа и веќе почнува и важен да се прави, ја ми вика божем на смеа: „Ти да не се трижиш - ако не ти, има кој! Ред се чека за мене!“ Да ти кажам право, баш ми е срамот да не ја заубам... А, за ова друго, се срамам и не сум сè уште подготвена да се отуштам до толку... Те молам, помагај затоа не знам веќе кој пат да ја фатам...

Од најред благодарна, Ајтен

а) Во што се состои притисокот за имање сексуален однос?

б) Која е причината за немање сексуален однос?

Драга Ајтен,

Твој, Тино

Драї Тино,

Помаїај, ње молам! Очај ме фаќа... Не знам дали ќе успееам, ама ќе се обидам некако да њи објаснам шњо е мојој проблем... Значи, имам момче некое време и добро ни оди... Всушност, њојочно кажано, добро ни одеше до њред некое време... Рабојаја е шњо њочнавме да бидеме њоинџимни... Ама, не сме имале ушње сексуален однос во висџинска смисла - до крај, ња њоа е, всушност, ѓлавниој проблем. Рабојаја е шњо јас се ѓлашам да не осџанам бремена или да не закачам некоја болесџ, ња само шњо ќе њочнеме - јас се ѓремислувам и ѓрекинувам. Му велам дека ѓреба ѓрво да одиме на лекар да се ѓровериме и да се советџуваме за корисџење некаква зашџиџа, арно ама ѓој ѓосџојано одбива, не сака ни да чуе за ѓоа и ме убедува дека нема шанси да се случи каква било ѓлујосџ, а ако веќе ѓолку сум инсисџирала - сама да сум си одела на лекар!!! Е, ај и да одам самаџа некако, ама која корисџ ако и ѓој не се ѓреїледа дали е здрав, а јас од каде да знам и за неїо?! Плус, да ѓи кажам најискрено, еве и да одиме двајцаџа и да рече лекарој дека сме двајцаџа здрави, и да ни ѓреїорача некаква зашџиџа да корисџиме, јас ѓак не сум сијурна дали да имаме сексуален однос до крај... Тој ми ѓаранџира дека нема да осџанам бремена и дека нема никакви болесџи, ама шњо знам... Некако не знам ни дали имам доволно доверба во неїо и дали ни е врскаџа во ѓој сџадиум иако сме ѓолку време заедно... Од друїа сџрана, дознав од друїи шњо си мисли ѓој за мене - дека, всушност, сум се срамела и дека ако бил уїорен, коїа-ѓоїаш ќе сум ѓоїушџела зашњо ѓаранџ и јас сум сакала... Леле, ѓомаїај веднаш!

Една уїлашена Есма

а) Во што се состои притисокот за имање сексуален однос?

б) Која е причината за немање сексуален однос?

Драга Есма,

Твој, Тино

Драї Тино,

Конечно, решив да ти се обраќам. Многу ми е тешко и не знам како да го решам мојот проблем... Има моменти кога ми изгледа дека е нерешлив... Имам момче со кој сме заедно веќе подолго време. Се сакаме и убаво ни е. Еднаш двајцата решивме да имаме секс. Сè беше добро, дури и кажав и на мајка ми зашто знаев дека нема многу да се промени. Таа е цврсто убедена дека штоом сме се решиле на такав чекор, сигурно веќе врскава сериозна ни е и ќе се земеме, ја не реагираше ситрашно. А знам што и се втика по лава - се надева дека тој е идниот зет. Арно ама, следен пат кога тој ми предложи пак да имаме сексуален однос - јас не сакав, ја не сакав ни следниот пат и така досега... Тој е многу збунет и само ми зборува како е тоа можно - еднаш да сме решиле да имаме, а после да не сум сакала... Не знам, не е ништо поврзано со нејо зашто многу го сакам и тука ништо не се променило, туку повеќе е со мене - некако не мислам дека треба и напату да продолжиме со тоа пред брак... Цел живот си мислев дека ќе одолеам на сè и дека првпат ќе имам сексуален однос во брак... Еве не успеав во тоа до крај, но некако, пак, сакам да си се враќам на тоа мое уверување дека сексуалниот однос е за во брак... Кога зборував со мајка ми за ова, забележав дека беше малку улашена дека ако така продолжам, може и немажена да оситанам, која веќе со овој сум имала односи... Те молам, имаш ли некој совет за мене?

Линда

а) Во што се состои притисокот за имање сексуален однос?

б) Која е причината за немање сексуален однос?

Драга Линда,

Твој, Тино

Драї Тино,

Просію ми е срам да ти кажам, ама морам од некаде да почнам зашто ситанува веќе неиздржливо... Јас сум многу млада, но веќе две години сум во брак. Се омажив од љубов и мислев дека ја живеам мојот сон, но тоа траеше само крајко време до свадбата... Проблемот е што мојот маж тиеше и додека бевме само момче и девојка, но некако секој ќе си оидеше дома на крајот од денот, ја не ја сфаќав тоа дека може да биде толкав проблем, а плус мислев дека влегувањето во брак ќе ја промени и ќе ја направи да ја остави алкохолот. Но, се случи токму обратно: маж ми е уште попијан отколку се зедовме... Кога ќе се врати во ниедно време дома, сака да имаме сексуален однос, а јас не можам ни да замислам зашто трпе на алкохол, не знае за себе... Но, тој тоа ситанува многу агресивен, почнува да крши до дома и мене ме има удрено неколку пати велејќи ми што жена сум била која основната брачна должност не сум ја извршувала. А, свесен ли е како можам да ја исполнам неа со нејо така - никаков? А, од друга страна, секој ден вели како ќе сум видела убаво што ќе ми направел...

Една несреќна Мимоза

а) Во што се состои притисокот за имање сексуален однос?

б) Која е причината за немање сексуален однос?

Драга Мимоза,

Твој, Тино

ПРИТИСОК ЗА ИМАЊЕ СЕКСУАЛЕН ОДНОС

1. Убедување дека еднаш дадена согласност важи засекогаш во иднина.
2. Уверување дека мажите секогаш сакаат и можат да имаат сексуален однос.
3. Убедување без факти дека нема здравствена опасност или можност за несакана бременост.
4. Претерување со поплаки за физичка непријатност поради немање сексуален однос.
5. Заканување дека ќе се загуби партнерот/партнерката.
6. Физичко/психичко заканување и малтретирање.
7. Притискање да се донесе јасна или брза одлука.
8. Барање љубовта да се докаже со сексуален однос.
9. Очекувања на околината за стапување во брак.
10. Осуда или исмејување од друштвото.
11. Уверување дека сексуалниот однос е задолжителен во брак и не зависи од личната желба.
12. Мислење дека срамот само ја прикрива вистинската желба за сексуален однос и дека со упорност ќе се стигне до посакуваниот резултат.
13. Поткупување со материјални работи за да се има сексуален однос.

ПРИЧИНИ ЗА НЕМАЊЕ СЕКСУАЛЕН ОДНОС

1. Чувство на срам, непријатност, недоволна интимност.
2. Отсуство на чувство на заедништво и доверба.
3. Несакање да се има сексуален однос без некоја одредена причина.
4. Страв од бременост и од СПИ.
5. Убедување дека возраста не е соодветна.
6. Систем на вредности и убедувања кој налага немање сексуален однос пред брак.
7. Отсуство на задоволство или претрпен стрес во претходно сексуално искуство.
8. Состојба на замор/загриженост/лутина/болест.
9. Двоумење дали се сака да се има сексуален однос.
10. Страв од осуда од родителите или од околината.

СЕКСУАЛНИОТ ОДНОС КАКО ЖЕЛБА И ЗАДОВОЛСТВО

Водач за наставникот/наставничката

Зборувањето за сексуалната желба и возбуда во многу култури, а особено во нашата, најчесто предизвикува непријатност и срам бидејќи за нив се врзани различни митови. Често се случува од средината да произлегуваат многу неточни информации и пораки, па под нивно влијание луѓето да бидат под силен притисок и да градат невозможни очекувања од себе или од другите во однос на нив или да ги потиснуваат или негираат.

Во зависност од тоа за кој пол се однесуваат, овие пораки често се различни по својата содржина, па за машките градат слика дека тие секогаш сакаат и можат да имаат сексуален однос, дека имаат поголемо право на доживување сексуално задоволство, а за женските дека не треба да ја покажуваат својата сексуална желба бидејќи е сигнал за неморалност, па дури и дека тие, всушност, не сакаат којзнае колку да имаат сексуален однос итн.

Сексуалната желба е сосема нормална појава, без разлика за кој пол се работи. Таа се доживува како резултат на разни стимулуси: лични преференции, животна искуство, културни норми. Таа може да биде насочена кон еден од половите (спротивниот или истиот) или кон обата пола. Сексуалната желба може да трае до длабока старост, да има променливи нивоа низ животот и на кратки временски растојанија, да биде различна и кај самото лице и меѓу партнерите независно кај кого во моментот е повисока/пониска, во зависност од различни фактори (физички: ниво на хормони, алкохол, болест; емоционални: почитуваност, разбраност во врска, страв, страдање од сексуално насилство; социјални: недостиг од приватност, нервоза, срам, очекувања да се сака да се има сексуален однос и кога реално не се сака, воспитување дека е срамно да се изразува сексуалноста итн.). Сексуалната желба може, но и не мора да оди заедно со љубов (на пример, сексуална желба кон некој што одвај го познаваш). Сексуалната желба не е исто со физички одговор (може да се има ерекција без сексуална желба, и обратно). Сексуалната желба може, но не мора да се поврзува со сексуална активност (може да се има сексуален однос, но и не мора).

Постојат разлики меѓу луѓето за тоа што им причинува сексуално задоволство кое не мора да се поврзува само со имање генитален сексуален однос (може и преку: себедопирање или допирање од страна на друг, фантазирање, зборување, читање, гледање филм, галење, бакнување). Нема само еден правилен начин за негово доживување, но она што е важно е партнерите да комуницираат на таа тема за полесно сексуално да се запознаат меѓусебе и да можат да си пружат адекватно сексуално задоволство. Тука од особена важност е да нема повредување притоа, како и да биде израз на меѓусебен договор. Секоја сексуална желба не мора да заврши со доживување сексуално задоволство, но секој треба да се труди за сексуално задоволство и на партнерот.

Врвот на сексуалното задоволство се вика оргазам. Тогаш доаѓа до чувство на еуфорија, проследено со неколку типични случувања во организмот, како што се неволна контракција на мускули, наплив на одредени хормони или секреција на течности. Ендорфините што се произведуваат во мозокот и кои намалуваат чувство на болка се одговорни да се чувствуваме добро и делумно се одговорни за доживување оргазам. Но, притисокот по секоја цена да се има оргазам може да го намали сексуалното задоволство и да го направи неговото доживување тешко или невозможно. Не мора секој сексуален однос да е проследен со оргазам, ниту, пак, мора да се има сексуален однос за да се доживее оргазам.

Релевантни податоци

- Околу 20 проценти од жените и 10 проценти од мажите страдаат од нарушување наречено хипоактивна (намалена) сексуална желба [9].
- Еден од најпознатите автори во областа на психологијата, австрискиот лекар Зигмунд Фројд, ја нарекува сексуалната желба либидо. Тој на либидото гледа како на главна несвесна движечка сила на сите човекови активности.
- Се смета дека клучна улога во степенот на сексуална возбуда има хормонот тестостерон, но сè уште не е сосема разјаснет механизмот на кој начин дејствува тој, особено кај жените [10].

Главна порака

За сексуалната желба и возбуда се врзани различни митови кои градат невозможни очекувања од себе или од другите во однос на нив или предизвикуваат тие да бидат потиснувани или негирани. Во зависност со тоа за кој пол се однесуваат, овие пораки често се различни по својата содржина. Сексуалната желба е сосема нормална појава без разлика за кој пол се работи. Таа се доживува како резултат на разни стимулуси (лични преференции,

животно искуство, културни норми) и може да биде насочена кон еден или кон обата пола. Сексуалната желба зависи од различни фактори и може да трае до длабока старост, да има променливи нивоа низ животот и на кратки временски растојанија, да биде различна и кај самото лице и меѓу партнерите независно кај кого во моментот е повисока/пониска. Таа може, но не мора да оди заедно со љубов и не е исто со физички одговор. Таа може, но не мора да се поврзува со сексуална активност.

Постојат разлики меѓу луѓето за тоа што им причинува сексуално задоволство, кое не мора да се поврзува само со имање генитален сексуален однос. Нема само еден правилен начин за негово доживување, но е важно партнерите да комуницираат на таа тема за полесно сексуално да се запознаат меѓусебе и да можат да си пружат адекватно сексуално задоволство. Тука од особена важност е да нема повредување притоа и да биде израз на меѓусебен договор. Секоја сексуална желба не мора да заврши со доживување сексуално задоволство. Секој треба да се труди за сексуално задоволство и на партнерот. Не мора секој сексуален однос да е проследен со оргазам, ниту, пак, мора да се има сексуален однос за да се доживее оргазам.

РАБОТИЛНИЦА IV-2.2. СЕКСУАЛНИОТ ОДНОС КАКО ЖЕЛБА И ЗАДОВОЛСТВО (7.-9. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да знае што е сексуална желба и кои фактори влијаат врз неа.
- Да знае што е сексуално задоволство, како се постигнува и кои фактори влијаат врз него.
- Да согледа постоење разни митови за сексуалната желба и задоволство.
- Да умее да се спротивстави на штетното влијание на погрешните информации поврзани со сексуалната желба и задоволство.
- Да гради позитивен став за рамноправност меѓу половите во однос на сексуалната желба и задоволство.

Материјали:

- * работен лист за учениците: Сексуалниот однос како желба и задоволство¹
- * работен лист за учениците: Сексуалниот однос како желба и задоволство - одговори²
- * ножици
- * прибор за пишување



Воведна активност

Сите стојат во круг. Почнува еден кој треба да ја доврши реченицата: „Чувствувам задоволство кога...“, а имам желба да...“, кажувајќи притоа по едно нешто за двете работи (наведува примери од која било област од својот живот), па потоа продолжува следниот во кругот и така со ред додека сите да ја довршат дадената реченица.

Главна активност

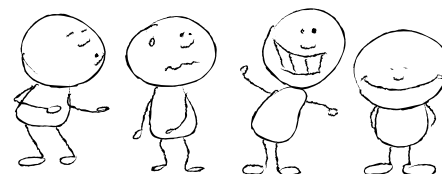
Пред активноста наставникот/наставничката ги сече на ленти сите тврдења посебно од работниот лист за учениците: Сексуалниот однос како желба и задоволство, ги меша и превртува наопаку.

Сите се делат во шест групи. Пет од нив влечат по случаен избор четири ливчиња од претходно подготвениот работен лист, а една група претставува комисија и таа го добива работниот лист за учениците: Сексуалниот однос како желба и задоволство - одговори. Задача на секоја од петте групи е прво заеднички да одговори на секое извлечено тврдење дали смета дека е точно или неточно, а задача на комисијата е, седејќи подалеку од останатите групи, да ги прочита за себе сите тврдења заедно со дадените објаснувања за секое тврдење.

Кога ќе бидат сите подготвени, почнува прво да одговара групата што го има извлечено првото тврдење, го чита гласно и кажува што одговорила. Потоа комисијата ги чита точниот одговор и образложението. Следна е групата со наредното тврдење и така со ред додека да се поминат сите тврдења.

Дискусија

1. Како ви беше додека одговаравте на тврдењата? Зошто?
2. За кои од кажаните работи на почетокот мислевте дека се вистина, а потоа излезе дека се митови?
3. Што е со сексуалната желба, независно од полот: дали може да ја има низ целиот живот? Дали е секогаш на исто ниво? Што може да влијае врз неа? Дали е таа нужно поврзана со чувството на љубов или со имање сексуален однос?



1, 2 Адаптирано од: (2010). *It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education*. New York: Population Council Inc. стр. 59-61, 67-69

4. Што е со сексуалното задоволство: дали тоа мора да следува при секоја сексуална возбуда? Дали може да се постигне само на еден начин? Што е важно за тоа да се постигне на обострано задоволство на учесниците во тој чин?
5. Кои пораки ги дава средината за сексуалната желба и задоволство кај машките и кај женските? Како тоа влијае врз врските? Зошто за овие нешта добиваме различни пораки за машките и за женските и дали треба така?
6. Зошто е важно да се имаат точни информации за овие работи? Како може да влијаат неточните информации врз чувството за себе и врз сопствената сексуалност?

Заклучок

Зборувањето за сексуалната желба и возбуда најчесто предизвикува непријатност и срам бидејќи за нив се врзани различни митови. Често се случува од средината да произлегуваат многу неточни информации и пораки, па под нивно влијание луѓето да бидат под силен притисок и да градат невозможни очекувања од себе или од другите во однос на нив или да ги потиснуваат или негираат.

Во зависност од тоа за кој пол се однесуваат, овие пораки често се различни и неточни по својата содржина, па за машките градат слика дека тие секогаш сакаат и можат да имаат сексуален однос, дека имаат поголемо право на доживување сексуално задоволство, а за жените дека не треба да ја покажуваат својата сексуална желба бидејќи е сигнал за неморалност, па дури и дека тие, всушност, не сакаат да имаат сексуален однос итн. Под притисок на ваквите пораки страдаат и двата пола, но особено девојките и жените.

Сексуалната желба е сосема нормална појава, без разлика за кој пол се работи. Сексуалната желба може да трае до длабока старост, да има променливи нивоа низ животот и на кратки временски растојанија, да биде различна и кај самото лице и меѓу партнерите независно кај кого во моментот е повисока/пониска, во зависност од различни фактори (физички: ниво на хормони, алкохол, болест; емоционални: почитуваност, разбраност во врска, страв, страдање од сексуално насилство; социјални: недостиг од приватност, нервоза, срам, очекувања да се сака да се има сексуален однос и кога реално не се сака - изразено особено кај машките, воспитување дека е срамно таа да се изразува - изразено особено кај женските). Сексуалната желба може, но не мора да оди заедно со љубов (на пример, сексуална желба кон некој што одвај го познаваш). Сексуалната желба може, но не мора да се поврзува со сексуална активност (може да се има сексуален однос, но и не мора).

Постојат разлики меѓу луѓето за тоа што им причинува сексуално задоволство, кое не мора да се поврзува само со имање генитален сексуален однос (може и преку: себедопирање или допирање од страна на друг, фантазирање, зборување, читање, гледање филм, галење, бакнување). Нема само еден правилен начин за негово доживување, но она што е важно е партнерите да комуницираат на таа тема за полесно да се запознаат меѓусебе сексуално и да можат и да си пружат адекватно сексуално задоволство. Тука од особена важност е да нема повредување притоа и да биде израз на меѓусебен договор. Секоја сексуална желба не мора да заврши со доживување сексуално задоволство. Секој треба да се труди за сексуално задоволство и на партнерот.

Завршна активност

Сите се делат во групи од околу осум члена, па членовите од две по две групи седнуваат едни спроти други (со оддалеченост околу 1,5 метар), формирајќи две паралелни низи. Во секоја низа има едно столче повеќе отколку членови во неа и тоа стои на самиот почеток. На даден знак, оној што седи до празното столче, го подигнува во раце (без да стане од столчето на кое седи) и му го подава на тој што седи до него, а тој продолжува натаму со подавањето сè додека да стаса до последниот, кој го спушта до себе и седнува на него. Во тој момент сите се поместуваат во седењето за едно место и столчето на кое дотогаш седел првиот, сега останува празно. Сега тоа столче се подава на истиот начин како првото и се продолжува понатаму сè додека оној што ја почнал активноста повторно да се најде на првата позиција. Победник е онаа група што прва ќе ги пренесе сите столчиња.

Рефлексија

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



Работен лист за учениците: Сексуалниот однос како желба и задоволство

1. Поголем дел од жените не сакаат да имаат сексуален однос.	T	H
2. Ако ти се појави желба за сексуален однос, тогаш ќе мора и да го имаш.	T	H
3. Очекувањата од околината дека жените не треба да сакаат да имаат сексуален однос може да влијаат врз нивото на нивната сексуална желба.	T	H
4. Ако машкото има ерекција, тоа мора да значи дека тој сака да има сексуален однос ; ако вагината кај женското се навлажни, тоа мора да значи дека таа сака да има сексуален однос.	T	H
5. Некои жени сакаат да имаат сексуален однос повеќе отколку што сакаат нивните партнери.	T	H
6. Сите момчиња се впуштаат во неверство бидејќи многу повеќе се заинтересирани за сексуален однос од девојките.	T	H
7. Врз сексуалната желба може да влијае стравот од бременост или стравот од добивање некоја сексуалнопренослива болест.	T	H
8. Нивото на сексуалната желба се менува кај секого низ времето и при различни околности.	T	H
9. Ако си машко, тогаш цело време ќе сакаш да имаш сексуален однос.	T	H
10. Повеќето стари лица сè уште чувствуваат сексуална желба.	T	H
11. Доколку при сексуален чин мажот нема ерекција, тоа значи дека не го сака лицето со кое се заедно.	T	H
12. Некои лекарства може да влијаат врз намалувањето на сексуалната желба.	T	H
13. Може да се почувствува сексуална желба и кон неког кон кого не се чувствува љубов.	T	H
14. Ако сакаш да имаш сексуален однос, тогаш неминовно ќе се возбудиш сексуално.	T	H
15. Луѓето може да водат љубов и да доживуваат оргазам и без да имаат сексуален однос.	T	H
16. Најлесен начин да го/ја задоволиш сексуално својот партнер/партнерка е да разговараш со него/неа што сака и што му/ѝ предизвикува да се чувствува добро.	T	H
17. Жена што многу сака да има сексуален однос, не може да биде верна.	T	H
18. Постои само еден исправен начин како да се задоволи сексуалната желба.	T	H
19. Врвот на сексуалното задоволство се вика оргазам.	T	H
20. При секој сексуален однос мора да се доживее оргазам.	T	H

Работен лист за учениците: Сексуалниот однос како желба и задоволство - одговори

1. Поголем дел од жените не сакаат да имаат сексуален однос. Поголем дел од жените сакаат да имаат сексуален однос, но доколку не добиваат задоволство од него, тогаш може да го загубат интересот за него.	Н
2. Ако ти се појави желба за сексуален однос, тогаш ќе мора и да го имаш. Сексуалната желба не мора да води кон сексуална активност бидејќи луѓето може да уживаат во самото тоа да бидат возбудени.	Н
3. Очекувањата од околината дека жените не треба да сакаат да имаат сексуален однос може да влијаат врз нивото на нивната сексуална желба. Очекувањата од околината влијаат врз желбата да се има сексуален однос, па ако жената смета дека не треба да сака да има сексуален однос, тогаш таа може да ја потиснува или негира својата желба.	Т
4. Ако машкото има ерекција, тоа мора да значи дека тој сака да има сексуален однос; ако вагината кај женското се навлажни, тоа мора да значи дека таа сака да има сексуален однос. Ерекциите и навлажнувањата може да се појават и без причина или од причини кои немаат врска со сексуалната желба. На пример, повеќето машки наутро се будат со ерекција бидејќи мочниот меур им е полн. Или, момчињата-тинејџери често добиваат спонтани ерекции кои немаат врска со сексуалната желба и возбуда.	Н
5. Некои жени сакаат да имаат сексуален однос повеќе отколку што сакаат нивните партнери. Нивото на сексуална желба зависи од околностите и е различно кај различни лица. Кај некои двојки, или во некои моменти во животот, жената може да сака да има сексуален однос повеќе отколку што сака нејзиниот партнер, и обратно.	Т
6. Сите момчиња се впуштаат во неверство бидејќи многу повеќе се заинтересирани за сексуален однос од девојките. Ниту сите момчиња се впуштаат во неверство ниту постојат цврсти докази за тоа дека тие повеќе сакаат сексуален однос од девојките. Тие само многу послободно од нив ја изразуваат и ја признаваат желбата поради тоа што околината го прифаќа тоа повеќе.	Н
7. Врз сексуалната желба може да влијае стравот да не се остане бремена или стравот да не се добие некоја сексуалнопренослива болест. Различни емоционални состојби, како стравот, на пример, може да влијаат врз сексуалната желба.	Т
8. Нивото на сексуалната желба се менува кај секого низ времето и при различни околности. „Нормалното“ ниво на сексуална желба може да биде различно. Врз него влијаат физички (ниво на хормони, алкохол, болест), емоционални (почитуваност, разбраност во врска, страдање од сексуално насилство) и социјални фактори (недостиг од приватност, нервоза, срам, очекување да се има сексуален однос и кога не се сака, воспитување дека е срамно да се изразува сексуалната желба). Доколку нивото на сексуална желба му прави проблем на мажот или на жената, може да се побара помош од лекар.	Т
9. Ако си машко, тогаш цело време ќе сакаш да имаш сексуален однос. Мажите не сакаат постојано да имаат сексуален однос. Всушност, како и сите луѓе, и тие доживуваат менување на нивото на сексуалната желба.	Н
10. Повеќето стари лица сè уште чувствуваат сексуална желба. Сексуалната желба може да се намали низ годините, а особено ако постарите лица се осудени од околината поради неа. Но, тоа не значи дека во староста желбата сосема се губи. Многу луѓе доживуваат некаква сексуална желба низ целиот свој живот.	Т

11. Доколку при сексуален чин мажот нема ерекција, тоа значи дека не го сака лицето со кое се заедно. Мажот може да нема ерекција при сексуален чин поради многу причини: здравствена состојба (на пример, дијабетес или срцево заболување), користење на некои психоактивни супстанции или емоционални фактори (на пример, загриженост дали ќе бидат „успешни“, страв, лутина кон другото лице или кон некој друг и слично).	Н
12. Некои лекарства може да влијаат врз намалување на сексуалната желба. Некои лекарства, навистина, може да влијаат врз намалување на сексуалната желба, а лекарот ретко зборува за ова со својот пациент. Доколку се јавува загриженост поради сексуалната желба, треба да се консултира лекар или фармацевт.	Т
13. Може да се почувствува сексуална желба и кон некого кон кого не се чувствува љубов. Сексуалната желба и љубовта често се мешаат. Може некој да се сака, но да не се сака да се има сексуален однос со него, и обратно - да се сака да се има сексуален однос со некого кон кого не се чувствува љубов.	Т
14. Ако сакаш да имаш сексуален однос, тогаш неминовно ќе се возбудиш сексуално. Некои луѓе сакаат да имаат сексуален однос, но не се возбудуваат сексуално. Тоа секому може да му се случи и не е нешто што веднаш треба да предизвика загриженост.	Н
15. Луѓето може да водат љубов и да доживуваат оргазам и без да имаат сексуален однос. Водењето љубов може да содржи различни однесувања (галење, бакнување, масирање, рачна стимулација) и при тоа може да се доживее оргазам и без да се има сексуален однос.	Т
16. Најлесен начин да го/ја задоволиш сексуално својот партнер/партнерка е да разговараш со него/неа за тоа што сака и што му/и предизвикува да се чувствува добро. Секој има свои желби кога станува збор за сексуалната возбуденост и, наместо да се нагаѓа, многу е поедноставно и посигурно да се праша партнерот/партнерката што сака, односно што му/и причинува задоволство. Комуникацијата е важен фактор за добра сексуална врска, која ќе биде на обострано задоволство.	Т
17. Жена што многу сака да има сексуален однос, не може да биде верна. Сексуалната желба е природна и за мажите и за жените и таа нема врска со верноста. Ваквото мислење има цел да предизвика жените да не сакаат да имаат сексуален однос и прави разлика меѓу нив и мажите од кои, пак, неоправдано се очекува секогаш да сакаат да имаат сексуален однос. Истото доведува до тоа многу жени и девојки да не можат да уживаат во сексуалниот однос.	Н
18. Постои само еден исправен начин како да се задоволи сексуалната желба. Кај различни луѓе различни работи може да доведат до сексуално задоволство. Сексуалното задоволство може да се постигне со себедопирање или допирање од страна на друг, фантазирање, зборување, читање, гледање филм, галење, бакнување, генитален контакт. Нема исправен или неисправен начин за доживување сексуално задоволство доколку притоа нема повредување и ако на тој начин се согласиле тие што учествуваат во тоа.	Н
19. Врвот на сексуалното задоволство се вика оргазам. При оргазам доаѓа до чувство на среќа, неволна контракција на мускули, секреција на течности, односно ејакулат со сперматозоиди кај мажот и навлажување на гениталиите кај жената. Ендорфините (хормони), кои се произведуваат во мозокот и кои го намалуваат чувството на болка, се одговорни да се чувствуваме добро и делумно се одговорни за доживување оргазам.	Т
20. Мора да се доживее оргазам при секој сексуален однос. Притисокот да се има оргазам може да го намали сексуалното задоволство и да го направи неговото доживување тешко или невозможно. Не мора секој сексуален однос да е следен со оргазам, ниту, пак, мора да се има сексуален однос за да се доживее оргазам.	Н

IV-3. ПРВО СЕКСУАЛНО ИСКУСТВО

ПРВО СЕКСУАЛНО ИСКУСТВО

Водач за наставникот/наставничката

Сексуалниот однос што е доживеан од обата партнери како посакуван, како безбеден и како извор на задоволство е тој што ги зближува повеќе и што го збогатува животот. За да се постигне тоа, потребно е да се исполнат во што поголема мера повеќе услови и тоа од обата партнери, како, на пример:

- меѓусебно почитување, особено почитување на своите вредности и тие на партнерот/партнерката;
- меѓусебно чувство на доверба, близина, интимност и грижа;
- меѓусебна сексуална привлечност;
- меѓусебна желба и заедничко донесување одлука да се има сексуален однос;
- комотност со сопственото тело;
- знаење и комотно споделување со партнерот/партнерката за тоа што буди сексуално задоволство, и комотно прашување на партнерот/партнерката за истото кај него/неа;
- комотно зборување со партнерот/партнерката и споделување на одговорноста за користење кондоми и/или други безбедни и ефикасни средства за спречување несакана бременост и сексуалнопреносливи инфекции;
- имање кондоми и/или други безбедни и ефикасни средства за спречување несакана бременост и СПИ и знаење како да се користат;
- знаење за сопствениот ХИВ и СПИ статус и за статусот на партнерот/партнерката, и комотно зборување за тоа;
- меѓусебна комотност да се каже дека се сака да се прекине со сексуалниот однос во кој било момент;
- имање приватност;
- реалистички очекувања за сексуалниот однос и за можностите на партнерот/партнерката;
- отсуство на ризик после тоа да се биде исмејуван/а или осудуван/а;
- емоционална подготвеност и зрелост да се даде и прими сексуално задоволство;
- почитување на правото на партнерот/партнерката да не му/ѝ се направи ништо што не сака;
- заемно третирање како еднакви и рамноправни луѓе во целост, а не само како тела.

Не е лесно во секојдневието да се донесе одлука за имање сексуален однос со неког бидејќи не секогаш сите наведени услови се обезбедени во доволна мера. Сите наведени услови се важни, но секој индивидуално во даден период им придава поголемо или помало значење на некои од нив, па затоа постојат и разлики меѓу луѓето, како и кај самото лице низ времето на кои нешта им дава приоритет. Може да постои и разлика меѓу машките и женските на кој услов му придаваат поголемо значење, а тоа се должи на можните различни последици од сексуалниот чин врз нив, како и поради влијанието на социјалните фактори.

Како и за други процеси, така и подготвеноста за стапување во сексуална активност зрее и не зависи само од простото одминување на времето, туку и од други фактори. За тоа е потребно развивање на самосвесноста, стекнување некои основни информации, зреење и на други функции, како и развој на комуникациските вештини.

Релевантни податоци

- Примарно влијание врз донесувањето одлука да се има сексуален однос или да се нема кај тинејџерите на возраст 15-17 години е стравот од СПИ и од бременост. Оние на возраст 12-14 години главното влијание врз оваа одлука го добиваат од родителите, наставниците и од религиозните лица [1].

Главна порака

Сексуалниот однос што е доживеан од обата партнери како посакуван, како безбеден и како извор на задоволство е тој што ги зближува повеќе и што го збогатува животот. За да се постигне тоа, потребно е да се исполнат во што поголема мера повеќе услови, и тоа од обата партнери. Бидејќи секој човек во даден период

им придава поголемо или помало значење на некои од нив, постојат и разлики меѓу луѓето, како и кај самото лице низ времето на кои нешта им дава приоритет. Разликите меѓу машките и женските во врска со тоа на кој услов му придаваат поголемо значење се должат на различните можни последици од сексуалниот чин врз нив, но и на влијанието на социјалните фактори, односно очекувањата и нормите во врска со сексуалноста кои им се наметнуваат во текот на социјализацијата. Подготвеноста за стапување во сексуална активност созрева и за тоа е потребно развивање на самосвесноста, зреење и на други функции (освен физиолошките), како и развој на комуникациските вештини.

РАБОТИЛНИЦА IV-3.1. СЕКСУАЛЕН ОДНОС - ДА ИЛИ НЕ? (7.-9. ОДДЕЛЕНИЕ)

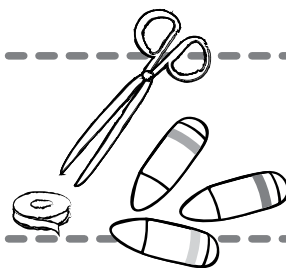
Цели за ученикот/ученичката:

- Да знае некои услови што влијаат врз имањето секс кој е посакуван, безбеден и кој дава задоволство.
- Да гради став дека обата партнери се одговорни за создавање такви услови.
- Да знае дека меѓу луѓето и низ животот постојат разлики за тоа кои услови повеќе ќе влијаат врз донесувањето одлука да се има сексуален однос или да се нема, и тие може да бидат различни за машките и за женските.
- Да сфати дека подготвеноста за сексуална активност е процес што се менува и созрева.

Материјали:

* работен лист за учениците: Сексуален однос - да или не?³

* ножици

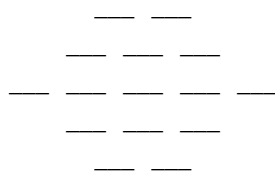


Главна активност 1

Сите се делат во мали групи и секоја група добива еден комплет картички кои претходно се исечени од работниот лист за учениците: Сексуален однос - да или не?. Се објаснува дека на картичките се напишани некои работи што се важни за сексуалниот однос да биде посакуван, да носи задоволство и да биде безбеден за оние што учествуваат во него.

Прво, секоја група треба да се договори и да ги нареди своите картички во форма на „дијамант“ според тоа колку она што е напишано на нив им е важно за донесување одлука за имање сексуален однос. Така, оние две картички што ги сметаат за најважни се ставаат најгоре, па под нив се ставаат три картички чија содржина ја сметаат за помалку важна, па потоа следат пет картички со уште помалку важна содржина, па наредни три картички по истиот критериум и, на крајот, се ставаат последните две картички чија содржина групата ја смета за најневажна во однос на понудените картички.

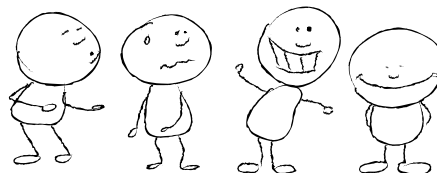
Шема за редување на „дијамантот“:



По завршување со редување на „дијамантот“, секоја група избира еден претставник кој им ги претставува на останатите групи само оние две картички што неговата група одлучила да ги стави најгоре и најдолу во „дијамантот“ и кратко објаснува зошто групата го направила тој избор.

Дискусија 1

1. Дали ви беше лесно да се договорите во малите групи како ќе ги распоредите картичките? Зошто?
2. Колку е лесно или тешко во секојдневието да се донесе одлука дали да се има сексуална активност со некој, а која би била посакувана, задоволувачка и безбедна?
3. Дали сметате дека има некоја картичка во купчето која е неважна? Зошто?
4. Дали може да има разлика меѓу тоа кои од условите наведени во картичките би им биле поважни на женските, а кои на машките? Зошто?
5. Кој треба да ја оствари содржината на картичките: едниот или обата партнери? Зошто?
6. Што мислите, ако по некое време повторно ги редите истите картички, дали ќе ги наредите исто? Зошто?



3 Адаптирано од: (2010). *It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education*. New York: Population Council Inc. стр. 92-95

Заклучок

Сексуалниот однос што е доживеан од обата партнери како посакуван, како безбеден и како извор на задоволство е тој што ги зближува повеќе и што го збогатува животот. За да се постигне тоа, потребно е да се исполнат во што поголема мера повеќе услови напишани на картичките од работниот лист, и тоа од обата партнери. Во секојдневниот живот не е лесно да се донесе одлука за имање сексуален однос со некого бидејќи не секогаш сите наведени услови се обезбедени во доволна мера. Содржината од сите картички е важна, но секој индивидуално, во даден период, им придава поголемо или помало значење на секоја од нив, па затоа постојат и разлики меѓу луѓето, како и кај самото лице низ времето на кои нешта им дава приоритет. Може да постои и разлика меѓу машките и женските на кој услов му придаваат поголемо значење, а тоа се должи на можните различни последици од сексуалниот чин врз нив, како и поради влијанието на околината, која има различни очекувања од двата пола во врска со сексуалноста.



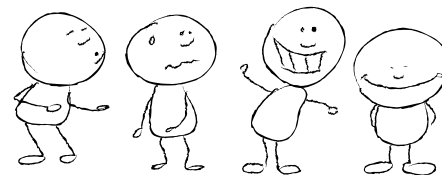
Главна активност 2

Сите остануваат да работат во претходно формираните групи. Сега, секоја група од истото купче картички треба да избере само по две картички за секое од следниве три лица: пријател, психолог и лице што живее со ХИВ, а кои ќе го отсликаат нивниот совет упатен кон тинејџер за тоа што треба да му биде најважно во донесувањето одлука дали да има сексуален однос. Може да се случи и една иста картичка да се припише на повеќе различни лица од кои се бара советот.

Потоа, секоја група избира по еден претставник, па тие споделуваат пред останатите кои картички се избрани, така што прво сите групи кажуваат за пријателот, па за психологот и, на крај, за лицето што живее со ХИВ.

Дискусија 2

1. Кои услови од тие што се наведени на картичките сметате дека се најчесто игнорирани при првиот сексуален однос?
2. Дали, како што созреваат разни човекови функции, така созрева и подготвеноста за сексуална активност? Што влијае врз тоа?



Заклучок

Како и за други човекови процеси, така и подготвеноста за стапување во сексуална активност зрее. За тоа е потребно развивање на самосвесноста, зреење и на други функции (освен физиолошките), како и развој на комуникациските вештини. Занемарувањето на некои од важните предуслови за стапување во сексуални односи може да го намали задоволството или дури да донесе и многу сериозни последици.



Завршна активност

Сите се поделени во двојки и само како такви, а не индивидуално, учествуваат во активността. Сите двојки седнуваат еден до друг во круг, во кој има столчиња за сите, освен за една двојка која стои во центарот на кругот. На даден знак (престанок на музика, свирка, плеснување со рацете и сл.) секоја двојка треба да седне на други две столчиња, при тоа повторно партнерите мора да бидат еден до друг, но истовремено и двојката која стои во центарот на кругот бара место за себе. Онаа двојка што ќе остане без место за седење, е следната што ќе стои во центарот на кругот.

Рефлексција

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



МЕЃУСЕБНО ПОЧИТУВАЊЕ, ОСОБЕНО ПОЧИТУВАЊЕ НА СВОИТЕ ВРЕДНОСТИ И НА ВРЕДНОСТИТЕ НА ПАРТНЕРОТ/ПАРТНЕРКАТА
МЕЃУСЕБНО ЧУВСТВО НА ДОВЕРБА, БЛИЗИНА, ИНТИМНОСТ И ГРИЖА
МЕЃУСЕБНА СЕКСУАЛНА ПРИВЛЕЧНОСТ
МЕЃУСЕБНА ЖЕЛБА И ЗАЕДНИЧКО ДОНЕСУВАЊЕ ОДЛУКА ДА СЕ ИМА СЕКСУАЛЕН ОДНОС
КОМОТНОСТ СО СОПСТВЕНОТО ТЕЛО
ЗНАЕЊЕ И КОМОТНО СПОДЕЛУВАЊЕ СО ПАРТНЕРОТ/ПАРТНЕРКАТА ЗА ТОА ШТО КАЈ ВАС БУДИ СЕКСУАЛНО ЗАДОВОЛСТВО, И КОМОТНО ПРАШУВАЊЕ НА ПАРТНЕРОТ/ПАРТНЕРКАТА ЗА ТОА
КОМОТНО ЗБОРУВАЊЕ СО ПАРТНЕРОТ/ПАРТНЕРКАТА И СПОДЕЛУВАЊЕ НА ОДГОВОРНОСТА ЗА КОРИСТЕЊЕ КОНДОМИ И/ИЛИ ДРУГИ БЕЗБЕДНИ И ЕФИКАСНИ СРЕДСТВА ЗА СПРЕЧУВАЊЕ НЕСАКАНА БРЕМЕНОСТ И СПИ
ИМАЊЕ КОНДОМИ И/ИЛИ ДРУГИ БЕЗБЕДНИ И ЕФИКАСНИ СРЕДСТВА ЗА СПРЕЧУВАЊЕ НЕСАКАНА БРЕМЕНОСТ И СПИ И ЗНАЕЊЕ КАКО ДА СЕ КОРИСТАТ
ЗНАЕЊЕ ЗА СОПСТВЕНИОТ ХИВ И СПИ СТАТУС И ЗА ТОЈ НА ПАРТНЕРОТ/ ПАРТНЕРКАТА, И КОМОТНО ЗБОРУВАЊЕ ЗА ТОА
МЕЃУСЕБНА КОМОТНОСТ ДА СЕ КАЖЕ ДЕКА СЕ САКА ДА СЕ ПРЕКИНЕ СО СЕКСУАЛНИОТ ОДНОС ВО КОЈ БИЛО МОМЕНТ
ИМАЊЕ ПРИВАТНОСТ (СООДВЕТЕН ПРОСТОР И ВРЕМЕ)
ОТСУСТВО НА РИЗИК ПОСЛЕ ТОА ДА СЕ БИДЕ ИСМЕЈУВАН/А ИЛИ ОСУДУВАН/А
ПОДГОТВЕНОСТ ДА СЕ ДАДЕ И ПРИМИ СЕКСУАЛНО ЗАДОВОЛСТВО
ПОЧИТУВАЊЕ НА ПРАВОТО НА ПАРТНЕРОТ/ПАРТНЕРКАТА ДА НЕ МУ/Ї СЕ НАПРАВИ НИШТО ШТО НЕ САКА
ЗАЕМНО ТРЕТИРАЊЕ КАКО ЕДНАКВИ И РАМНОПРАВНИ ЛУЃЕ, А НЕ САМО КАКО ТЕЛА

IV-4. МАСТУРБАЦИЈА

МАСТУРБАЦИЈА

Водач за наставникот/наставничката

Мастурбација значи допирање разни делови од телото, а особено гениталиите, кое се изведува најчесто од страна на самото лице за да се доживее сексуално задоволство.

Допирањето на гениталиите може да се забележи како составен дел од нормалниот психички развој и кај многу мали деца (3-6 години) кога тие го истражуваат сопственото тело и откриваат дека допирот на одредени делови им носи посебни сензации заради низата нервни завршетоци во нив. Во овој период, низ воспитувањето на родителите, тие треба да научат дека тоа не е ништо забрането, дека е нормално, но дека е тоа нешто што не се практикува во јавноста, туку е дел од приватноста. За појава на вистинска мастурбација, која е сексуално мотивирана, може да се зборува дури во периодот на пубертетот поради тоа што тогаш настанува голем наплив на хормони и се јавува потреба за ослободување на сексуалната енергија, па оваа активност тогаш е и почеста и пософистицирана.

Мастурбацијата е присутна не само кај младите, туку и кај постарите, дури и кај оние што се во длабока старост, па сето тоа ја прави застапена кај огромно мнозинство од луѓето и најчест облик на сексуална активност во светот. За неа не може да се каже дека е специфична појава само за некоја група луѓе бидејќи неа ја практикуваат лица независно од возраста, сексуалната определба, образованието, местото на живеење, професијата, брачната состојба и слично. Според честотата на практикување, некои тоа го прават многу често (и по неколку пати на ден), а некои многу ретко или воопшто не го прават поради различни причини (на пример, уверувања) или поради немање желба. Честотата на нејзино практикување може да се менува низ животот, како и во различни животни ситуации.

И покрај тоа што таа е толку распространета, постојат многу митови за неа кои се обидуваат, со заплашување од можни последици, да го загрозат нејзиниот статус на здрава сексуална активност, која е важен дел од сексуалното себепознавање и сексуалното изразување на луѓето. Некои од почестите неvistини што се врзуваат за оваа активност се дека таа предизвикува акни, влакна на дланките, хомосексуалност, бременост, неможност за сексуален однос со партнер, па дури и „сушење на ‘рбетот“. Придонес кон постоење вакви неvistини е и тоа што за неа многу ретко се зборува отворено, а чувството на срам и вина поради нејзино практикување се често силно изразени, особено кај младите.

На мастурбацијата како проблем може да се гледа само ако се прави опсесивно, ако лицето не може да се насочи на ништо друго, ако не може да ги извршува своите секојдневни активности поради тоа и ако ја практикува во јавност.

Релевантни податоци

- Мастурбацијата го намалува стресот и ослободува ендорфини, односно хормони на задоволство кои влијаат врз поголема релаксација [11].
- Педесет и три проценти од мажите и 25 проценти од жените изјавиле дека првпат мастурбирале до својата 11-13 годишна возраст [12].
- Пет проценти од мажите и 11 проценти од жените никогаш не мастурбирале [12].
- 61,2 процент мажи и 46,5 проценти жени на возраст меѓу 60-69 години мастурбирале во текот на последната година [12].
- Околу 85 проценти мажи и 45 проценти жени што живеат со сексуален партнер соопштиле дека мастурбирале во текот на последната година [13].

Студија на случај

Крајот на 19 век и почетокот на 20 век претставува темен период во однос на мастурбацијата. Се сметало дека таа предизвикува влошување на здравјето и ментално нарушување, па се измислувале разни направи кои требало да ја спречат, а, всушност, самите биле извор на тортура (појас на невиност, електрични направи кои предизвикувале силна болка итн.). На пример, во периодот 1856-1932 година, во САД биле патентирани 33 различни направи за да се превенира мастурбацијата.

Кон крајот на 19 век познатите пченкарни снегулки, измислени од Џон Х. Келог, првенствено биле наменети за да го намалат интересот за мастурбација, исто како и познатите крекери „грахам“. Самиот Келог сметал дека мастурбацијата води до ќелавост, појава на акни, лепра, туберкулоза, срцеви заболувања, епилепсија, слабовидост, ментални нарушувања и смрт. Самиот тој, иако во брак, целиот свој живот го поминал без да практикува сексуални односи.

Главна порака

Мастурбација значи допирање разни делови од телото, а особено гениталиите, кое се изведува најчесто од страна на самото лице за да се доживее сексуално задоволство. Постојат разни митови поврзани со неа чија цел е да заплашат, но таа е здрава сексуална активност, која е важен дел од сексуалното себепознавање и сексуалното изразување на луѓето, освен ако се прави опсесивно, ако лицето не може да се насочи на ништо друго, ако лицето не може да ги извршува своите секојдневни активности поради мастурбирањето или ако ја практикува во јавност.

Облици на мастурбација може да се јават и во раното детство, но вистинска, сексуално мотивирана мастурбација се јавува во пубертетот поради голем наплив на хормони и јавување на потребата за ослободување на сексуалната енергија, па оваа активност тогаш е и позачестена и пософистицирана. Таа е присутна кај младите, но и кај оние што се во длабока старост, па таа е најчест облик на сексуална активност во светот. Таа не е специфична појава само за некоја група луѓе. Некои ја практикуваат многу често, а некои многу ретко или воопшто не ја практикуваат поради некои духовни причини или немање интерес. Честотата на нејзино практикување може да се менува низ животот, како и во различни животни ситуации.

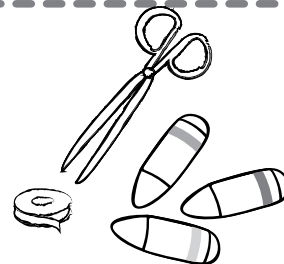
РАБОТИЛНИЦА IV-4.1. МАСТУРБАЦИЈА (4.-6. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да ја прифати сексуалноста како природен дел од човековиот развој.
- Да прифати дека самозадоволувањето е нормален дел од сексуалноста.
- Да знае што значи поимот „мастурбација“.
- Да може да препознава факти и митови за мастурбацијата.

Материјали:

- * работен лист за учениците: Мастурбација
- * работен лист за наставникот/наставничката: Мастурбација
- * прибор за пишување
- * табла и креда



Воведна активност

Сите се делат по случаен избор во четири групи, кои седат одвоено една од друга. Наставникот/наставничката црта на таблата 12 кратки линии во низа со таква големина за подоцна над секоја од нив да може да се запише по една буква (голема) од зборот „мастурбација“, кој треба да се погоди од страна на групите.

Исто така, тој/таа црта и четири полиња - за секоја група по едно, но доволно големи за во секое од нив да може да се нацрта човек со наједноставни линии.

Активноста почнува така што, по случаен избор, една група добива право да каже само една буква од азбуката за која нејзините членови претходно заеднички ќе се договорат, а со цел да погодат дали таа е содржана во скриениот збор. Доколку таа буква ја има во зборот, наставникот/наставничката ја запишува на онаа линија каде што ѝ е местото, а групата се стекнува со право еднаш да се обиде да го погоди целиот збор. Доколку кажаната буква не е содржана во скриениот збор, тогаш наставникот/наставничката црта еден дел од фигурата на човек во претходно означеното поле на соодветната група (при цртање на фигурата за дадена група, наставникот/наставничката секогаш почнува од ист нејзин дел - на пример од главата, па понатаму при следна непогодена буква доцртува следен дел - на пример, лево око, и така со ред, но тој редослед на цртање на деловите од фигурата мора да биде ист за секоја група), па продолжува следната група со правото да погодува буква, и така со ред додека да се погодат сите букви, односно да се погоди целиот збор. Победник е групата што прва ќе успее во тоа.

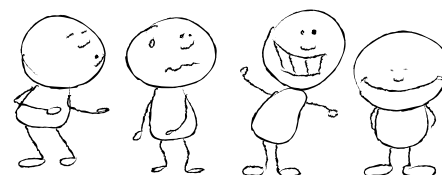
Главна активност

Учениците продолжуваат да работат во претходно формираните групи. Секоја група добива по еден примерок од работниот лист за учениците: Мастурбација, и нејзините членови заеднички одговараат на секое од прашањата со заокружување на еден од понудените одговори кој го сметаат за точен.

По завршување на сите групи со одговарање на работниот лист, наставникот/наставничката чита едно по едно прашање од својот работен лист: Мастурбација, ја прашува секоја од групите што одговорила, а потоа го кажува точниот одговор и објаснувањето за него доколку го има дадено за соодветното прашање.

Дискусија

1. Како ви беше додека одговаравте на прашањата? Зошто?
2. Дали е мастурбацијата нормална појава? Зошто? Кога престанува да биде нормална појава?
3. Кој сè ја практикува?
4. Дали имаше некои одговори што ве изненадија? Кои?



5. Колку често се разговара на оваа тема? Кој разговара? Каде?
6. Дали во тие разговори повеќе се застапени разни заплашувања или повеќе се зборува за корисноста од мастурбацијата? Зошто?
7. Доколку имате потреба, со кого можете да поразговарате на оваа тема?
8. Дали во иднина би ви било малку полесно да разговарате на оваа тема? Што може да ви помогне во тоа?

Заклучок

Мастурбацијата е здрава сексуална активност која е важен дел од сексуалното себепознавање и од сексуалното изразување на луѓето. Преку неа луѓето се ослободуваат од сексуалната енергија и учат што им помага во тоа и што притоа им предизвикува задоволство. Таа е застапена кај огромен број луѓе, независно каква е нивна припадност (возрасна, полова, професионална, образовна, сексуална, брачна итн.). Како тема за разговор, таа обично е многу ретка затоа што предизвикува голем срам и чувство дека е нешто забрането, па ретко е застапена и во приватните разговори, особено на младите, и во медиумите. Ако воопшто се зборува за неа меѓу младите, тогаш тоа се најчесто разни заплашувања кои ги слушнале за „штетните“ последици од неа, а сè со цел да се претстави како опасна, срамна, забранета појава или, пак, за неа се зборува само низ хумор, како да е нешто смешно и недолично. На оваа тема во ретки ситуации зборуваат и медицинските лица или лица што професионално се во допир со оваа сфера, но тоа е најчесто кога таа излегува од сферата на нормалното и почнува да претставува проблем (ако се изведува опсесивно, т.е. без можност да се контролира, ако лицето не може да функционира нормално во своите секојдневни обврски или ако се изведува јавно). За неа учениците може да поразговараат со оние што ги чувствуваат блиски меѓу врсниците, родителите, наставниците, стручната служба во училиштето или некои организации што се занимаваат со поддршка на сексуалното здравје на младите, а дополнителни информации може да се добијат и од проверени веб-страници.



Завршна активност

Сите стојат во круг. Секој по ред кажува или пее по еден збор што почнува со „ма“ трудејќи се тој да не е претходно веќе кажан.

Рефлексија

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



Работен лист за учениците: Мастурбација

1. Мастурбација е: а) ставање маст при месење пита заради подобар вкус; б) подмачкување метални делови на некој апарат заради помазно работење; в) себедопирање (или поретко: допирање од некој друг) разни делови од телото, а особено гениталиите заради доживување сексуално задоволство.
2. Мастурбацијата: а) била присутна и во далечното минато, а присутна е и сега; б) присутна е само во сегашноста; в) била присутна само во далечното минато.
3. Мастурбацијата е присутна кај: а) многу луѓе; б) малку луѓе ; в) никој.
4. Мастурбацијата: а) предизвикува слепило и растење влакна на дланките; б) предизвикува ментално нарушување; в) е здрава активност.
5. Мастурбацијата може да биде проблем само ако некој притоа: а) доживува оргазам; б) има сексуални фантазии; в) се повредува себеси, не може да мисли на ништо друго или да прави нешто друго, или ја изведува на јавни места.
6. Мастурбацијата ја практикуваат: а) само млади; б) кои било, независно од возраста; в) само возрасни.
7. Мастурбацијата ја практикуваат припадници: а) на обата пола; б) само на женскиот пол; в) само на машкиот пол.
8. Ако некое момче мастурбира, тоа може да предизвика: а) да не му расте пенисот и да ја потроши целата сперма; б) да стане хомосексуалец; в) да научи што го возбужда сексуално.
9. Ако некое девојче мастурбира, тоа може да предизвика: а) да остане бремена; б) да стане хомосексуалка; в) да научи што ја возбужда сексуално.
10. Мастурбацијата е карактеристична за: а) кои било луѓе, независно на која група ѝ припаѓаат; б) оние што не се образовани; в) оние што не се религиозни.
11. Мастурбацијата е присутна: а) кај тие што не се во врска/браќ; б) и кај тие што се во врска/браќ и кај тие што се сами; в) кај тие што се во врска/браќ.
12. Некои од можните последици од мастурбацијата може да бидат и: а) ослободување од несоница, намалено губење на косата, поголеми мускули; б) намалување на стресот и ослободување од болка; в) подобрени крвни садови, подобра кожа, намален ризик од депресија.
13. Ако некој мастурбира кога е тинејџер/тинејџерка: а) тоа не влијае врз можноста да има деца подоцна; б) не се знае дали тоа влијае врз можноста да има деца подоцна; в) тоа може да влијае врз можноста да има деца подоцна.
14. Мастурбирањето: а) може да предизвика неможност да се има друг вид сексуален однос; б) може да предизвика неможност да се ужива во друг вид сексуален однос; в) не предизвикува другите видови сексуален однос да не бидат добри.
15. Доколку се користат предмети при мастурбација: а) важно е да бидат чисти и да не се делат со други; б) не е важно дали се чисти и слободно се делат со други; в) не е важно дали се чисти и не се делат со други.
16. Разговарањето за мастурбацијата е: а) нешто забрането; б) нешто што обично предизвикува срам, па потешко се зборува за тоа; в) нешто што не е забрането, но така може да се предизвика децата порано да почнат со сексуални односи.

Работен лист за наставникот/наставничката: Мастурбација

1. Мастурбација е:

- а) ставање маст при месење пита заради подобар вкус;
- б) подмачкување метални делови на некој апарат заради помазно работење;
- в) себедопирање (или поретко: допирање од некој друг) разни делови од телото, а особено гениталиите, заради доживување сексуално задоволство.**

Постојат разни начини како некој самиот може да си предизвика сексуално задоволство: со допирање со рака на извесни делови од телото кои се осетливи на такви дразби, нивно допирање со некои предмети, триење од разни површини итн.

2. Мастурбацијата:

- а) била присутна и во далечното минато, а присутна е и сега;**
- б) е присутна само во сегашноста;
- в) била присутна само во далечното минато.

Мастурбацијата е појава која постои од многу одамна. Човекот многу рано открил дека допирањето некои места на телото му предизвикува сексуално задоволство. Има пронајдено цртежи на сидовите од некои пештери каде што живеел праисторискиот човек кои содржат сцени на мастурбирање. Низ историјата имало периоди кога таа била третирана како нормална појава (на пример, кај Сумерите и кај старите Грци), а во некои периоди таа била забранувана како нешто опасно, па се носеле дури и специјални појаси кои требале да спречат каков било контакт со гениталиите заради сексуално задоволство.

3. Мастурбацијата е присутна кај:

- а) многу луѓе;**
- б) малку луѓе ;
- в) никој.

Поголемиот број луѓе мастурбираат. Некои го прават тоа почесто, некои поретко, некои исклучително ретко, но има и некои, во многу мал број, што не го прават тоа поради разни причини (немање интерес за тоа, духовни причини и др.).

4. Мастурбацијата:

- а) предизвикува слепило и растење влакна на дланките;
- б) предизвикува ментално нарушување;
- в) е здрава активност.**

Мастурбацијата не предизвикува слепило, ниту влакна на дланките, каде што инаку и нема активни фоликули неопходни за да растат влакна. Таа не доведува ниту до ментално нарушување бидејќи мозокот и телото не може да направат разлика дали е во прашање сексуален однос или мастурбација, а ако таа доведува до ментално нарушување, тогаш и сексуалниот однос би довел до истото, па милијарди луѓе би имале ментални нарушувања. Исто така, постои и верување дека таа предизвикува акни, што, се разбира, не е точно; таа најчесто се јавува за време на пубертетот кога се појавуваат и акните, но тие две појави не се условени една од друга. Тоа се само разни заплашувања кои се користат за нејзино спречување од лица кои ја сметаат за неморална и срамна активност. Всушност, таа е здрав начин за ослободување на сексуалната енергија и за запознавање на своето тело, и како тоа сексуално одговара на различни дразби.

5. Мастурбацијата може да биде проблем само ако некој притоа:

- а) доживува оргазам;
- б) има сексуални фантазии;
- в) се повредува себеси, не може да мисли на ништо друго или да прави нешто друго или ја изведува на јавни места.**

Таа може да стане проблем само ако стане опсесивна, односно ако лицето не може да мисли на ништо друго и да прави други работи, ако си наштетува притоа себеси или ги вознемирува другите.

6. Мастурбацијата ја практикуваат:

- а) само млади;
- б) кои било, независно од возраста;**
- в) само возрасни.

Таа е застапена на различни возрасти: во некои периоди од животот почесто се практикува, а во некои поретко, но нема возрасен лимит за неа.

7. Мастурбацијата ја практикуваат припадници:

- а) на обата пола;**
- б) само на женскиот пол;
- в) само на машкиот пол.

Обата пола мастурбираат, само што припадниците на женскиот пол помалку зборуваат за тоа бидејќи за нив е распространето поголемо неодобрување или срам за оваа активност.

8. Ако некое момче мастурбира, тоа може да предизвика:

- а) да не му расте penisот и да ја потроши целата сперма;
- б) да стане хомосексуалец;
- в) да научи што го возбудува сексуално.**

Мастурбирањето нема врска ниту со растот на penisот ниту со потрошувањето на целата сперма, затоа што телото неа ја создава наново, а ниту со станувањето хомосексуалец - тоа не се станува само зашто некој мастурбира бидејќи во таков случај процентот на хомосексуалци во светот би бил огромен.

9. Ако некое девојче мастурбира, тоа може да предизвика: а) да остане бремена; б) да стане хомосексуалка; в) да научи што ја возбужда сексуално. Не може да дојде до бременост ако нема контакт меѓу сперматозоид и јајце-клетка. Мастурбацијата овозможува запознавање на своето тело и откривање на она што некому му причинува сексуално задоволство.
10. Мастурбацијата е карактеристична за: а) кои било луѓе, независно на која група ѝ припаѓаат; б) оние што не се образовани; в) оние што не се религиозни. Мастурбираат луѓе што припаѓаат на различни групи: (не)образовани, (не)религиозни, спортисти, актери, научници, политичари, наставници итн. Таа не е предодредена само за некои групи луѓе, туку, напротив, за кои било луѓе.
11. Мастурбацијата е присутна: а) кај тие што не се во врска/браќ; б) и кај тие што се во врска/браќ и кај тие што се сами; в) кај тие што се во врска/браќ. Има направено истражувања кои покажуваат дека не е важно дали е некој во врска/браќ за тоа дали ќе мастурбира. Она што е честа појава е дека ни оние што се партнери во некоја врска/браќ, не си кажуваат меѓусебно дека го прават тоа, па се добива грешна слика дека мастурбацијата е отсутна кај нив.
12. Некои од можните последици од мастурбацијата може да бидат и: а) ослободување од несоница, намалено губење на косата, поголеми мускули; б) намалување на стресот и ослободување од болка; в) подобрени крвни садови, подобра кожа, намален ризик од депресија.
13. Ако некој мастурбира кога е тинејџер/тинејџерка: а) тоа не влијае врз можноста да има деца подоцна; б) не се знае дали тоа влијае врз можноста да има деца подоцна; в) тоа може да влијае врз можноста да има деца подоцна.
14. Мастурбирањето: а) може да предизвика неможност да се има друг вид сексуален однос; б) може да предизвика неможност да се ужива во друг вид сексуален однос; в) не предизвикува другите видови сексуален однос да не бидат добри.
15. Доколку се користат предмети при мастурбација: а) важно е да бидат чисти и да не се делат со други; б) не е важно дали се чисти и слободно се делат со други; в) не е важно дали се чисти и не се делат со други. Ваквите предмети мора да се чисти и да не се делат со други затоа што, во спротивно, може да доведат до инфекции.
16. Разговарањето за мастурбацијата е: а) нешто забрането; б) нешто што обично предизвикува срам, па потешко се зборува за тоа; в) нешто што не е забрането, но така може да се предизвика децата порано да почнат со сексуални односи. Разговарањето на оваа тема со лица што некој ги чувствува блиски може да помогне многу за ослободување од срам, вина или заблуди. Иако огромен број луѓе ја практикуваат, исто така, огромен број од нив се срамот да говорат за неа.

ПРОГРАМСКА ТЕМА V: НАСИЛСТВО

V-1. ВИДОВИ НАСИЛСТВО, МАНИФЕСТАЦИЈА НА НАСИЛСТВОТО И ПОСЛЕДИЦИ ПРОИЗЛЕЗЕНИ ОД НЕГО

ИНТЕРНЕТ-ВОЗНЕМИРУВАЊЕ

Водач за наставникот/наставничката

Што се подразбира под интернет- (или сајбер или онлајн¹) вознемирување? Интернет-вознемирување² е термин што се користи за да се означат различни форми на злоупотреба на технологијата (како што се интернетот и мобилните телефони) за да се манифестира агресија кон некого.

Најпознатите форми низ кои се врши овој вид насилство се испраќање закани и дрски коментари (особено на сметка на физичкиот изглед, полот, сексуалната ориентација или етничката припадност) на личната електронска пошта или преку СМС, ширење невистини на социјалните мрежи или, пак, споделување информации од лична природа, особено од сексуална, без разлика дали се работи за вербален или за визуелен материјал. Заедничко за сите наведени примери на интернет-вознемирување е тоа што постои јасна намера на оној што го врши да нанесе штета или да ја повреди жртвата кон која е насочено и тоа не се случува еднакратно, туку, најчесто, се повторува.

Иако сајбер насилството може да биде и од несексуална природа, секојдневната практика упатува на тоа дека во оваа насока технологијата најчесто се користи токму за сексуално вознемирување или малтретирање.

Постојат многу причини зошто овој облик на насилство е исклучително опасен, особено кога станува збор за деца-жртви. Најпрво, жртвата многу често се соочува со анонимен агресор или со некој што има лажен идентитет. Понатаму, агресијата може да биде постојана и многу интензивна - постојат случаи во кои жртвата може да добива стотици пораки на ден, чија содржина може да варира од непосакувани „љубовни“ изјави до закани за убиство. На крај, сторителите на овој вид насилство многу тешко се откриваат и се казнуваат. Освен што не е секогаш едноставно да се влезе во трагата на вознемирувачот (ако користи компјутери кои не се лични), во многу земји не постојат, или барем нема, конзистентни стратегии за правна заштита. Затоа, како најважна стратегија во неговото надминување се смета превенцијата, односно раното реагирање.

Во Република Македонија, интернет-насилството се третира како кривично дело.

Форми на манифестирање интернет-насилство [1]

1. Вознемирување - постојано и повторувачко испраќање навредливи, вознемирувачки и непријателски материјали или материјали со порнографска содржина.
2. Имитирање, односно правење нешто во туѓо име - испраќање лажни, засрамувачки пораки во туѓо име, пробивање во туѓи сметки и слично.
3. Омаловажување - ширење гласини или други неточни изјави кои може да ѝ наштетат на жртвата, препраќање слики со понижувачка содржина и срамни лични информации и нивно праќање или објавување на интернет.
4. **Измама и јавно откривање - споделување туѓи лични информации или**
5. Измамување некого за да ги сподели своите тајни со цел да ги препраќа на други.
6. Вулгарно обраќање - праќање пораки со вулгарна, непосакувана сексуална содржина или пораки што содржат закана.
7. Демнење - константно заплашување на жртвата за нејзината безбедност, постојани покани за средба, пораки во кои се кажува дека се знае сè за жртвата, особено за тоа каде се движи и каде престојува.

1 Терминот сајбер-вознемирување е посоодветен бидејќи е поширок и се однесува на користење на сите современи технологии, вклучувајќи ги и мобилните телефони. Овде ќе се користи терминот интернет-вознемирување затоа што кај нас е попознат.

2 Постои разлика меѓу интернет-вознемирување (harassment) и малтретирање (bullying) поради различните легални консеквенции од двата вида насилство. За потребите на овој прирачник таквата дистинкција нема да се прави бидејќи, во крајна линија, од перспектива на жртвата, и двете форми на агресија може да се еднакво болни или штетни.

Совети за младите за превенција од интернет-насилство [1]

1. Под ниедни околности, **не кажувај ја лозинката никому**. Единствени што смеат да ја знаат, но не мора, се родителите.
2. Нагоди ги твоите кориснички сметки за е-пошта и за месинџер **заедно со возрасни** на кои им веруваш.
3. **Не ставај го твоето целосно име**, возраста, адресата или телефонскиот број на твојот профил или како дел од корисничкото име. Овие податоци може да бидат злоупотребени.
4. Не споделувај тајни, фотографии или што било на интернет што би можело да биде непријатно доколку за тоа дознаат и други, на пример целото училиште.
5. Никогаш не **објавувај ги и не споделувај ги твоите лични податоци на интернет** (име и презиме, адреса, телефонски број, името на твоето училиште, имињата на твоите родители и сл.), особено не без надзор на родител. Тие може да бидат злоупотребени во секој момент.

Совети за младите за реагирање при интернет-насилство

1. **Не одговарај на пораките од вознемирувачот** - со секоја наредна одговорена порака тој/таа се чувствува помокен/на.
2. **Не возвраќај со иста мера** - возвраќањето би го направило насилник и тој што возвраќа.
3. **Чувај ги доказите.**
4. Штом ќе се почувствувааш лошо во врска со некоја содржина, кажи го тоа на некој возрасен кому му веруваш: родител, наставник, психолог, роднина...
5. **При тешки форми, побарај некој да ти помогне за да го пријавиш случајот во полиција.**
6. **Ако е можно, блокирај го вознемирувачот.**
7. **Никогаш немој да учествувааш во интернет-малтретирање или на истото да охрабрувааш други.**

Релевантни информации

- Истражување спроведено на репрезентативен примерок тинејџери во САД во 2010 година упатува на тоа дека интернет-малтретирањето е масовна појава. Дури 20 проценти од испитаниците соопштиле дека барем еднаш се нашле во улога на жртва. При тоа, во улога на жртва почесто се девојчињата (25,8 проценти) отколку момчињата (16 проценти) [2].
- Податоците од една анкета направена во Велика Британија покажуваат дека 41 процент од редовните кориснички на интернет добивале непосакуван порнографски материјал на своите лични адреси или на друг начин биле сексуално вознемирувани кога ја користеле мрежата [3].
- Во едно истражување во САД, спроведено во 2010 година на повеќе од 4.400 испитаници, е утврдено дека 20 проценти од учениците барем еднаш во животот биле жртви на интернет-малтретирање. Прашани за последниот месец, дури 13,7 проценти одговориле дека искусиле навредливи коментари упатени кон нив, а 12,9 проценти рекле дека биле предмет на ширење невистини за нив [2].
- Податоците од спроведеното истражување во ОУ „Добри Даскалов“ во Кавадарци покажале дека 28 проценти од учениците (претежно момчиња) се изјасниле дека учествувале во некаков вид интернет-насилство. Најчести форми биле претставувањето во име на некој друг на интернет, крадење лозинка, праќање вознемирувачки пораки или слики со еротска содржина на електронска пошта [4].
- Се проценува дека децата учествуваат во вкупниот интернет-сообраќај на порнографските веб-сајтови со 20-30 проценти. Во текот на една година, просечно, секое петто дете добило некаков сексуален предлог по електронски пат, а само една четвртина од нив тоа го кажале на своите родители [5].
- Психолозите што ја истражувале перцепцијата на сексуалното вознемирување „очи в очи“, наспроти таа што се одвива во интернет-просторот, откриваат дека жените ги доживуваат електронските коментари полни со омраза кон жени, како и сексуализираните прекари или сексуалните предлози, како позаканувачки отколку оние „во живо“ [6]. Се смета дека причините за тоа се во фактот дека во етерот агресорот е невидлив, а, од друга страна, постојано присутен, како и тоа дека записите имаат своја трајност наспроти усните искази.
- Девојчињата што се жртви на интернет-насилство чувствуваат многу повеќе лутина од момчињата. Дури 41 процент од жртвите на интернет-насилство не кажале за тоа никому, а 38 проценти се довериле на е-пријател. Само 19 проценти од жртвите кажале некому за интернет-насилството [1].

Главна порака

Интернет-просторот сè повеќе станува медиум кој може да нанесе сериозни емоционални трауми. Со оглед на секојдневната изложеност на интернет, од една страна, недоволното познавање на начините на кои може да се заштитат, од друга страна, и, можеби најважно, поради вулнерабилноста на развојниот период во кој се наоѓаат, тинејџерите се под најголем ризик да бидат жртва на ваков вид насилство. Најважен чекор во намалување на тој ризик е нивно обучување како да го превенираат и препознаат интернет-малтретирањето, како и што да направат во случај да станат жртва на ваков вид насилство.

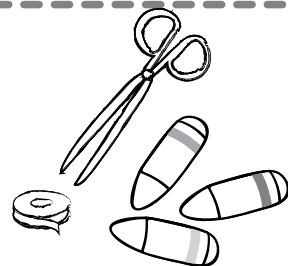
РАБОТИЛНИЦА V-1.1. ПОГРЕШНИОТ ИЗБОР НА ХОУП (4.-6. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да знае за начините на заштита од интернет-насилство и за формите низ кои се манифестира.
- Да стекне базични вештини за превенција од интернет-насилство и вештини за справување со тоа доколку се случи.
- Да формира негативен став кон учество во какви и да било форми на интернет-насилство.

Материјали:

- * работен лист за наставникот/наставничката: Погрешниот избор на Хоуп³
- * хартија
- * прибор за пишување
- * табла и креда



Воведна активност

Сите се поделени во мали групи. Наставникот/наставничката прво дава инструкција секој за себе на ливче да раскаже некое свое доживување (летен распуст, посета на музеј, излет, одење на натпревар и сл.), со најмногу три-четири реченици, но така што сите информации да бидат точни, освен една, која треба да биде лажна. Потоа, секој го чита напишаното пред останатите во својата група, а тие треба да погодат кој од наведените податоци е лажен.

Главна активност

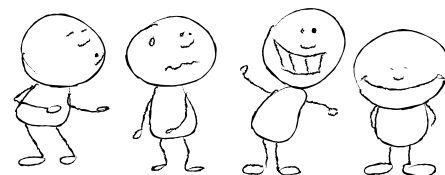
Сите остануваат да работат во претходно формираните мали групи. Наставникот/наставничката на глас ја чита приказната од работниот лист за него/неа: Погрешниот избор на Хоуп, а потоа бара од групите во свои рамки да продискутираат и да дадат предлози за тоа што можела да стори Хоуп наместо да го направи најлошиот можен избор.

Потоа, по еден член од секоја група ги пишува дадените предлози на табла, така што ќе бидат читливи за другите, а најгоре се става наслов: „Што да се прави кога некој нè малтретира преку мобилен или на интернет?“, по што сите предлози заедно се дискутираат и се избираат неколку најсоодветни, кои се подвлекуваат.

Доколку најоптималните решенија не се понудени, наставникот/наставничката треба да внимава за да ги извлече во текот на групното разгледување.

Дискусија

1. Дали сте слушнале за тоа како се вика малтретирањето што го претрпела Хоуп? Од каде доаѓа тој назив?
2. Дали некој од вас имал или слушнал дека некој имал некакви искуства со малтретирање на интернет? Што било тоа?
3. За што сè можеме да кажеме дека претставува малтретирање на интернет?
4. Кој сè може да биде жртва на интернет-насилство? Како треба да се постапи ако некој стане жртва на интернет-насилство?
5. Што би требало да се направи за да не ни се случи да бидеме малтретирани преку интернет?



³ Адаптирано од: CNN Living, подигнато на 6 септември 2012 година, од http://articles.cnn.com/2010-10-07/living/hope.witsells.story_1_photo-new-school-year-scarves?_s=PM:LIVING

Заклучок

Интернет-насилство претставува злоупотреба на технологијата со јасна намера на оној што го врши да нанесе штета или да ја повреди жртвата кон која е насочено тоа. Интернет-насилството не е секогаш од сексуална природа, но, најчесто, е такво. Тоа обично се повторува и може да е во вид на вознемирување, имитирање, т.е. правење нешто во туѓо име, омаловажување, измама и јавно откривање, вулгарно обраќање и демнење. Секому може да му се случи да биде жртва на интернет-насилство, особено ако не внимава доволно како ги користи средствата за комуникација. За среќа, постојат начини како да се намали ризикот. Меѓу најважните работи се: да не се даваат лични податоци преку интернет, никогаш да не се праќаат никому содржини што би било крајно непријатно да ги видат и други освен тој/таа кому му се испратени (на пример, засрамувачки слики), и да се чуваат во тајност лозинките. Доколку некој се почувствува како жртва на интернет-насилство, веднаш треба да каже на некој возрасен во кого има доверба. Други важни начини на реагирање се да не се одговара на пораките од вознемирувачот бидејќи тој/таа го сака токму тоа. Доказите за насилството (пораките, постовите) треба да се чуваат, особено за ситуации ако тоа ескалира. При тешки форми, случајот треба да се пријави во полиција бидејќи интернет-насилството се казнува. Охрабрувањето други да бидат интернет-насилници е речиси исто толку несоодветно однесување како и директното учествување во него.



Завршна активност

Сите стојат во круг. Почнува еден вртејќи ја главата кон тој до него истовремено велејќи: „кабариба“. Следниот продолжува така што ја врти главата кон оној што стои од другата негова страна изговарајќи го истото. Така кажаното се пренесува во ист правец од еден на друг додека некој да рече: „стоп“. Тогаш „кабариба“ се пренесува на истиот начин, но во другиот правец сè додека повторно некој да рече „стоп“. Секој има право еднаш да го искористи своето право да каже „стоп“. Играта е завршена кога сите во кругот ќе го искористат ова свое право, па во кругот ќе се слуша само „кабариба“.

Рефлексја

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



Работен лист за наставникот/наставничката: Погрешниот избор на Хоуп

Хоуп Витсел имала 13 години кога одлучила да испрати порака на мобилниот телефон на едно момче што ѝ се допаѓало, на која била сликана со разголени гради. Друго девојче го позајмило телефонот на тоа момче, ја нашло сликата и ја препратило на неколку други ученици. Со неверојатна брзина сликата се препраќала на други ученици од училиштето и надвор од него. Наскоро, на секој чекор, Хоуп била нарекувана „ороспија“, „евтина кучка“ и што ли уште не. Дури, на „Мај спејс“ (MySpace) била креирана и специјална страница за изразување омраза кон Хоуп, на која биле пишувани ужасни навреди за неа и закани упатени кон неа. Неколку нејзини соученички сведочеле дека насилството не било само вербално, туку и дека, додека се движела низ ходниците, група соученици ѝ го попречувале патот, ја опкружувале и навредливо ја буткале оневозможувајќи ѝ го движењето.

Во дневникот што таа го водела, напишала дека огромен број луѓе зборувале за неа зад нејзиниот грб, а таа не го поднесувала тоа бидејќи ја нарекувале со најпогрдни имиња. Сметала дека нивната омраза е незаслужена бидејќи, најпосле, таа не може да биде никаква „ороспија“ со оглед на тоа колку била сексуално неискусна.

Таа не кажала ниту на родителите ниту на кој и да е друг возрасен колку многу страда поради секојдневните малтретирања на училиште. Веројатно, со оглед на тоа дека сè се случувало при крајот на второто полугодие, Хоуп се надевала дека летниот распуст ќе биде вистински спас за неа и дека на почетокот на новата учебна година сè ќе биде заборавено.

Но, првите училишни денови воопшто не се разликувале од пеколот низ кој таа веќе минала. На 12 септември 2009 година, по семејниот ручек во градината, Хоуп отишла во својата соба и си го одзела животот со бесење. Кога мајка ѝ се качила за да ѝ посака добра ноќ, веќе било доцна да ѝ се пружи каква и да е помош.

V-2. ПРЕВЕНЦИЈА И ПРЕПОЗНАВАЊЕ НА СЕКСУАЛНОТО ВОЗНЕМИРУВАЊЕ И ЗЛОУПОТРЕБА

СЕКСУАЛНА СОГЛАСНОСТ НАСПРОТИ СЕКСУАЛНО НАСИЛСТВО

Водач за наставникот/наставничката

Што се подразбира под давање сексуална согласност? Давањето согласност за стапување во сексуални односи се однесува на можноста на секој поединец да направи избор дали сака да се впушти во сексуална активност. При тоа, под сексуална активност не се подразбира само нејзиното потесно значење кое вклучува вагинална, орална или анална пенетрација, туку многу пошироко - како широк ранг активности кои имаат сексуално значење, вклучувајќи ги и допирањата со сексуална конотација.

Што значи принуда (присилување) на сексуална активност? Таа се јавува тогаш кога врз лицето се врши притисок да се впушти во сексуални активности (исто така сфатени во поширока смисла) против своја волја/желба. Начинот на кој се врши притисокот може да варира од најбрутална форма на физичко насилство или закана за физичко насилство, до многу посуптилни форми кои не вклучуваат употреба на физичка сила (како на пример, уценување, емоционална манипулација, заплашување и сл.).

Сите луѓе, независно од полот, сексуалната ориентација или општествениот статус, имаат одговорност да ја почитуваат одлуката на другиот да не даде сексуална согласност (повремено или трајно), без разлика дали таа одлука порано била дадена.

Важно е да се знае дека правото на повлекување од сексуална согласност го имаат и лицата што се во брачна заедница или релативно трајна интимна врска. Сексуалното присилување претставува кршење на човековите права, без разлика кога, како и каде се случува. Непочитувањето на ова право го прави агресор оној што го врши притисокот, па во согласност со законските регулативи на земјата, може да сноси правни последици за вршење сексуално насилство (силување или обид за силување, сексуално вознемирување и сл.).

Можноста да се даде сексуална согласност во вистинското значење зависи од повеќе фактори, меѓу кои најважни се: возраста, менталните капацитети, моменталната состојба на свеста (дали е некој под дејство на алкохол, дрога или болест/состојба која го оневозможува расудувањето) и информираноста.

Препораката на меѓународната заедница е како долна возрасна граница за давање сексуална согласност да се земе возраста од 18 години. Но, различни земји/култури прогласуваат различни возрасти како критични. Кај нас ситуацијата не е сосем јасна, па како најниска граница во некои закони се јавува возраста од 14 години, а во некои од 18 години. Тоа значи дека сексуалната активност со лица под оваа возраст се смета за насилна.

Релевантни податоци

- Сите европски држави поставуваат долна возрасна граница за сексуалната согласност и ги казнуваат сексуалните односи со лица под таа возраст, независно од околностите. Во околу половина од овие земји најниската возраст на која може да се даде согласност е 14 години. Но, во повеќето од европските земји за најниска возраст за давање согласност се смета возраста од 16 години, доколку другиот партнер претставува некаков вид авторитет [7].
- Иако секој може да биде жртва на присилување на несакана сексуална активност, многу повеќе девојчиња и жени се во улога на жртви, а, пак, момчињата и мажите се во улога на тие што го вршат присилувањето.
- Во една студија спроведена во 15 различни земји, дури 3-24 проценти од испитаните жени изјавиле дека првото сексуално искуство го доживеале без нивна сексуална согласност, додека истражувањата правени во САД известуваат дека 9-49 проценти од испитаничките признаваат дека имале епизоди на физичко или на сексуално насилство во рамките на романтични врски [8].
- Мажите што се жртви на сексуално насилство, насилството главно го доживуваат во детските години.
- Случаите на сексуално насилство во кои жртвата е маж, а агресорот е жена се исклучително ретки. Се смета дека една од причините за тоа може да биде и ниската стапка на пријавување, мотивирана од стереотипните улоги во кои само мажот може да има активна сексуална улога.
- Присилувањето на сексуални активности нанесува сериозни последици на психичкото и физичкото здравје на жртвата. Особено тешки последици трпат жртвите што се на помала возраст, кои се брутално физички

нападнати и оние кои насилството го трпат повеќекратно и/или од страна на лице што за нив претставува авторитет (родител, наставник, роднина и сл.).

- Многумина тврдат дека не е лесно да се биде сигурен кога некој се согласува, а кога не се согласува на сексуални активности. Ова е особено случај во културни контексти, каде што родовите улоги наметнуваат одредени норми во врска со сексуалноста кон кои луѓето сметаат дека мора да се придржуваат. Така, на пример, во многу култури се смета дека жените и девојчињата треба да им излезат во пресрет на партнерите, независно од нивната автентична желба. Слично, во многу култури децата се воспитуваат во духот на послушност кон повозрасните, што може да доведе до тоа тие да сметаат дека се должни да послушаат кога некој возрасен бара од нив да се впуштат во сексуални активности.
- Тоа што лицето еднаш дало сексуална согласност, не значи дека нема право во иднина да каже „не“ за истото искуство во некои други ситуации.
- Секој има право да го смени своето мислење за сексуалната согласност, дури и за време на сексуалниот однос.

Главна порака

Одбивањето да се даде сексуална согласност е право на секој поединец. За младите луѓе е важно да знаат дека ова нивно право мора да го почитуваат и постарите лица, особено оние што се во улога на авторитети (наставници, тренери, родители, старатели и сл.). Можноста да се даде сексуална согласност во вистинска смисла зависи од повеќе фактори, меѓу кои најважни се: возраста, менталните капацитети, моменталната состојба на свеста (дали е некој под дејство на алкохол, дрога или болест/состојба која го оневозможува расудувањето) и информираноста.

РАБОТИЛНИЦА V-2.1. КАДЕ НА ЛИНИЈАТА? (7.-9. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

1. Да знае за разликата меѓу доброволни и недоброволни сексуални активности, за поимот сексуална согласност, за постоењето континуитет меѓу сосема доброволни и посакувани сексуални односи и сосема непосакуван и присилен сексуален однос, како и за постоењето законски утврдена возрасна граница за давање сексуална согласност.
2. Да стекне позитивен став кон правото на секоја возрасна индивидуа да одлучува за тоа дали ќе се впушти во сексуални активности.
3. Да се поттикне критички да расудува за степенот на доброволност наспроти принуда за сексуални активности и да може да прави избор.

Материјали:

- * работен лист за учениците: Каде на линијата?
- * ножици
- * маркери
- * селотејп
- * табла и креда



Воведна активност

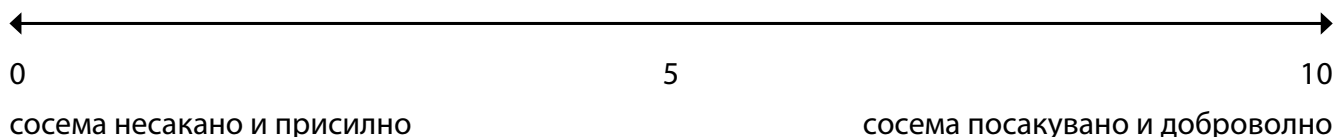
Сите се делат во двојки и застануваат еден наспроти друг долж замислена линија во училницата (формираат две паралелни низи). Наставникот/наставничката прво им дава инструкција да се гледаат малку очи в очи со партнерот, а потоа тие од едната страна, сè уште гледајќи во партнерот, треба да извикаат гласно „да“, петпати едно по друго. За тоа време нивните партнери треба да молчат и да слушаат. Откако ќе завршат, на ист начин треба да извикаат петпати „не“. Потоа се менуваат улогите - тие што слушале, сега викаат, и обратно.

Потоа, може да се продискутира за следниве прашања:

1. Како ви се допадна играта?
2. Како се чувствувавте додека викавте „да“?
3. Како се чувствувавте додека викавте „не“?
4. Што беше полесно? Зошто?

Главна активност

Наставникот/наставничката црта линија во должина од околу 1 метар на таблата, на чиј лев крај ја запишува бројката 0 и текст „сосема несакано и присилно“, а на десниот крај запишува 10 и текст „сосема посакувано и доброволно“. На средина на линијата се запишува бројот 5. Изгледот на линијата е прикажан подолу.



Сите се делат во мали групи и секоја група добива комплет картички, кои претходно се исечени од работниот лист за учениците: Каде на линијата?. Нивна задача е да ги прочитаат сите сценарија (приказни) напишани на картичките и откако ќе ги продискутираат, во празното квадратче со маркер да впишат бројка од 0 до 10, со истото значење како на нацртаниот континуитет на таблата.

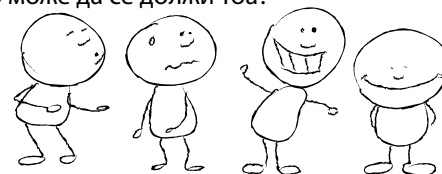
Наставникот/наставничката објаснува дека во онаа приказна во која едниот од двојката воопшто не сака да учествува во сексуална активност, а другиот врши принуда, треба да се означи со бројот 0, а 10 треба да добие

приказната во која нема никаков вид принуда, додека, пак, бројките меѓу двата краја се за различни степени на (не)доброволност. Додека учениците работат во групи, добро е наставникот/наставничката да се движи меѓу нив и да помага со информации ако е потребно.

Откога секоја група ќе се договори за степенот на принуда и ќе го означи во квадратчето, по еден избран член од групите ги лепи врз означената линија на таблата раскажувајќи многу кратко зашто групата го доделила тој интензитет.

Дискусија

1. Дали сите групи ги имаат подредено на ист начин различните приказни?
2. Каде има најголемо согласување, а каде најголемо разидување? На што може да се должи тоа?
3. Што сè зедовте предвид за да го одредите степенот на принуда?
4. Дали тоа што двајца се во врска, брак или биле во врска значи дека секогаш треба да си бидат на располагање за сексуални активности?
5. Дали може да се зборува за доброволен сексуален однос кога некој е пијан/а или во друга состојба на намалена свесност?
6. Дали може да се зборува за доброволен сексуален однос во ситуација кога некој некогаш уценува, му/ѝ се заканува или со физичка сила го иницира сексуалниот однос? Како се вика ситуацијата кога некој е присилен на сексуален однос на таков начин?
7. Дали може да се зборува за доброволен сексуален однос во ситуација кога оној што иницира сексуални активности претставува некаков вид авторитет (наставник, работодавец, директор и сл.)?
8. Може ли деца да влегуваат во доброволни сексуални активности? Која е најниската возраст после која сексуалните активности се сметаат за доброволни?



Заклучок

Сите луѓе, независно дали се машки или женски, дали се хетеросексуалци или хомосексуалци, имаат право на избор за тоа дали да се вклучат во сексуални активности. При тоа, под сексуални активности се подразбираат и допирањето, особено на интимните делови на телото, гледањето материјали со еротска содржина, галењето и сл.



Сите луѓе имаат одговорност да ја почитуваат одлуката на другиот да не даде сексуална согласност (повремено или трајно), без разлика дали таа одлука била дадена некогаш порано.

Кога некој доброволно, без никаков притисок и со свесност за сите релевантни околности (пр. потенцијални ризици од СПИ, брачен статус, возраст и сл.) ќе избере да се впушти во сексуална активност, значи дека дал согласност. Ако таква согласност не постои, врз лицето се врши некаков вид сексуално насилство. Најсуровиот облик на сексуално насилство во обичниот говор се вика силување. Сексуалното насилство е кривично дело, а сторителот може да оди и во затвор.

Постојат повеќе начини на кои се врши притисок. Освен со примена на физичка сила (ќотек, закана со оружје), некој може да се принуди и со уценување, застрашување и слично. Но, тоа не значи дека таквите видови принуда не се насилство или дека во тој случај не се работи за вистинско силување.

Сексуална согласност не може да се даде кога некој е под дејство на алкохол, дрога или има болест или е во состојба која го оневозможува да донесува одлуки за себе.

Вистинска сексуална согласност не може да се даде под возраста од 14 години. Кога тој што иницира сексуална согласност е повозрасен или е авторитет, границата е повисока. Тоа значи дека секоја сексуална активност со лица под оваа возраст се смета за насилна.

Завршна активност

Сите се делат во мали групи и секоја група треба да смисли некоја парола што ќе биде јасна порака против каков било вид сексуално насилство. Потоа, една по една група ја извикува паролата во ист глас пред останатите групи.

Рефлексција

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



Работен лист за учениците: Каде на линијата?

ЛИНА И ТЕО	АРТАН И ЗЛАТА
Лина има 15 години, а нејзиното момче Тео, со кого е во врска 7 месеци, има 17. Двајцата учат во иста гимназија. Тео веќе половина година чека Лина да одлучи кога ќе се чувствува подготвена за сексуален однос, но неодамна ѝ кажа на Лина дека губи трпение бидејќи веќе „е заситен“ од тоа само да се држат за раце и да се бакнуваат. Лина, исплашена да не го загуби, прифати да почнат со сексуални односи, но само доколку користат кондом.	Артан и Злата се во брак 5 години и сè уште немаат деца и покрај тоа што многу сакаат. Артан често отсутствува од дома за да заработи што е можно повеќе, а Злата е невработена надвор од домот. Во последно време, Злата не е расположена за сексуални односи и покрај тоа што здравјето ѝ е добро. Сепак, таа го прифаќа тоа секоја вечер бидејќи Артан многу се лути ако е одбиен и вели дека Злата мора да има предвид дека неговото задоволство е нејзина брачна обврска.
ГОРАН И ЕЛИ	АНИ И НАСТАВНИКОТ
Горан е сопственик на дуќанот каде што Ели неодамна се вработи за да може да си ги плаќа студиите по медицина. Еден ден, кога по затворање на дуќанот Ели му ги предаваше парите, Горан почна да ја гали и да ја раскопчува. Таа се спротивстави на тоа, но газдата веднаш ја предупреди дека доколку не прифати сексуален однос со него, веднаш може да си бара друга работа.	Ани има 15 години и учи во гимназија. Многу ѝ е важно да биде одлична за да може да продолжи да студира архитектура. Наставникот по математика, кој е многу строг, е млад и многу ѝ е симпатичен. Но, се случи нешто што многу ја вознемири Ани. Пред некој ден, по часовите, кога таа сакаше да го праша за една задача, тој почна да ја милува по лицето и вратот на начин кој ѝ беше многу непријатен...
ЌУФЛИ И ЗЕЈНЕП	НИКА И НИКО
Ќуфли и Зејнеп студираа заедно. Во прва година беа момче и девојка и имаа сексуални односи. По една година раскинаа и не се заедно веќе 2-3 години. Пред некоја вечер излегоа, а за Зејнеп тоа значеше само дека ќе си позборуваат за тоа како се и како им оди по завршувањето на студиите. Но, Ќуфли инсистираше да имаат и сексуален однос бидејќи и онака не се „странци“ еден на друг. Дури, почна да ја притиска силно и да ѝ ги спречува движењата.	Ника и Нико имаат по 18 години. Во врска се од неодамна и двајцата се мошне вљубени. Нико посакува да имаат сексуални односи, а од неодамна и на Ника тоа ѝ се чини како добра идеја. Рака на срце, Ника сè уште се плаши од несакана бременост и размислува кое средство за заштита би било најсоодветно. Двајцата се договорија првиот сексуален однос да им се случи за време на летниот распуст кога ќе имаат повеќе време и можности да бидат сами.
ДИТА И ЈОЦО	КИКА И ЕЛВИС
Дита има 19 години, а Јоцо 18. Меѓу нив одамна постои силна симпатија. Пред некоја вечер, Јоцо собра храброст и реши да ја покани Дита да излезат заедно. Беше горд на себе, но и малку исплашен како ќе изгледа во очите на Дита, која е повозрасна од него. Откако испи неколку чаши вино, Дита речиси без свест заспа на неговиот кауч. Јоцо ја искористи таа пригода и имаше сексуален однос со неа. Кога се разбуди, таа воопшто не се сеќаваше што се случило.	Кика има 16 години и живее во семејство кое одвај врзува крај со крај. Често се случува да немаат пари да ја платат струјата, а камоли за да купуваат нова облека за Кика. Таа е восхитена од тоа што Елвис, нејзиниот сосед кој има 20 години, понекогаш ја кани да излезат и ѝ ги плаќа пијалакот и вечерата. Но, од неодамна тој за возврат почна да бара од Кика да имаат сексуален однос давајќи ѝ јасно до знаење дека така треба да му возврати за тоа што трошел пари на неа.

V-3.ТРАДИЦИОНАЛНИ НОРМИ И МИТОВИ

МИТОВИ ПОВРЗАНИ СО СИЛУВАЊЕТО

Водач за наставникот/наставничката

Постојат многу митови во врска со силувањето кои се прифатени не само во нашата средина, туку и во општества што се сметаат за помалку патријархални. Се нарекуваат митови бидејќи, во суштина, се заблуди што се третираат како факти. Самиот термин датира од осумдесеттите години на минатиот век, а со него се означуваат широкораспространети неточни уверувања, стереотипи и предрасуди за силувањето, за жртвите од силување и за силувачите.

Главна функција на митовите за силување е тоа што придонесуваат одговорноста за сексуалното насилство да се префрли врз жртвите и да се намали сериозноста со која треба да се пристапи при реагирање на оваа појава.

Често, митовите за силување придонесуваат судиите да изрекуваат незначителни или дури и ослободителни казни за сексуалните престапници. Освен тоа, тие придонесуваат во одржувањето на патријархалните вредности и големата асиметрија во моќ меѓу двата рода, врз што, во основа, почиваат сите форми на сексуално насилство.

Интересно е дека митови поврзани со силувањето постојат и тогаш кога жртвите се жени/девојчиња, но и кога се мажи/момчиња. На пример, едни од најраспространетите митови во врска со жртвите од машки пол е дека мажите лесно може да се одбранат, па, според тоа, само помалите момчиња може да бидат вистинска жртва на силување или дека мажите/момчињата ги силуваат само мажи-хомосексуалци.

Најраспространети митови за силувањето наспроти фактите [9, 10,11]

Мит: Силувањето е последица на неконтролирана сексуална желба. Тоа е еден вид злосторство од страст.

Факти: Повеќето силувачи, всушност, имаат сексуални партнери, така што не станува збор за тоа дека се работи само за потреба за ослободување од сексуална напнатост. Задоволството од силувањето, всушност, е поврзано со чувството на ослободување од лутината/агресијата или од стекнувањето чувство на надмоќ и способност да се контролира другиот.

Мит: Силувањето не им се случува на „добрите“ девојки или жени бидејќи тие не одат на места на кои не се заштитени и не се облекуваат провокативно.

Факти: Ова уверување се слуша често и служи, боже, за да помогне во превенција. Но, тоа е повеќе заблуда отколку вистина. Поголемиот процент на силувања, всушност, не ги вршат непознати, туку познати лица на жртвата, еднакво ноќе колку и дење, а почесто во нечиј дом отколку на скришно место. Тоа значи дека однесувањето на жртвата има многу мала врска со насилството кое е извршено врз неа. Податоците, пак, добиени од многубројните центри за помош на жртвите говорат дека начинот на облекување и изгледот не се во корелација со изборот на силувачите кој ќе биде жртва.

Мит: Силувањето не може да му се случи секому. Жртвите, главно, се млади и атрактивни девојки.

Факти: Статистичките податоци од истражувањата, центрите за помош на жртвите и полициските извештаи говорат дека не постои возраст, класа, етничка припадност, раса или степен на образование што е гаранција за тоа дека лицето не може да биде жртва на сексуален напад. Точно е тоа дека младите девојки се најмногубројни жртви, но не се единствените.

Мит: Не може да се зборува за силување ако насилникот не употребува оружје или физичка сила за да ја оствари својата цел.

Факти: Силувањето може да се врши и под вербални закани (на пример, за губење работно место, нанесување штета на жртвата или на нејзиното семејство и сл.). Исто така, сè почести се силувањата во кои жртвата е алкохолизирана или дрогирана (постојат и т.н. дроги за силување), при што насилникот воопшто не мора да употребува сила затоа што жртвата не ни може да се спротивстави. Ист е случајот и кога жртви на сексуално насилство се индивидуи што не можат да се грижат за себе самостојно и да донесуваат одлуки поради различни видови ментален хендикеп.

Мит: Силувачите се криминални типови или ментално болни и, главно, припаѓаат на ниските социјални слоеви.

Факти: Меѓу силувачите има луѓе од сите професии, екстревентни и интровертни луѓе, богати и сиромашни, луѓе во брак и со деца. Истражувањата покажуваат дека само незначителен процент од извршителите на овој насилени чин имаат ментални нарушувања или емоционални проблеми. За сите нив е заеднички начинот на кој ги изразуваат потребата за доминација и лутиката - преку злонамерно нанесување емоционална и физичка болка на жртвите. Потребата за моќ, потребата за контрола и бесот се првенствените мотиви на силувањето, а сексуалноста е само начин тие да се изразат.

Релевантни податоци

- Според процените на стручњаци, една од пет жени, односно една од седум жени (во зависност од тоа каде живее), е жртва на силување во текот на животот [12].
- Силувањата се случуваат често, а се пријавуваат ретко. Еден од факторите зашто огромен дел од силувањата остануваат непријавени се токму распространетите митови, кои придонесуваат жртвата да се чувствува одговорна или виновна за тоа што се случило.
- Според податоците од истражувањата, кога жртвите се девојки/жени, силувањето најчесто го вршат познаници, момчиња во стабилна врска, поранешни момчиња и блиски другари на жртвата. Како илустрација, во една студија процентите се следни: познаник - 26,6 проценти, момче - 21,6 процент, а поранешно момче - 12,2 проценти од случаите. Останатите помали проценти припаѓаат на близок другар, привремено момче, подадечен познаник, сопруг и сл. Непознати лица учествувале само со 2 проценти во вкупната дистрибуција [13].
- Според извештајот на Светската здравствена организација од 2002 година [14], на прашањето „Дали сте имале искуство на сексуален напад во последните пет години?“, позитивен одговор дале 11,6 проценти од жените во Чешка, 6 проценти во Албанија, а 2 проценти во Унгарија. Се смета дека и кај нас, слично како и во тој испитуван регион, жртвите се склони на премолчување, дури и кога се работи за анонимни анкети.
- Анализата на одговорите од едно истражување покажала дека на жените-жртви им се припишува одговорност за силувањето во поголем степен, особено од страна на испитаниците од машки пол, отколку што им се припишува на мажите-жртви [15]. Голем удел за ова имаат токму митовите за силување кои неретко се поддржани и од извештаите во медиумите, па и филмската индустрија [16].
- Случаите на силување во кои жртвата е маж, а агресорот е жена се исклучително ретки. Една од причините за тоа може да биде и ниската стапка на пријавување, која е условена од тоа што мажите се срамот или не знаат дека тоа се третира како сексуално насилство.
- Околу половина од жртвите и исто толку од агресорите во силување каде што двете страни се мажи изјавуваат дека имаат само хетеросексуална ориентација, што значи дека силувањето мажи не е детерминирано од сексуална желба.

Главна порака

Постојат многубројни уверувања во врска со силувањето кои вината (одговорноста) за насилството ја префрлаат сосема или делумно на самата жртва, или ја намалуваат одговорноста на сторителот на сексуалното насилство. Овие уверувања, кои меѓу стручњаци што се занимаваат со оваа појава се познати како митови поврзани со силувањето, значително придонесуваат овој вид злосторство да не се пријавува, страдањата на жртвите да се уште поголеми, но и да се маскираат вистинските корени на овој проблем.

РАБОТИЛНИЦА V-3.1. ШТО БИ РЕКОЛ/РЕКЛА ТИ? (7.-9. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да знае за заблудите поврзани со силувањето, за некои ризици што ја зголемуваат шансата да се стане жртва на сексуално насилство, но и дека никој не е имун на таков вид насилство.
- Да гради позитивен став кон правото на секоја возрасна индивидуа да одлучува за тоа дали ќе се впушти во сексуални активности, како и негативен став кон предрасудите поврзани со однесувањето на жртвите и/или природата на сексуалната агресија.
- Да умее критички да расудува за одговорноста во врска со сексуалното насилство и да умее адекватно да се заштити од некои од ризичните постапки кои ги прават луѓето потенцијални жртви на сексуално насилство.

Материјали:

- * работен лист за учениците: Што би рекол/рекла ти?
- * прибор за пишување
- * селотејп
- * шише, тетратка или некој друг помал предмет



Воведна активност

Сите стојат во круг. Почнува еден со тоа што ја завршува следнава реченица: „Земам ... (кажува еден предмет), му додавам ... (кажува друго нешто) и тоа станува ... (кажува на што личи крајниот продукт)“. На пример, „Земам молив, му додавам топка и тоа станува човек“.

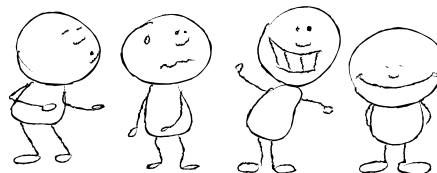
Главна активност⁴

Сите се делат во мали групи и секоја група ги добива шесте сликички од работниот лист за учениците: Што би рекол/рекла ти?, со задача да ги продискутира и да се договори што би кажале нејзините членови кога тие би биле на местото на соговорникот и да го напишат тоа во облакот. Наставникот/наставничката им објаснува дека не се очекува од нив да дадат одговор кој е точен, најдобар или најоригинален, туку онаков каков што мислат дека би бил типичен.

Откога секоја група ќе се договори и ќе го напише текстот, по еден избран член од групите ги лепи сликичките на сид, читајќи ги договорените одговори на групата.

Дискусија

1. Дали беше лесно/тешко да се одговори на изјавата на ликот од сликичките?
2. Имаше ли големи разидувања во групата? Во врска со што? Се разликуваа ли момчињата и девојчињата во нивните одговори? Како?
3. Дали некогаш сте слушнале вакви или слични изјави? Од кого најчесто?
4. Што е заедничко за ситуациите 1 и 2? Каде се бара вината за тоа што се случило? Дали е тоа оправдано? Како, најверојатно, би постапиле жртвите кога повеќето луѓе би го тврделе ова?
5. Што мислите за ситуацијата 3? Би имало ли тука оправдување за момчето? Како би реагирала девојката кога навистина би мислела дека мажите не можат да се воздржат од преголема љубов? Како би се чувствувала таа доколку поткликне на заканата?
6. Што мислите за ситуацијата 4? Дали присилувањето мора да се прави со оружје и со тепање? Како поинаку може да се направи?



⁴ Адаптирано од: Hodžić, A., Bjelić, N. i Cesar, S. (2000). *Spoli rod pod povećalom*. Zagreb: CESI.

7. Што е слично меѓу ситуациите 5 и 6? Дали овие тврдења се вистинити? Сте слушнале ли вие за случаи во кои жртви на силување биле и други, а не само помлади девојки и жени?
8. Што може да се направи за да се спречи можноста да се стане жртва на силување? Што би можеле да направат девојчињата, а што момчињата?

Заклучок

Во сите случаи кога не постои сексуална согласност од двете страни, лицето што не дало согласност, а е принудено на сексуален однос, е жртва на сексуално насилство познато како силување. Никој не е сосема заштитен од можноста да биде жртва, па затоа треба да размисли за најдобрите начини да се заштити од ризиците.



Меѓу луѓето постојат погрешни уверувања во врска со силувањето, кои се мошне штетни, пред сè, затоа што жртвата страда поради нив и често не го пријавува силувањето или не може да се заштити соодветно. Овие погрешни уверувања особено се присутни меѓу мажите/момчињата, а ги погодуваат жените/девојчињата бидејќи тие многу почесто се жртви на силување (најмалку 90 проценти од случаите).

Еден од најраспространетите митови е дека жртвата го предизвикала силувањето со своето однесување (на пример, била сексапилна, шетала навечер или го поканила дома насилникот - како во ситуација 1 и 2). Иако во мал број ситуации однесувањето може да придонесе кон ризикот, тоа не ја прави жртвата одговорна за насилството. Вината за насилството е само кај оној што го врши.

Друга таква заблуда е дека силувањето се врши затоа што насилникот имал многу јака сексуална желба и не можел да се спречи себеси (ситуација 3). Ниту желбата е оправдување за такво однесување ниту, пак, е точно дека луѓето силуваат од „страст“. Силувањето е само и само насилство.

Често луѓето тврдат дека за силување може да стане збор само ако силувачот има оружје или ја тепа жртвата (ситуација 4), што не е точно бидејќи еднакво може да се принуди и со уценување, застрашување и сл.

Заблуда е и тоа дека само помлади и атрактивни жени може да бидат жртви на силување. Жртви може да бидат сите - и деца, и момчиња/мажи и постари жени/мажи, хетеросексуалци и хомосексуалци.

Некои од мерките што може да се преземат за да се превенира можноста да станеме жртви на силување е да водиме сметка за тоа со кого остануваме на само, да се трудиме да обезбедиме придружба при движење во пусти места и слично. Некои жени и девојки носат разни спрејови со кои привремено се онеспособува напаѓачот.

Завршна активност

Сите стојат во круг. Наставникот/наставничката зема еден помал предмет што му/и е при рака (шишенце, тетратка или сл.) и дава инструкција, еден по еден, секој да го земе предметот во рака, да смисли и да каже нешто што ќе направи со него, а што би требало да е убаво. При тоа, треба да се води сметка да не се повтори веќе кажаното. Наставникот/наставничката почнува прв/прва давајќи им пример (може, на пример, да го „погали“ предметот, да му се насмевне или да му упати „комплимент“). Предметот се врти во круг додека сите да завршат.

Ако остане време, во вториот круг може да се даде инструкција, истото што му го направиле на предметот, да го направат со ученикот/ученичката од својата лева страна.

Рефлексива

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



Работен лист за учениците: Што би рекол/рекла ти?

Во весниците прочитав дека некоја девојка пријавила силување. Па, што барала да шета сама ноќе во куси панталони?



1

Замисли, глупачка! Вели дека била силувана, а го поканила дома на гости! Згора на тоа, тој веќе две недели ѝ бил момче!!!



2

Толку многу ми се допаѓаш, што ќе те присилам да водиме љубов доколку уште се премислуваш дали си подготвена!!!



3

Таа си измислила приказна само колку да му наштети! Како може да тврди дека била силувана кога тој воопшто немал оружје со себе и не ја тепал!?



4

Ние брат, барем сме сигурни! Никој не може да не силува - машки сме!!!



5

Таа има 65 години, а ќе тужи дека е силувана! Колку е смешно - кој би силувал толку стара жена?



6

ПРОГРАМСКА ТЕМА VI: ВРСКИ И ОДНОСИ

VI-1. РАЗЛИЧНИ ОДНОСИ (СЕМЕЈСТВО, БРАК, РОМАНТИЧНИ ВРСКИ, ПРИЈАТЕЛСТВО, СЕКСУАЛНИ ОДНОСИ)

РАЗЛИЧНИ ВРСКИ И ОДНОСИ

Водач за наставникот/наставничката

Врска претставува состојба на каква било поврзаност меѓу две лица или поголем број луѓе. Во текот на целиот живот, секоја личност постојано е опкружена со луѓе со кои стапува во различен вид врски - врски со родителите, другите членови на семејството, пријателите, соседите, соучениците, момчето или девојката, наставниците, колегите од работа и многу други. Според тоа, постојат и различни видови врски - семејни, пријателски, соседски, романтични, интимни, професионални итн. Врските може да бидат регулирани со закон (на пример, бракот) или, пак, со меѓусебна согласност. Тие претставуваат основа на секое општество.

Различните видови врски служат за задоволување различни потреби поради што секоја врска има свое значење. Преку нив, луѓето тежнеат кон задоволување различни потреби: за припаѓање, да се биде сакан/а, да се биде почитуван/а, да се споделат сопствените чувства, размислувања и идеи, потреба за забава, за интимност и за задоволување на голем број емотивни потреби.

Врската со **родителите** е првиот вид врска која се формира во животот на секоја индивидуа и која има најголемо влијание врз нејзиниот психосоцијален развој. Добрата комуникација во семејството и поврзаноста меѓу децата и родителите има огромна стимулативна и заштитна улога врз севкупниот развој на младата личност. Децата што потекнуваат од семејства во кои постои добра комуникација и поврзаност, многу полесно и натаму во животот формираат пријателства и емотивни врски.

Адолесценцијата е период кога односите со **врсниците** се интензивираат и наметнуваат нови и поинакви барања и очекувања во едни нови социјални релации. Врсниците добиваат круцијална улога во создавањето и дефинирањето на персоналните и на социјалните компетенции. Во односите со врсниците, адолесцентите ја задоволуваат својата потреба за припаѓање, ги развиваат своите способности за комуникација, емпатија, соработка, решавање конфликти, самоистражување, автоперцепција и емотивен раст.

Младите што немаат пријатели имаат помали можности да ги развиваат ваквите компетенции, што може да резултира со изолација или со прифаќање различни видови ризично однесување. Поддршката од врсниците е неопходна за јакнење на самодовербата и е асоцирана со подобар училиштен успех и помал ризик од депресија. Позитивните односи со врсниците се силен заштитен фактор, основа за социјално учење и градење добри односи со луѓето и во возрасните години.

Во секојдневниот говор, терминот врска вообичаено се користи за да се означат т.н. **романтични** врски или уште наречени и љубовни или партнерски врски. Овие врски се разликуваат од останатите најмногу поради тоа што вклучуваат заемна физичка (сексуална) привлечност. Во раните пубертетски години (10-12 години) се формираат и вакви врски, а возрасните на нив вообичаено гледаат како на нешто минливо и банално иако и тие може да вклучат многу силни емоции. Вообичаено, во овој период меѓу партнерите од овој тип врска се случуваат и некои сексуални активности, како, на пример, сексуални допирања, бакнувања и слично. Тие претставуваат еден вид подготвителна фаза за формирање постабилни романтични врски во периодот на адолесценција.

Често, адолесцентите ги занемаруваат другите заради романтичните врски. Тоа може да е затоа што не сакаат да праведуваат време со никој друг освен со момчето/девојката поради големата вљубеност, но може и да е затоа што еден од нив, или двајцата, се чувствува несигурно и загрошено од други. Таквото повлекување не е добро доколку трае долго бидејќи доведува до осиромашување на искуството и на социјалниот живот. Освен тоа, не сите потреби може да се реализираат само во рамки на една врска.

Луѓето во една врска вршат влијание еден врз друг, делат размислувања, чувства и учествуваат во заеднички активности. Врските може да бидат со различен квалитет во зависност од тоа дали постои искреност, доверба, добра комуникација, отвореност, степен на блискост, интимност, меѓусебна почит, постоење чувства, каква е распределбата на моќ итн. Затоа се вели дека врските се динамичен концепт, имаат свој почеток и развој, но со тек на времето е можно нивно слабеење и прекин.

Релевантни податоци

- Добрата емотивна поврзаност на децата со родителите е во корелација со подобра психосоцијална благосостојба, поголема самодоверба, подобра бихејвиорална и социјална компетенција, подобар академски успех и помалку бихејвиорални проблеми во периодот на адолесценција, вклучувајќи го и ризичното сексуално однесување [1]. Добрата комуникација на релацијата родител-дете на теми поврзани со сексуалноста се покажала како ефикасен начин за намалување на ризичното сексуално однесување [2].
- Врсниците имаат големо влијание врз креирањето ставови и верувања кои, пак, го обликуваат однесувањето на адолесцентите. Врсниците имаат големо влијание и врз сексуалното однесување, во прв ред поради тоа што тие се најчест извор на информации за сексот и сексуалноста и голем дел на одлуките во врска со сексуално однесување се донесуваат под влијание на тие информации [3].
- Иако меѓу лаиците, па и меѓу некои стручни лица, постои загриженост дека односите со врсниците може да бидат фактор на ризик за усвојување негативни и ризични однесувања, истражувањата покажуваат дека позитивното влијание е почесто од негативното [4].

Главна порака

Луѓето во текот на животот постојано создаваат нови врски и прекинуваат некои од постојните. Секој вид врска има одредено значење и носи задоволување на различните потреби на луѓето. Романтичните врски се разликуваат од другите видови врски, главно, според тоа што двајцата партнери чувствуваат меѓусебна физичка привлечност, а, често, практикуваат и различни видови сексуални активности. За тинејџерите е типично да се милуваат, бакнуваат и слично.

Кога квалитетот на одредена врска ќе се намали (на пример, губење доверба и меѓусебна почит), врската полека слабеа и се прекинува. Никој не треба да остане во врска во која не се чувствува пријатно или се чувствува загрозувано на кој било начин (понижено, онеправдано, непочитувано, потценето, изманипулирано). Одредени врски не треба да се занемаруваат на сметка на други - кога стапуваме во романтична врска, не треба да ги забораваме пријателите затоа што така се изложуваме на ризик од губење драгоцени пријателства и губење на големата вредност на размената со нив.

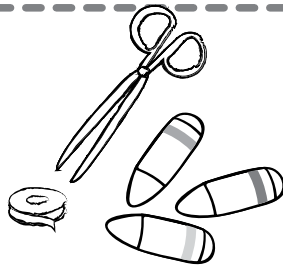
РАБОТИЛНИЦА VI-1.1. МОИТЕ ВРСКИ (4.-6. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да знае за постоењето различни видови врски.
- Да знае што влијае врз нивното одржување или прекинување.
- Да прифати дека сите видови врски во животот на единката имаат своја улога и значење.
- Да ја знае разликата меѓу романтичните врски и останатите видови.

Материјали:

- * работен лист за учениците: Луѓето во мојот живот
- * хартија
- * прибор за пишување
- * боички
- * табла и креда



Воведна активност

Сите стојат во круг и секој по ред кажува едно нешто што има слично со некој што го познава (од кругот на семејството, фамилијата, другарите...). Тоа може да биде особина, физичка карактеристика, добра или лоша навика, интерес, некое хоби или сл.

Главна активност 1

Од учениците се бара да кажат што прво им паѓа на памет кога ќе го слушнат зборот „врска“. Наставникот/наставничката ги запишува сите асоцијации на табла. Потоа, се прави резиме за тоа на што сè се однесува овој збор и какви видови врски означува (семејни, љубовни, пријателски, другарски итн.) На таблата се запишуваат сите видови врски што произлегуваат од асоцијациите.

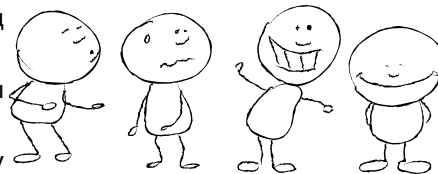
Главна активност 2

Секој добива по еден примерок од работниот лист за учениците: Луѓето во мојот живот. Секој прво го пишува своето име во најмалиот круг или се црта себеси. Потоа се бара да размислат за луѓето околу себе и да ги распоредат во соодветниот круг според тоа колку ги чувствуваат блиски и важни, па најблиските и најважните ги ставаат во најблискиот круг до себе, а во другите два круга ги ставаат луѓето што не ги чувствуваат толку блиски.

Потоа се формираат мали групи во чии рамки секој го објаснува напишаното од својот работен лист. Веднаш потоа, членовите во секоја група разговараат за особините што најмногу ги ценат кај луѓето што ги ставиле во најблискиот круг (на пример, грижлив/а, чесен/на, доверлив/а, забавен/на, духовит/а) и ги запишуваат на таблата.

Дискусија 2

1. Дали сите во групата ги набројавте истите лица во кој било круг од работниот лист или имаше разлики?
2. Дали некои лица што ги имавте набројано повеќето во групата, ги имавте ставено во исти кругови или во различни?
3. Има ли некое лице што би сакале да го поместите еден круг поблиску до вас? Која особина најмногу ја сакате кај тоа лице?
4. Зошто ни се потребни луѓето со кои градиме различни врски?
5. Кои особини на луѓето влијаат за врската да трае подолго?
6. По што се разликуваат романтичните (љубовните) врски од останатите?
7. Дали еднаш создадените врски се неменливи и постојани? Зошто?
8. Која особина од сите набројани на таблата вие најмногу ја почитувате кај луѓето?



Заклучок

Секој има свој избор на луѓе што му се важни заради различни нешта и со кои има различни степени на блискост, па со нив гради и различни видови врски. Има лица што сега можеби ни се подалечни, но во иднина може да ни станат поблиски, и обратно. Сите луѓе градат различни врски во кои ќе задоволат различни потреби, како, на пример, потребите за припаѓање, да се биде сакан/а, да се биде почитуван/а, да се поделат сопствените чувства, размислувања и идеи, потребата за забава, за интимност и задоволување на емотивните потреби. Одредени лични особини на луѓето што се во врска придонесуваат кон опстојување на таа врска: почит кон себе и самодоверба, почит кон чувствата и мислењето на другите, заеднички интереси и очекувања, честност, добри комуникациски вештини, посветување доволно внимание и грижа кон другиот, искреност итн.

Романтичните врски се разликуваат од другите видови врски, главно, според тоа што двајцата партнери чувствуваат меѓусебна физичка привлечност, а, често, практикуваат и различни видови сексуални активности. За тинејџерите е типично да се милуваат, бакнуваат и слично.

Во текот на животот се создаваат нови врски и се раскинуваат некои од старите. Самите луѓе се менуваат низ животот и притоа се менува и нивното барање што и како сакаат од една врска. Понекогаш некоја врска може да биде штетна за некого при одредени состојби, како, на пример, разлики во возраста, разлики во интересите и во мислењата, раздалеченост и слично. Никој не е обврзан да остане во врска која му/ѝ наштетува на каков било начин.



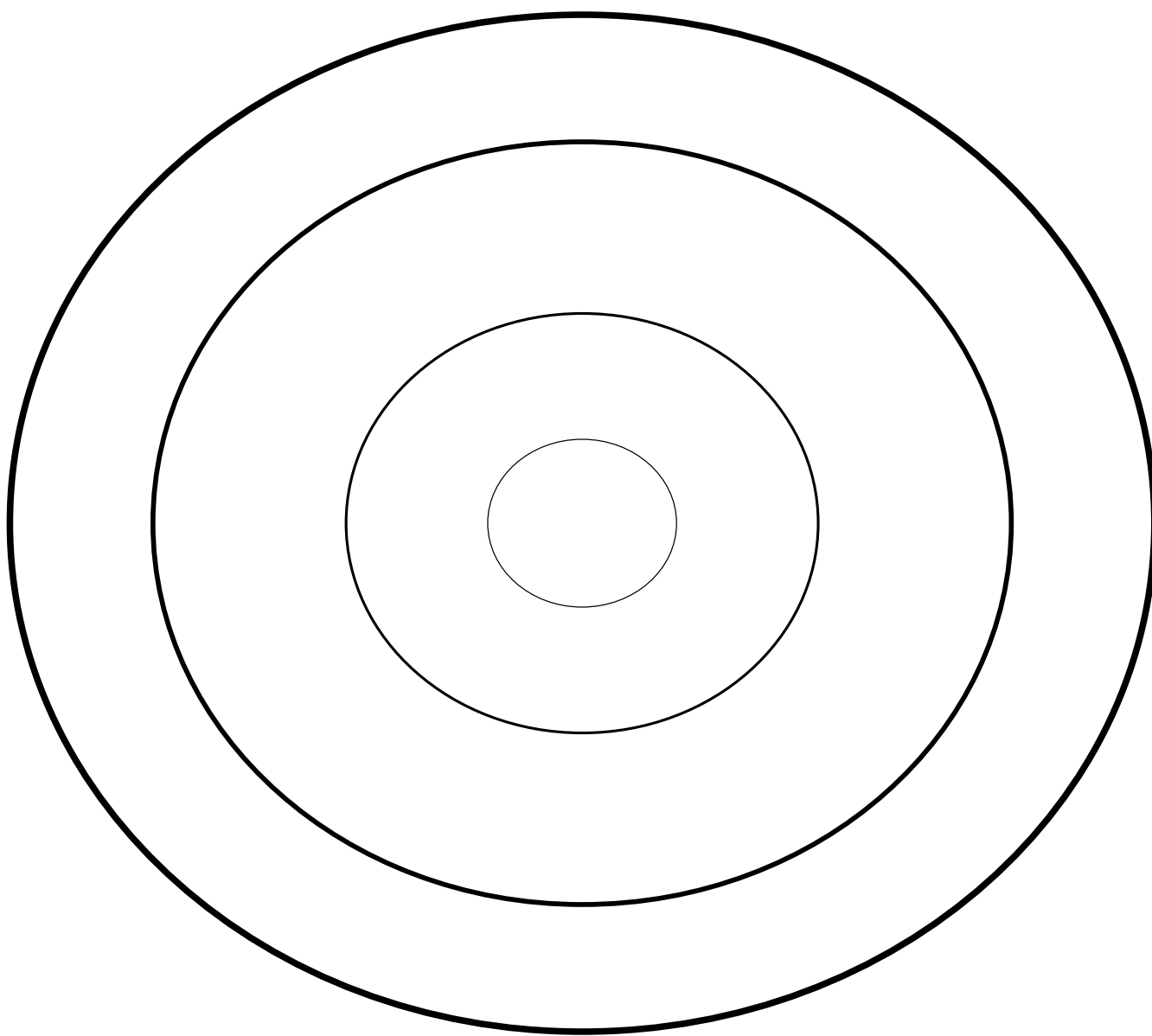
Завршна активност

Секој добива едно мало ливче хартија на кое запишува две особини од оние што се запишани на таблата, а кои смета дека најдобро го/ја опишуваат него/неа. Истите ги украсува и ливчето го сочувува за себе.

Рефлексја

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?





ПРИЈАТЕЛСТВО

Водач за наставникот/наставничката

По врската со родителите, врските со пријателите се следни по важност за социоемоционалниот развој на секоја индивидуа.

Многу луѓе имаат различна идеја за тоа што е пријателство. Не е доволно со некое лице да се познаваме одамна или, пак, да поминуваме подолго време заедно за да го/ја наречеме пријател/пријателка.

Пријателство постои кога две или повеќе лица делат меѓусебни радости, грижи, тајни, си веруваат еден на друг, меѓусебно си помагаат, особено во тешки моменти, се поддржуваат. Пријателството е драгоцен дел од животот на секоја личност, па многу внимателно треба да се избира кому ќе му се дозволи да влезе во нашиот социјален и интимен круг.

За едно пријателство велиме дека е вредно и квалитетно тогаш кога пријателите покажуваат емпатија, кога на пријателот му се посакуваат само добри работи, кога постои чесност дури и во ситуации кога би било тешко да се зборува вистината, меѓусебно разбирање, давање емотивна поддршка, кога е пријатно и забавно кога се во меѓусебно друштво, кога постои меѓусебна доверба, кога постои рамнотежа во земањето и во давањето, кога секој може да биде оној што е навистина, кога има простување за направени грешки.

Но, не секој може да ги поседува сите особини што ги сметаме за важни и не можеме да очекуваме еден пријател да ги има сите можни квалитети. Токму затоа луѓето имаат повеќе пријатели. Различните луѓе ги почитуваме според различните квалитети што ги поседуваат. И ние самите не можеме да ги поседуваме сите квалитети.

Релевантни податоци

- Квалитетните пријателства придонесуваат луѓето да се чувствуваат поудобно во својата кожа, позадоволни се од животот, имаат поголема самодоверба и самопочит.
- Луѓето што имаат создадено квалитетни пријателства, имаат поголема способност за решавање конфликти, што, пак, придонесува за поуспешно одржување на тие пријателства.
- Голем број истражувања покажале дека луѓето што имаат пријатели, имаат подобар здравствен статус. Пријателството е еден вид бихејвиорална вакцина, која го штити и физичкото и менталното здравје [5].

Главна порака

Пријателство постои кога две или повеќе лица делат меѓусебни радости, грижи, тајни, си веруваат еден на друг, меѓусебно си помагаат, особено во тешки моменти, се поддржуваат. Пријателството е драгоцен дел од животот на секоја личност, па многу внимателно треба да се избира кому ќе му се дозволи да влезе во нашиот социјален и интимен круг. Не можеме да очекуваме едно лице да ги има сите можни квалитети, па затоа луѓето имаат повеќе пријатели.

Се случува адолесцентите да ги занемаруваат пријателските врски заради романтичните. Тоа може да е затоа што не сакаат да проведуваат време со никој друг освен со момчето/девојката поради големата вљубеност, но може и да е затоа што еден од нив, или двајцата, се чувствува несигурно и загрошено од други. Ваквото повлекување не е добро доколку трае долго, ниту за врската ниту за партнерите одделно. Тоа може да доведе до осиромашување на искуството и на социјалниот живот или до поставување преголеми очекувања од романтичната врска.

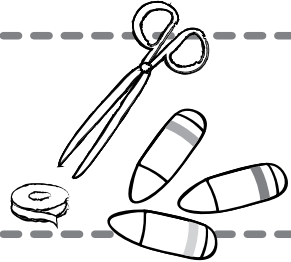
РАБОТИЛНИЦА VI-1.2. „СИД НА ПРИЈАТЕЛСТВО“ (7.-9. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да препознае кои особини најмногу ги почитува кај своите пријатели.
- Да прифати дека различни луѓе имаат различни квалитети.
- Да размисли кои особини би сакал/а да ги има неговиот/нејзиниот романтичен партнер.
- Да прифати дека романтичните врски не треба да ги потиснат пријателските.

Материјали:

- * хартија
- * селотејп
- * прибор за пишување



Воведна активност

Сите застануваат во круг и се прегрнуваат како за оро. На даден знак сите прават џиновски чекор, најголем што можат, кон центарот на кругот. Кога се сите готови, повторно се дава знак и групата прави уште еден џиновски чекор. Ова се повторува уште еднаш внимавајќи никој да не падне.

Главна активност 1¹

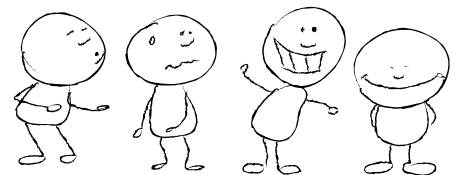
Сите добиваат лист хартија на кој пишуваат една особина што ја сметаат за најважна и која најмногу ја почитуваат кај својот/својата најдобар/најдобра другар/другарка.

Потоа, на таблата ги лепат листовите хартија и така градат „сид на пријателство“. Може да се искористат и повеќе листови хартија ако учениците сакаат да напишат поголем број особини.

Кога ќе биде изграден сидот, еден од учениците ги чита сите напишани особини на глас.

Дискусија 1

1. Дали сите овие особини може да се најдат во еден пријател?
2. Дали секој од нас ги поседува сите овие особини?
3. Зошто имаме повеќе од еден пријател?
4. Што ќе се случи ако почнеме да вадиме од особините од „сидот на пријателството“? Дали ќе остане „сидот“ и натаму цврст?



Заклучок

Не е реално очекувањето дека еден човек може да ги поседува буквално сите квалитети важни за некој да биде пријател, исто како што ни ние самите не ги поседуваме сите. Затоа луѓето имаат различни пријатели и со нив задоволуваат различни потреби. Доколку се вадат особини од „сидот на пријателството“, тој ќе ослабне, па може и да се урне, односно сферата на пријателство кај некое лице да биде мошне осиромашена.



1 Адаптирано од: (2011). *Catching on Early: Sexuality Education for Victorian Primary Schools*. Melbourne: Department of Education and Early Childhood Development.

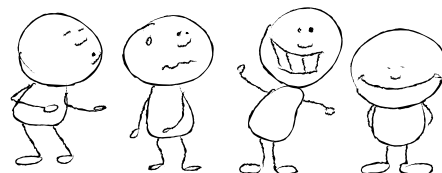
Главна активност 2

Сите добиваат еден лист хартија на кој пишуваат една особина што ја сметаат за најважна, а која би требало да ја поседува нивното момче или девојка. Доколку сакаат, учениците може да напишат и повеќе од една особина.

Листовите, доколку се со нова содржина, ги додаваат некаде во празниот простор на веќе направениот „сид“, а оние на кои има напишано нешто што „сидот“ веќе го содржи, се лепат во непосредна близина на идентичните листови.

Дискусија 2

1. Доколку прво градевме „сид на врска со момче/девојка“, дали тој многу ќе се разликуваше од „сидот на пријателството“?
2. Дали одредени особини - „делови од сидот“ - се неопходни за двата сида за да имаме успешна и среќна врска со некого, без оглед дали се работи за пријателска врска или врска со момче/девојка?
3. Дали треба да се забораваат пријателите кога сме во емотивна врска со момче/девојка? Зошто?



Заклучок

Многу од нештата што ни се важни да ги поседуваат нашите пријатели, ги бараме и кај оној кого го избираме за градење емотивна врска. Тоа е заради тоа што истите особини ни се важни за да се чувствуваме удобно со некого, да имаме доверба или да задоволиме некоја друга важна потреба.

Понекогаш луѓето кога ќе се вљубат во некого, забораваат на пријателите. Тоа може да се случи од најразлични причини, но најчесто е поради тоа што сакаме што е можно повеќе време да поминуваме со тој/таа со кого сме во врска или затоа што едниот, или двајцата, во врската се чувствува загрозувано од други луѓе. Но, тоа не е добро ниту за поединците ниту за самата романтична врска. Во животот е потребно да се одржуваат различни видови врски со различни луѓе затоа што не е можно да добиеме сè што ни е потребно од еден човек.



Завршна активност

Сите стојат во круг и почнува еден кој се врти кон тој/таа што стои десно од него и вели: „Почитување за (го кажува името на другиот/другата) затоа што (кажува некоја позитивна особина или однесување на другиот/другата)!“ Другиот/другата потоа се заблагодарува и се врти кон тој/таа што стои десно од него и продолжува со истата реченица и сè така во круг додека да се изредат сите.

Рефлексција

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



ПРОГРАМСКА ТЕМА VII: РАЗЛИЧНОСТ

VII-1. ПОЗИТИВНИ ВРЕДНОСТИ ПОВРЗАНИ СО СЕКСУАЛНИОТ ИДЕНТИТЕТ

СЕКСУАЛНИ ОРИЕНТАЦИИ

Водач за наставникот/наставничката

Сексуална или романтична привлечност може да се почувствува кон разни лица, па, во зависност од нивниот пол, постојат различни сексуални ориентации, а некои од нив се: хомосексуална, хетеросексуална, бисексуална и асексуална. Во литературата може да се сретнат различни дефиниции за сексуалните ориентации и различни објаснувања за нивното потекло. Некои од нив многу ја упростуваат реалноста, некои се покомплексни, а има и такви што се потполно неосновани. Прикажаните одредби се обид да се дефинираат ориентациите на наједноставен можен начин, а при тоа да се избегнат пристрасноста и предрасудите кон одредени видови ориентации.

1. **Хетеросексуална ориентација** имаат оние лица што чувствуваат многу доминантна или исклучителна привлечност кон лица од спротивниот пол.
2. **Хомосексуална ориентација** имаат лица што чувствуваат многу доминантна или исклучителна привлечност кон лица од својот пол. Сè уште не може да се тврди дека се познати причините за хомосексуалноста иако постојат многубројни теории и хипотези за нејзиното потекло. Некои научници велат дека таа е резултат на генетички или органски фактори, други сметаат дека се најважни социјалните (како некој бил/а растен/а) и/или индивидуалните фактори (минато искуство). За сите досега развиени теории е карактеристично дека емпириските податоци ги потврдуваат само делумно иако со различен степен на успешност.

Сепак, се знае дека хомосексуалната ориентација не зависи од тоа дали нечие семејство е проблематично, ниту од сексуалната ориентација на родителите (повеќето родители на хомосексуалците и на бисексуалците се хетеросексуалци), исто како што со сигурност може да се тврди дека не се откриени никакви органски корелати (хормони, гени или сл.) кои со сигурност може да се доведат во врска со хомосексуалноста. Лица со нехетеросексуална ориентација може да се најдат во која било фамилија, општество, професија и нема правило за нивна застапеност само во одредени средини.

Процесот на лично откривање дали е некој со хомосексуална ориентација може да потрае, но на крај самото лице ќе дознае што го/ја прави среќен/на и со што се чувствува удобно. Притоа, не мора да се има сексуален однос со некој за да се дознае сексуалната ориентација. Исто така, не мора да значи дека некој е хомосексуалец/хомосексуалка само затоа што почувствувал/а привлечност или имал/а сексуален однос со некој од ист пол зашто можеби се работи само за експериментирање со сопствената сексуалност, што е особено карактеристично за адолесценцијата и за раната младост. Многу од тие што велат дека се хетеросексуалци, некогаш во животот имале некакво сексуално искуство со лице од истиот пол бидејќи биле љубопитни, експериментирале или им било убаво. Секому му е дозволено да пробува за да види што ќе му се допадне, сè додека тоа се прави со потполна согласност на двете страни. Поради тоа што сексуалноста е во најбурната фаза, токму во периодот на адолесценцијата, самото хомосексуално однесување е повообичаено за адолесцентите отколку за возрасните иако малку адолесценти себеси ќе се опишат како хомосексуалци затоа што се плашат да не бидат одбиени и дискриминирани или можеби се несигурни или несвесни за својата ориентација.

Некој својата сексуална ориентација ја согледува во раното детство, но некој може да ја дознае и многу подоцна, а истата може и да се менува низ животот. За тинејџерите е сосема нормално да се прашуваат за својата сексуална ориентација, како што е нормално да имаат сексуални чувства за лица од ист и/или од различен пол. Подоцна низ времето ќе се открие каква е нивната вистинска сексуална ориентација.

Мечтаењето за лице од ист или од различен пол не одредува со сигурност дали некој е дефинитивно хомосексуалец/хомосексуалка или хетеросексуалец/хетеросексуалка. Кога некој има и сексуална и емоционална привлечност кон лице од ист пол, тогаш е многу посигурно дека станува збор за хомосексуална ориентација, додека само фантазирањето, па дури и влегувањето во повремени сексуални односи со лице/а од ист пол, не мора да значи дека лицето мора да е дефинитивно хомосексуалец/хомосексуалка.

Како и на хетеросексуалците, така и на хомосексуалците не им се допаѓа кое било лице од истиот пол, туку она кон кое ќе почувствуваат сексуална или романтична привлечност. Исто како и хетеросексуалците, и тие градат врски во кои се врзуваат за другото лице и сексуално и емоционално.

И покрај развиените и зацврстени стереотипи за тоа како треба да изгледа некој хомосексуалец/хомосексуалка, не постои сигурен надворешен показател за тоа кој е со таква сексуална ориентација. На пример, лезбијките не сакаат да бидат мажи, но некои од нив изгледаат помажествено затоа што така подобро се изразуваат себеси. Но, да се процени дека некоја жена е лезбијка само врз основа на нејзиниот помажествен изглед, може да биде погрешно бидејќи таков изглед може да имаат и некои жени што се хетеросексуални.

Бројот на предрасуди и заблуди поврзани со хомосексуалците е огромен. На пример, постои мислење дека најголема група на ХИВ-позитивни има меѓу хомосексуалците, но податоците говорат дека тоа се, всушност, хетеросексуалните жени. Или, на пример, уште поопасна заблуда е тоа дека хомосексуалците се педофили наспроти податоците дека тоа не е така. Слично, најголемиот број од хомосексуалците не сакаат да го променат својот пол, а уште помалку, пак, својата сексуална ориентација иако многумина веруваат во спротивното.

Тоа што хомосексуалците сексуално и емоционално ги привлекуваат припадници на сопствениот пол, воопшто, не значи дека ги мразат тие од другиот пол. Напротив, многу од нив имаат многу добри пријатели кои се со различен пол од нивниот.

Пред четириесетте години на 20 век се сметало дека луѓето се хомосексуалци или хетеросексуалци. Но, во 1948 година д-р Алфред Кинси, испитувајќи ја човечката сексуалност, доаѓа до сознание дека таа не е во толкава мера распоредена само во две исклучителни категории, туку дека е повеќе еден континуитет составен од седум степени [1]:

- исклучива хетеросексуалност;
- доминантна хетеросексуалност и само инцидентна хомосексуалност;
- доминантна хетеросексуалност, но повеќе од инцидентна хомосексуалност;
- подеднаква хомосексуалност и хетеросексуалност;
- доминантна хомосексуалност, но повеќе од инцидентна хетеросексуалност;
- доминантна хомосексуалност и само инцидентна хетеросексуалност;
- исклучителна хомосексуалност.

Тоа значи дека на еден или на друг крај се распоредени тие што се само хомосексуалци или само хетеросексуалци, а поголемиот дел од луѓето претставуваат некоја комбинација, во помала или поголема мера, на овие два екстреми и може да се каже дека се доминантно хомосексуалци или доминантно хетеросексуалци, па се некаде распоредени на останатите пет степени на оваа скала (асексуалците би биле надвор од неа), која оттогаш е доразвиена, но основата на сфаќањето е иста.

Хомофобијата е ирационален страв, предрасуди и дискриминација кон лицата што се хомосексуалци. Таа може да се изрази на најразлични начини, и тоа од упатување погрдни имиња и задевања, до сериозни кривични дела, како навреди и убиства. Се смета дека хомофобијата е израз, пред сè, на страв и незнаење. Но, важна улога во создавањето на хомофобијата имаат и образованието и медиумите како моќни агенси на социјализација.

3. **Бисексуалност** е ориентација при што лицето чувствува привлечност кон обата пола (некои бисексуалци повеќе ги привлекуваат мажи, некои - жени, а некои - обата пола подеднакво). Некои прво имаат бисексуална ориентација, па подоцна откриваат дека се привлечени само од мажи или само од жени. Но, може и обратно: некој да смета дека е хомосексуалец/хомосексуалка, па подоцна во животот да открие дека, всушност, го/ја привлекуваат обата пола. Бисексуалците не се збунети во однос на тоа кого сакаат: ги сакаат и мажите и жените, и менуваат исто толку партнери колку и останатите во популацијата (некои често го прават тоа, а некои воопшто немаат никакви сексуални врски). Како и луѓето со други ориентации, така и бисексуалците имаат еднаква способност да бидат подолго време во врска само со едно лице.
4. **Асексуалност** е ориентација за која е карактеристично дека лицето-асексуалец/ка не чувствува сексуална привлечност кон кој било пол и не сака да има сексуален однос, што не значи дека не сака да има блиски и интимни односи со некого. Истовремено, тоа не претставува нарушување на сексуалната желба затоа што лицето не е вознемирено поради состојбата и ја доживува како нормална.

Современата наука ниту една од овие сексуални ориентации не ја смета за состојба на болест или за перверзија. Но, несигурноста или непријатноста за сопствените сексуални чувства и неизвесноста за реакциите на средината или, пак, реалните негативни искуства во средината може да предизвикаат анксиозност и стрес, па да предизвикаат и физички проблеми, како, на пример, несоница, гадење и главоболка.

Луѓето **не ја избираат** својата сексуална ориентација и затоа не постои терапија за нејзина промена; оние што нудат терапија за сексуалната ориентација, всушност, им помагаат на лицата да ја потиснат својата сексуална ориентација, а не да ја „излечат“. Некои луѓе се ставени под притисок за да ја сменат својата сексуална

ориентација, но тоа не е можно, па така само им се предизвикува стрес, анксиозност и депресија, а во некои случаи и обиди за самоубиство или дури и самоубиство.

Кажувањето на други за сопствената сексуална ориентација е здраво, но не е секогаш лесно, ниту позитивно искуство, па секој сам си одлучува кога и на кого ќе го каже тоа, особено ако не припаѓа на групата хетеросексуалци, на кои кажувањето на ориентацијата не им претставува никаков проблем со оглед на тоа дека само таа без двоумење во многу култури е прифатена како единствена „нормална“. Емпириските податоци упатуваат на тоа дека доколку лицето има нехетеросексуална ориентација, добро е да каже барем на некого во кого има доверба.

Декларацијата за човекови права вели дека секој може да влезе во каков било сексуален однос каков што ќе избере и за кој има меѓусебен договор со другото лице.

Релевантни податоци

- Се проценува дека од два до десет проценти од човечката популација се хомосексуалци.
- Хомосексуалноста е забележана кај повеќе од 1.000 животински видови.
- На 17 мај 1990 година Светската здравствена организација ја избриша хомосексуалноста од листата на ментални нарушувања и тој ден е прогласен за интернационален Ден за борба против хомофобијата и трансфобијата.
- Некои испитувања покажуваат дека првата свесност за хомосексуална привлечност се јавува на девет години за машки и на десет години за женски лица [2].

Главна порака

Постојат различни сексуални ориентации: хетеросексуалност, хомосексуалност, бисексуалност, асексуалност. Ниту една од овие сексуални ориентации не се смета за болест, но несигурноста или непријатноста за сопствените сексуални чувства може да предизвика анксиозност и стрес, па дури да дојде и до физички проблеми. Лица со нехетеросексуална ориентација може да се најдат во која било фамилија, општество, професија и нема правило за нивна застапеност само во одредени средини. Некој својата сексуална ориентација ја согледува во раното детство, но некој може да ја дознае и многу подоцна, а истата може и да се менува низ животот (особено во периодот на адолесценција). Луѓето не ја избираат својата сексуална ориентација и затоа не постои терапија за нејзина промена. Хомофобија е ирационален страв, проследен со предрасуди и дискриминирање на лицата што се хомосексуалци. Декларацијата за човекови права вели дека секој може да влезе во каков било сексуален однос каков што ќе избере и за кој има меѓусебен договор со другото лице.

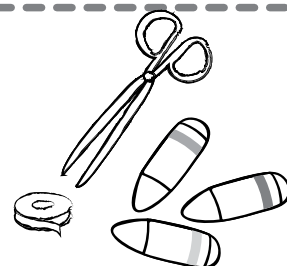
РАБОТИЛНИЦА VII-1.1. СЕКСУАЛНИ ОРИЕНТАЦИИ (7.-9. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да знае дека постојат различни сексуални ориентации и да дознае некои нивни основни обележја.
- Да прифати дека сексуалната привлечност и општење може да се базираат на различни сексуални ориентации.
- Да гради став на прифаќање на лицата со различни сексуални ориентации како нормален дел од низата различности меѓу луѓето.

Материјали:

- * работен лист за учениците: Сексуални ориентации¹
- * работен лист за наставникот/наставничката: Сексуални ориентации²
- * селотејп
- * ножици



Воведна активност

Сите стојат во круг. Во средината се поставува едно столче на кое, еден по еден, секој седнува и кажува по една работа по која е ист/а или сличен/на со повеќето во групата или со целата група, и една работа по која е различен/на од повеќето во групата или од целата група.

Главна активност

Сите застануваат во линија, па наставникот/наставничката најпрво ја објаснува целата активност, по што дава знак за забрана за зборување која ќе важи додека да даде знак за престанување на забраната.

Наставникот/наставничката ја организира активността така што секому на грб, по случаен избор, без да види, му лепи по едно прашање кое претходно е исечено како посебна картичка од работниот лист за учениците: Сексуални ориентации.

Потоа секој влече, по случаен избор, по една претходно исечена картичка од истиот работен лист со одговор на некое прашање и него внимателно го чита. На даден знак, сите почнуваат во целосна тишина да се движат и да ги читаат прашањата што ги имаат другите на грбот не знаејќи го своето, и се обидуваат да најдат кое е тоа на кое треба да го придружат со лепење одговорот што го имаат извлечено. Во меѓувреме, наставникот/наставничката, со помош на сопствениот работен лист, проверува дали секое прашање го добива адекватниот одговор, па ако е потребно, веднаш кажува дека даден одговор не е поставен на свое место, па оној што го залепил одговорот треба да бара друго прашање за да му го придружи (доколку времето налага скратување на активността, тогаш учесниците може да се поделат во две групи, па во рамки на секоја група да се бара соодветното прашање за извлечениот одговор).

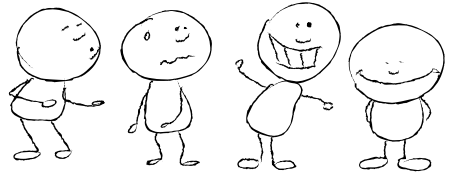
Откога сите ќе завршат со овој дел, наставникот/наставничката вели дека сите без зборување ќе треба да се наредат во една линија, но така што броевите на нивните прашања на грбот да одат по ред. И овој дел се прави во целосна тишина, а учениците може да си помагаат само со разни движења, мимики и гестови за успешно да се наредат во низа.

Кога секој е на своето место, се формира круг без менување на местата, а забраната за зборување престанува. Секој ги одлепува прашањето и одговорот што му биле залепени на грбот (другите му помагаат во тоа), па, еден по еден, по ред, ги чита гласно пред останатите.

^{1,2} Адаптирано од: <http://parentingteens.about.com>, <http://advocatesforyouth.org> и <http://familydoctor.org/familydoctor/en/teens/puberty-sexuality/homosexuality-facts-for-teens.html>

Дискусија

1. Како се чувствувавте додека го баравте соодветното прашање за одговорот што го извлековте?
2. Дали при тоа прочитавте прашања чии одговори не ви беа познати? Кои, на пример?
3. Дали слушнавте некои факти во врска со различните сексуални ориентации што ве изненадија? Кои беа тие?
4. Какви сè ориентации се споменаа? Кои се разликите меѓу нив? Дали се тие нормални или не?
5. Колку сексуалните ориентации се исклучиви меѓу себе?
6. Кога во животот лицето открива каква сексуална ориентација има? Дали може да открие подоцна дека повеќе припаѓа на друга сексуална ориентација?
7. Дали сексуалните ориентации може да се сменат со наговарање, притисок, лекови, терапии, навреди и слично?
8. Дали припадниците на сите сексуални ориентации се подеднакво прифатени меѓу луѓето? Зошто?
9. Како се чувствуваат оние што припаѓаат на нехетеросексуалната ориентација? Дали загрозуваат неког со тоа?
10. Дали сте слушнале што вели Декларацијата за човекови права во врска со сексуалната ориентација?



Заклучок

Постојат разни сексуални ориентации во зависност кон кого се чувствува романтична или сексуална привлечност и тие се сметаат за нормални (хетеросексуалност - кон спротивниот пол, хомосексуалност - кон истиот пол, бисексуалност - кон обата пола, асексуалност - лицето не чувствува сексуална привлечност кон кој било пол). Поретко луѓето припаѓаат само на една сексуална ориентација. Лицето може да ја открие сопствената сексуална ориентација во своето детство, но и многу подоцна, па дури може и да ја смени во животот откривајќи дека повеќе се наоѓа себеси во некоја друга. Сексуалната ориентација не се менува под какво било дејство кое доаѓа од надвор; може само да се потисне или прикрие. Припадниците на нехетеросексуалните ориентации во голема мера се неприфатени и неразбрани од својата околина, особено како резултат на нејзино незнаење и страв, а често се и дискриминирани. Тие никого не загрозуваат со сопствената ориентација; таа се однесува на нивниот интимен живот и се еднакви со сите останати луѓе, со еднакви човекови права. Декларацијата за човекови права вели дека секој може да влезе во каков било сексуален однос каков што ќе избере и за кој има меѓусебен договор со другото лице.



Завршна активност

Сите се делат во групи по четворица. Сите членови на една таква група се свртуваат еден кон друг со грб, па на даден знак истовремено се движат низ претходно одредена патека во просторијата (составена од разместени столчиња и клупи), но цело време заедно, без да ги одделат грбовите и без да ги употребат рацете.

Рефлексја

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



1. ШТО ЗНАЧИ ДА СЕ БИДЕ ХЕТЕРОСЕКСУАЛЕЦ/ ХЕТЕРОСЕКСУАЛКА?
Хетеросексуалец/хетеросексуалка е лице што чувствува сексуална или романтична привлечност кон лица од спротивен пол (маж кого го привлекуваат жени, односно жена која ја привлекуваат мажи).
2. ШТО ЗНАЧИ ДА СЕ БИДЕ ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/ ХОМОСЕКСУАЛКА?
Хомосексуалец/хомосексуалка е лице што чувствува сексуална или романтична привлечност кон лица од ист пол (маж кого го привлекуваат мажи, односно жена која ја привлекуваат жени).
3. ДАЛИ ХОМОСЕКСУАЛНОСТА Е БОЛЕСТ?
Хомосексуалноста не е болест. Несигурноста или непријатноста за сопствените сексуални чувства може да предизвика анксиозност и стрес, па дури да дојде и до физички проблеми, како, на пример, несоница, гадење и главоболка. Од 1990 година хомосексуалноста не е на листата на ментални нарушувања.
4. КОЛКАВ ПРОЦЕНТ ОД ПОПУЛАЦИЈАТА СЕ ХОМОСЕКСУАЛЦИ?
Се проценува дека од два до десет проценти од луѓето се хомосексуалци.
5. ДАЛИ, ОСВЕН КАЈ ЧОВЕКОТ, ИМА ХОМОСЕКСУАЛНОСТ И МЕЃУ ДРУГИ ЖИВИ СУШТЕСТВА?
Да, забележана е хомосексуалност кај повеќе од 1.000 животински видови.
6. ДАЛИ ЛУЃЕТО СЕ САМО ХОМОСЕКСУАЛЦИ ИЛИ САМО ХЕТЕРОСЕКСУАЛЦИ?
Многу помал дел од луѓето се само хомосексуалци или само хетеросексуалци, а за поголем дел од луѓето може да се каже дека се доминантно хомосексуалци или доминантно хетеросексуалци, што значи дека претставуваат некоја комбинација, во помала или поголема мера, на овие два екстреми.

**7. КОИ СЕ ПРИЧИНИТЕ ЗА НЕКОЈ ДА Е ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/
ХОМОСЕКСУАЛКА?**

Некој не ги знае точните причини зашто некој е хомосексуалец или хомосексуалка. Некои научници велат дека хомосексуалноста е резултат на генетички фактори (вродени), а некои на социјални (како некој бил/а растен/а) и на индивидуални фактори (минато искуство).

**8. ДАЛИ ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/ХОМОСЕКСУАЛКА СЕ СТАНУВА
АКО ПОТЕКНУВАШ ОД ПРОБЛЕМАТИЧНО СЕМЕЈСТВО?**

Не, сексуалната ориентација не зависи од тоа дали нечие семејство е проблематично.

**9. НА КОЈА ВОЗРАСТ НЕКОЈ ДОЗНАВА КАКВА СЕКСУАЛНА
ОРИЕНТАЦИЈА ИМА?**

Некој својата сексуална ориентација ја согледува во раното детство, па некои испитувања велат дека првата свесност за хомосексуална привлечност се јавува на девет години за машки и на десет години за женски, но некој може да ја дознае и многу подоцна. Сексуалната ориентација може и да се менува низ животот.

**10. КАКО НЕКОЈ ДА ОТКРИЕ ДАЛИ Е НАВИСТИНА
ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/ХОМОСЕКСУАЛКА?**

Процесот на лично откривање дали е некој со хомосексуална ориентација може да потрае, но, на крај, самото лице ќе дознае што го/ја прави среќен/на и со што се чувствува убаво.

**11. ДАЛИ МОРА ДА ИМАШ СЕКСУАЛЕН ОДНОС СО НЕКОГО
ОД ИСТ ПОЛ ЗА ДА ЗНАЕШ ДАЛИ СИ ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/
ХОМОСЕКСУАЛКА?**

Не, не мора да имаш сексуален однос со некого за да знаеш дека си хомосексуалец/хомосексуалка, исто како што не мора да имаш сексуален однос со некого за да знаеш дека си хетеросексуалец/хетеросексуалка.

12. ДАЛИ ВЕДНАШ МОЖЕ ДА СЕ ЗАКЛУЧИ ДЕКА НЕКОЈ Е ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/ХОМОСЕКСУАЛКА АКО ЧУВСТВУВА ПРИВЛЕЧНОСТ ИЛИ ИМА СЕКСУАЛЕН ОДНОС СО НЕКОГО ОД ИСТ ПОЛ?

Не мора да значи дека некој е хомосексуалец/хомосексуалка само затоа што почувствувал/а привлечност или имал/а сексуален однос со некого од ист пол зашто можеби се работи само за експериментирање со сопствената сексуалност, што особено е карактеристично за адолесценцијата и за раната младост.

13. ДАЛИ Е НОРМАЛНО ТИНЕЈЏЕРИТЕ ДА СЕ ПРАШУВААТ ЗА СВОЈАТА СЕКСУАЛНА ОРИЕНТАЦИЈА?

Сосема е нормално тинејџерите да се прашуваат за својата сексуална ориентација. Исто така, нормално е да имаат сексуални чувства за партнери од ист и/или различен пол. Подоцна низ времето ќе се открие каква е нивната вистинска сексуална ориентација.

14. КАЈ КОГО Е ПОЗАСТАПЕНА ХОМОСЕКСУАЛНОСТА: КАЈ АДОЛЕСЦЕНТИТЕ ИЛИ КАЈ ВОЗРАСНИТЕ?

Хомосексуалното однесување е повообичаено за адолесцентите отколку за возрасните иако малку адолесценти себеси ќе се опишат како хомосексуалци затоа што се плашат да не бидат одбиени и дискриминирани или, можеби, се несигурни или несвесни за својата ориентација.

15. ДАЛИ НА ХОМОСЕКСУАЛЦИТЕ ИМ СЕ ДОПАЃА КОЕ БИЛО ЛИЦЕ ОД ИСТ ПОЛ?

Не, како и на хетеросексуалците, така и на хомосексуалците не им се допаѓа кое било лице од истиот пол, туку она кон кое ќе почувствуваат сексуална или романтична привлечност.

16. ДАЛИ НЕКОЈ МОЖЕ ДА СЕ ПРИСИЛИ ИЛИ УБЕДИ ДА НЕ Е ВЕЌЕ ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/ХОМОСЕКСУАЛКА И ДА СТАНЕ ХЕТЕРОСЕКСУАЛЕЦ/ХЕТЕРОСЕКСУАЛКА, И ОБРАТНО?

Некои луѓе се ставени под притисок за да ја сменат својата сексуална ориентација, но тоа не е можно, па така само им се предизвикува стрес, анксиозност и депресија.

17. ДАЛИ ИМА НЕКОЈ ЛЕК ИЛИ ТЕРАПИЈА ЗА ПРОМЕНА НА СЕКСУАЛНАТА ОРИЕНТАЦИЈА?

Не, луѓето не ја избираат својата сексуална ориентација и затоа не постои терапија за нејзина промена. Некои велат дека нудат терапија за тоа, но она што, всушност, го прават е да им помогнат на лицата да ја потиснат својата сексуална ориентација, а не да ја излечат.

18. ДАЛИ МОЖЕ ДА СЕ ПРЕПОЗНАЕ КОЈ Е ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/ХОМОСЕКСУАЛКА СПОРЕД НАДВОРЕШНОСТА?

И покрај развиените стереотипи за тоа како треба да изгледа некој хомосексуалец/хомосексуалка, не постои сигурен надворешен показател за тоа кој со таква сексуална ориентација е.

19. ДАЛИ ХОМОСЕКСУАЛЦИТЕ СТАПУВААТ ВО ВРСКА СО НЕКОГО ОД ИСТ ПОЛ САМО ЗА ДА ИМААТ СЕКС?

Не, исто како и кај хетеросексуалците, и хомосексуалците градат врска во која се врзуваат за другото лице и сексуално и емоционално.

20. ДАЛИ Е НОРМАЛНО ПОНЕКОГАШ ВО МИСЛИТЕ, СОНИШТАТА ИЛИ ФАНТАЗИИТЕ НА ХЕТЕРОСЕКСУАЛЕЦ/ХЕТЕРОСЕКСУАЛКА ДА СЕ ПОЈАВУВА ЛИЦЕ ОД ИСТ ПОЛ И ОБРАТНО - КАЈ ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/ХОМОСЕКСУАЛКА ДА СЕ ПОЈАВУВА ЛИЦЕ ОД СПРОТИВЕН ПОЛ?

Да, нормално е да се мечтае за лице од ист или од различен пол и тоа не значи дека некој е дефинитивно хомосексуалец/хомосексуалка или хетеросексуалец/хетеросексуалка. Кога се има и сексуална и емоционална привлечност кон ист пол, тогаш станува збор за хомосексуалност, а имање само фантазии или сексуален однос со ист пол не значи дека лицето мора да е дефинитивно хомосексуалец/хомосексуалка.

21. ДАЛИ ТИЕ ШТО ВЕЛАТ ДЕКА СЕ ХЕТЕРОСЕКСУАЛЦИ ЗНАЧИ ДЕКА НИКОГАШ НЕМАЛЕ НЕКАКВО ХОМОСЕКСУАЛНО ИСКУСТВО?

Не, многу од тие што велат дека се хетеросексуалци некогаш во животот имале некакво сексуално искуство со лице од истиот пол бидејќи биле љубопитни, експериментирале или им било убаво. Секому му е дозволено да пробува за да види што ќе му се допадне.

22. ДАЛИ ХОМОСЕКСУАЛЦИТЕ СЕ ЛУЃЕ ШТО СЕ НЕЗАДОВОЛНИ ОД СВОЈОТ ПОЛ И САКААТ ДА ГО ПРОМЕНАТ?
Не, хомосексуалците не сакаат да го променат својот пол.
23. ДАЛИ ХОМОСЕКСУАЛЦИТЕ СЕ ЛУЃЕ МЕЃУ КОИ ИМА НАЈМНОГУ ХИВ-ПОЗИТИВНИ?
Не, најголема група на ХИВ-позитивни има меѓу хетеросексуалните жени.
24. ДАЛИ ХОМОСЕКСУАЛКИТЕ (ЛЕЗБИЈКИТЕ) ГИ МРАЗАТ МАЖИТЕ, А ХОМОСЕКСУАЛЦИТЕ ГИ МРАЗАТ ЖЕНИТЕ?
Не, тоа што хомосексуалците сексуално и емоционално ги привлекуваат припадници на сопствениот пол воопшто не значи дека ги мразат тие од другиот пол. Напротив, има многу хомосексуалци што имаат многу добри пријатели кои се со различен пол од нивниот.
25. ДАЛИ ХОМОСЕКСУАЛКИТЕ (ЛЕЗБИЈКИТЕ) САКААТ ДА БИДАТ МАЖИ?
Не, лезбијките не сакаат да бидат мажи. Некои од нив изгледаат помажествено затоа што така подобро се изразуваат себеси, но истото може да се забележи и кај некои жени што се хетеросексуални.
26. КОГА Е НАЈДОБРО НЕКОЈ ДА ИМ КАЖЕ НА ДРУГИТЕ ДЕКА Е ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/ХОМОСЕКСУАЛКА?
Како и со секоја лична информација, па така и со оваа, секој сам си одлучува кога и на кого ќе каже за својата сексуална ориентација. Кажувањето е здраво, но не е секогаш лесно, ниту позитивно искуство. Може да се каже на некого во кого се има доверба.
27. ШТО ЗНАЧИ ДА СЕ БИДЕ БИСЕКСУАЛЕЦ/БИСЕКСУАЛКА?
Бисексуалец/бисексуалка е лице што чувствува сексуална или романтична привлечност кон лица од обата пола (на пример, маж кого го привлекуваат и мажи и жени, односно жена која ја привлекуваат и мажи и жени). Некои од нив се повеќе привлечени од мажи, некои од жени, а некои од обата пола подеднакво.

28. ДАЛИ НЕКОЕ ЛИЦЕ Е ПРВО БИСЕСУАЛЕЦ/БИСЕСУАЛКА, А ПОТОА ОТКРИВА ДЕКА Е ХОМОСЕСУАЛЕЦ/ХОМОСЕСУАЛКА ИЛИ ОБРАТНО?

Нема правило. Некои прво имаат бисесуална ориентација, па подоцна откриваат дека се привлечени само од мажи или само од жени. Но, може и обратното: некој да смета дека е хомосесуалец/хомосесуалка, па подоцна во животот да открие дека, всушност, го привлекуваат обата пола.

29. ДАЛИ БИСЕСУАЛЦИТЕ СЕ ЗБУНЕТИ ЛИЦА ЗАШТО НЕ ЗНААТ КОЈ ПОЛ, ВСУШНОСТ, ГО САКААТ?

Не, бисесуалците не се збунети во однос на тоа кого сакаат. Тие знаат кого сакаат: ги сакаат и мажите и жените.

30. ДАЛИ БИСЕСУАЛЦИТЕ ЧЕСТО МЕНУВААТ ПАРТНЕРИ?

Бисесуалците менуваат исто толку партнери колку и останатите во популацијата - некои го прават тоа често, а некои воопшто немаат никакви сексуални врски.

31. ДАЛИ БИСЕСУАЛЦИТЕ МОЖЕ ДА ОСТАНАТ ВО ВРСКА СО ПРИПАДНИК НА ЕДЕН ПОЛ ПОДОЛГО ВРЕМЕ?

Да, како и секој, така и бисесуалците имаат подеднаква способност да бидат во врска само со едно лице подолго време.

32. ДАЛИ РОДИТЕЛИТЕ НА ХОМОСЕСУАЛЦИТЕ И НА БИСЕСУАЛЦИТЕ СЕ СО ИСТА СЕСУАЛНА ОРИЕНТАЦИЈА КАКО И НИВНИТЕ ДЕЦА?

Не, повеќето родители на хомосесуалците и на бисесуалците се хетеросесуалци.

33. ШТО ЗНАЧИ ДА СЕ БИДЕ АСЕСУАЛЕЦ/АСЕСУАЛКА?

Асесуалец/асесуалка е лице што не сака да влегува во какви било сексуални односи со кого било. Тоа не значи дека не сака да има блиски и интимни односи со некого, туку само дека не чувствува сексуална привлечност кон кој било пол и не сака да има сексуален однос. Тоа не е нарушување на ниско ниво на сексуална желба затоа што таму лицето е вознемирено поради тоа, а овде тоа се доживува како нормално.

34. ДАЛИ СЕКСУАЛНИТЕ ОРИЕНТАЦИИ ШТО НЕ СЕ ХЕТЕРОСЕКСУАЛНИ СЕ КАРАКТЕРИСТИЧНИ САМО ЗА НЕКОИ ПРОФЕСИИ, ОПШТЕСТВА, СЕМЕЈСТВА?

Лица со нехетеросексуална ориентација може да се најдат во која било фамилија, општество, професија и нема правило.

35. ШТО Е ХОМОФОБИЈА?

Хомофобија е ирационален страв, предрасуди и дискриминација кон лицата што се хомосексуалци. Таа може да се изрази на најразлични начини, и тоа од упатување погрдни имиња и задевања, до сериозни кривични дела, како навреди и убиства. Таа најчесто е резултат на страв и незнаење.

36. НА КОЈ ДАТУМ Е ИНТЕРНАЦИОНАЛНИОТ ДЕН НА БОРБА ПРОТИВ ХОМОФОБИЈАТА?

На 17 мај бидејќи на тој ден во 1990 година Светската здравствена организација ја избришала хомосексуалноста од листата на ментални нарушувања.

37. ШТО ВЕЛИ ДЕКЛАРАЦИЈАТА ЗА ЧОВЕКОВИ ПРАВА ЗА РАЗЛИЧНИТЕ СЕКСУАЛНИ ОРИЕНТАЦИИ?

Декларацијата за човекови права вели дека секој може да влезе во каков било сексуален однос каков што ќе избере и за кој има меѓусебен договор со другото лице.

Работен лист за наставникот/наставничката: Сексуални ориентации

1. ШТО ЗНАЧИ ДА СЕ БИДЕ ХЕТЕРОСЕКСУАЛЕЦ/ХЕТЕРОСЕКСУАЛКА?
Хетеросексуалец/хетеросексуалка е лице што чувствува сексуална или романтична привлечност кон лица од спротивен пол (маж кого го привлекуваат жени, односно жена која ја привлекуваат мажи).
2. ШТО ЗНАЧИ ДА СЕ БИДЕ ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/ХОМОСЕКСУАЛКА?
Хомосексуалец/хомосексуалка е лице што чувствува сексуална или романтична привлечност кон лица од ист пол (маж кого го привлекуваат мажи, односно жена која ја привлекуваат жени).
3. ДАЛИ ХОМОСЕКСУАЛНОСТА Е БОЛЕСТ?
Хомосексуалноста не е болест. Несигурноста или непријатноста за сопствените сексуални чувства може да предизвика анксиозност и стрес, па дури да дојде и до физички проблеми, како, на пример, несоница, гадење и главоболка. Од 1990 година хомосексуалноста не е на листата на ментални нарушувања.
4. КОЛКАВ ПРОЦЕНТ ОД ПОПУЛАЦИЈАТА СЕ ХОМОСЕКСУАЛЦИ?
Се проценува дека од два до десет проценти од луѓето се хомосексуалци.
5. ДАЛИ, ОСВЕН КАЈ ЧОВЕКОТ, ИМА ХОМОСЕКСУАЛНОСТ И МЕЃУ ДРУГИ ЖИВИ СУШТЕСТВА?
Да, забележана е хомосексуалност кај повеќе од 1.000 животински видови.
6. ДАЛИ ЛУЃЕТО СЕ САМО ХОМОСЕКСУАЛЦИ ИЛИ САМО ХЕТЕРОСЕКСУАЛЦИ?
Многу помал дел од луѓето се само хомосексуалци или само хетеросексуалци, а за поголем дел од луѓето може да се каже дека се доминантно хомосексуалци или доминантно хетеросексуалци, што значи дека претставуваат некоја комбинација, во помала или поголема мера, на овие два екстрими.
7. КОИ СЕ ПРИЧИНИТЕ ЗА НЕКОЈ ДА Е ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/ХОМОСЕКСУАЛКА?
Никој не ги знае точните причини зашто некој е хомосексуалец или хомосексуалка. Некои научници велат дека хомосексуалноста е резултат на генетички фактори (вродени), а некои на социјални (како некој бил/а растен/а) и на индивидуални фактори (минато искуство).
8. ДАЛИ ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/ХОМОСЕКСУАЛКА СЕ СТАНУВА АКО ПОТЕКНУВАШ ОД ПРОБЛЕМАТИЧНО СЕМЕЈСТВО?
Не, сексуалната ориентација не зависи од тоа дали нечие семејство е проблематично.
9. НА КОЈА ВОЗРАСТ НЕКОЈ ДОЗНАВА КАКВА СЕКСУАЛНА ОРИЕНТАЦИЈА ИМА?
Некој својата сексуална ориентација ја согледува во раното детство, па некои испитувања велат дека првата свесност за хомосексуална привлечност се јавува на девет години за машки и на десет години за женски, но некој може да ја дознае и многу подоцна. Сексуалната ориентација може и да се менува низ животот.
10. КАКО НЕКОЈ ДА ОТКРИЕ ДАЛИ Е НАВИСТИНА ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/ХОМОСЕКСУАЛКА?
Процесот на лично откривање дали е некој со хомосексуална ориентација може да потрае, но, на крај, самото лице ќе дознае што го/ја прави среќен/на и со што се чувствува убаво.
11. ДАЛИ МОРА ДА ИМАШ СЕКСУАЛЕН ОДНОС СО НЕКОГО ОД ИСТ ПОЛ ЗА ДА ЗНАЕШ ДАЛИ СИ ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/ХОМОСЕКСУАЛКА?
Не, не мора да имаш сексуален однос со неког за да знаеш дека си хомосексуалец/хомосексуалка, исто како што не мора да имаш сексуален однос со неког за да знаеш дека си хетеросексуалец/хетеросексуалка.
12. ДАЛИ ВЕДНАШ МОЖЕ ДА СЕ ЗАКЛУЧИ ДЕКА НЕКОЈ Е ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/ХОМОСЕКСУАЛКА АКО ЧУВСТВУВА ПРИВЛЕЧНОСТ ИЛИ ИМА СЕКСУАЛЕН ОДНОС СО НЕКОГО ОД ИСТ ПОЛ?
Не мора да значи дека некој е хомосексуалец/хомосексуалка само затоа што почувствувал/а привлечност или имал/а сексуален однос со неког од ист пол зашто можеби се работи само за експериментирање со сопствената сексуалност, што особено е карактеристично за адолесценцијата и за раната младост.
13. ДАЛИ Е НОРМАЛНО ТИНЕЈЏЕРИТЕ ДА СЕ ПРАШУВААТ ЗА СВОЈАТА СЕКСУАЛНА ОРИЕНТАЦИЈА?
Сосема е нормално тинејџерите да се прашуваат за својата сексуална ориентација. Исто така, нормално е да имаат сексуални чувства за партнери од ист и/или различен пол. Подоцна низ времето ќе се открие каква е нивната вистинска сексуална ориентација.

14. КАЈ КОГО Е ПОЗАСТАПЕНА ХОМОСЕКСУАЛНОСТА: КАЈ АДОЛЕСЦЕНТИТЕ ИЛИ КАЈ ВОЗРАСНИТЕ?
Хомосексуалното однесување е повообичаено за адолесцентите отколку за возрасните иако малку адолесценти себеси ќе се опишат како хомосексуалци затоа што се плашат да не бидат одбиени и дискриминирани или, можеби, се несигурни или несвесни за својата ориентација.
15. ДАЛИ НА ХОМОСЕКСУАЛЦИТЕ ИМ СЕ ДОПАЃА КОЕ БИЛО ЛИЦЕ ОД ИСТ ПОЛ?
Не, како и на хетеросексуалците, така и на хомосексуалците не им се допаѓа кое било лице од истиот пол, туку она кон кое ќе почувствуваат сексуална или романтична привлечност.
16. ДАЛИ НЕКОЈ МОЖЕ ДА СЕ ПРИСИЛИ ИЛИ УБЕДИ ДА НЕ Е ВЕЌЕ ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/ХОМОСЕКСУАЛКА И ДА СТАНЕ ХЕТЕРОСЕКСУАЛЕЦ/ХЕТЕРОСЕКСУАЛКА, И ОБРАТНО?
Некои луѓе се ставени под притисок за да ја сменат својата сексуална ориентација, но тоа не е можно, па така само им се предизвикува стрес, анксиозност и депресија.
17. ДАЛИ ИМА НЕКОЈ ЛЕК ИЛИ ТЕРАПИЈА ЗА ПРОМЕНА НА СЕКСУАЛНАТА ОРИЕНТАЦИЈА?
Не, луѓето не ја избираат својата сексуална ориентација и затоа не постои терапија за нејзина промена. Некои велат дека нудат терапија за тоа, но она што, всушност, го прават е да им помогнат на лицата да ја потиснат својата сексуална ориентација, а не да ја излечат.
18. ДАЛИ МОЖЕ ДА СЕ ПРЕПОЗНАЕ КОЈ Е ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/ХОМОСЕКСУАЛКА СПОРЕД НАДВОРЕШНОСТА?
И покрај развиените стереотипи за тоа како треба да изгледа некој хомосексуалец/хомосексуалка, не постои сигурен надворешен показател за тоа кој со таква сексуална ориентација е.
19. ДАЛИ ХОМОСЕКСУАЛЦИТЕ СТАПУВААТ ВО ВРСКА СО НЕКОГО ОД ИСТ ПОЛ САМО ЗА ДА ИМААТ СЕКС?
Не, исто како и кај хетеросексуалците, и хомосексуалците градат врска во која се врзуваат за другото лице и сексуално и емоционално.
20. ДАЛИ Е НОРМАЛНО ПОНЕКОГАШ ВО МИСЛИТЕ, СОНИШТАТА ИЛИ ФАНТАЗИИТЕ НА ХЕТЕРОСЕКСУАЛЕЦ/ХЕТЕРОСЕКСУАЛКА ДА СЕ ПОЈАВУВА ЛИЦЕ ОД ИСТ ПОЛ И ОБРАТНО - КАЈ ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/ХОМОСЕКСУАЛКА ДА СЕ ПОЈАВУВА ЛИЦЕ ОД СПРОТИВЕН ПОЛ?
Да, нормално е да се мечтае за лице од ист или од различен пол и тоа не значи дека некој е дефинитивно хомосексуалец/хомосексуалка или хетеросексуалец/хетеросексуалка. Кога се има и сексуална и емоционална привлечност кон ист пол, тогаш станува збор за хомосексуалност, а имање само фантазии или сексуален однос со ист пол не значи дека лицето мора да е дефинитивно хомосексуалец/хомосексуалка.
21. ДАЛИ ТИЕ ШТО ВЕЛАТ ДЕКА СЕ ХЕТЕРОСЕКСУАЛЦИ ЗНАЧИ ДЕКА НИКОГАШ НЕМАЛЕ НЕКАКВО ХОМОСЕКСУАЛНО ИСКУСТВО?
Не, многу од тие што велат дека се хетеросексуалци некогаш во животот имале некакво сексуално искуство со лице од истиот пол бидејќи биле љубопитни, експериментирале или им било убаво. Секому му е дозволено да пробува за да види што ќе му се допадне.
22. ДАЛИ ХОМОСЕКСУАЛЦИТЕ СЕ ЛУЃЕ ШТО СЕ НЕЗАДОВОЛНИ ОД СВОЈОТ ПОЛ И САКААТ ДА ГО ПРОМЕНАТ?
Не, хомосексуалците не сакаат да го променат својот пол.
23. ДАЛИ ХОМОСЕКСУАЛЦИТЕ СЕ ЛУЃЕ МЕЃУ КОИ ИМА НАЈМНОГУ ХИВ-ПОЗИТИВНИ?
Не, најголема група на ХИВ-позитивни има меѓу хетеросексуалните жени.
24. ДАЛИ ХОМОСЕКСУАЛКИТЕ (ЛЕЗБИЈКИТЕ) ГИ МРАЗАТ МАЖИТЕ, А ХОМОСЕКСУАЛЦИТЕ ГИ МРАЗАТ ЖЕНИТЕ?
Не, тоа што хомосексуалците сексуално и емоционално ги привлекуваат припадници на сопствениот пол воопшто не значи дека ги мразат тие од другиот пол. Напротив, има многу хомосексуалци што имаат многу добри пријатели кои се со различен пол од нивниот.
25. ДАЛИ ХОМОСЕКСУАЛКИТЕ (ЛЕЗБИЈКИТЕ) САКААТ ДА БИДАТ МАЖИ?
Не, лезбијките не сакаат да бидат мажи. Некои од нив изгледаат помажествено затоа што така подобро се изразуваат себеси, но истото може да се забележи и кај некои жени што се хетеросексуални.

26. КОГА Е НАЈДОБРО НЕКОЈ ДА ИМ КАЖЕ НА ДРУГИТЕ ДЕКА Е ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/ХОМОСЕКСУАЛКА?
Како и со секоја лична информација, па така и со оваа, секој сам си одлучува кога и на кого ќе каже за својата сексуална ориентација. Кажувањето е здраво, но не е секогаш лесно, ниту позитивно искуство. Може да се каже на некој во кого се има доверба.
27. ШТО ЗНАЧИ ДА СЕ БИДЕ БИСЕКСУАЛЕЦ/БИСЕКСУАЛКА?
Бисексуалец/бисексуалка е лице што чувствува сексуална или романтична привлечност кон лица од обата пола (на пример, маж кого го привлекуваат и мажи и жени, односно жена која ја привлекуваат и мажи и жени). Некои од нив се повеќе привлечени од мажи, некои од жени, а некои од обата пола подеднакво.
28. ДАЛИ НЕКОЕ ЛИЦЕ Е ПРВО БИСЕКСУАЛЕЦ/БИСЕКСУАЛКА, А ПОТОА ОТКРИВА ДЕКА Е ХОМОСЕКСУАЛЕЦ/ХОМОСЕКСУАЛКА ИЛИ ОБРАТНО?
Нема правило. Некои прво имаат бисексуална ориентација, па подоцна откриваат дека се привлечени само од мажи или само од жени. Но, може и обратното: некој да смета дека е хомосексуалец/хомосексуалка, па подоцна во животот да открие дека, всушност, го привлекуваат обата пола.
29. ДАЛИ БИСЕКСУАЛЦИТЕ СЕ ЗБУНЕТИ ЛИЦА ЗАШТО НЕ ЗНААТ КОЈ ПОЛ, ВСУШНОСТ, ГО САКААТ?
Не, бисексуалците не се збунети во однос на тоа кого сакаат. Тие знаат кого сакаат: ги сакаат и мажите и жените.
30. ДАЛИ БИСЕКСУАЛЦИТЕ ЧЕСТО МЕНУВААТ ПАРТНЕРИ?
Бисексуалците менуваат исто толку партнери колку и останатите во популацијата - некои го прават тоа често, а некои воопшто немаат никакви сексуални врски.
31. ДАЛИ БИСЕКСУАЛЦИТЕ МОЖЕ ДА ОСТАНАТ ВО ВРСКА СО ПРИПАДНИК НА ЕДЕН ПОЛ ПОДОЛГО ВРЕМЕ?
Да, како и секој, така и бисексуалците имаат подеднаква способност да бидат во врска само со едно лице подолго време.
32. ДАЛИ РОДИТЕЛИТЕ НА ХОМОСЕКСУАЛЦИТЕ И НА БИСЕКСУАЛЦИТЕ СЕ СО ИСТА СЕКСУАЛНА ОРИЕНТАЦИЈА КАКО И НИВНИТЕ ДЕЦА?
Не, повеќето родители на хомосексуалците и на бисексуалците се хетеросексуалци.
33. ШТО ЗНАЧИ ДА СЕ БИДЕ АСЕКСУАЛЕЦ/АСЕКСУАЛКА?
Асексуалец/асексуалка е лице што не сака да влегува во какви било сексуални односи со кого било. Тоа не значи дека не сака да има блиски и интимни односи со некој, туку само дека не чувствува сексуална привлечност кон кој било пол и не сака да има сексуален однос. Тоа не е нарушување на ниско ниво на сексуална желба затоа што таму лицето е вознемирено поради тоа, а овде тоа се доживува како нормално.
34. ДАЛИ СЕКСУАЛНИТЕ ОРИЕНТАЦИИ ШТО НЕ СЕ ХЕТЕРОСЕКСУАЛНИ СЕ КАРАКТЕРИСТИЧНИ САМО ЗА НЕКОИ ПРОФЕСИИ, ОПШТЕСТВА, СЕМЕЈСТВА?
Лица со нехетеросексуална ориентација може да се најдат во која било фамилија, општество, професија и нема правило.
35. ШТО Е ХОМОФОБИЈА?
Хомофобија е ирационален страв, предрасуди и дискриминација кон лицата што се хомосексуалци. Таа може да се изрази на најразлични начини, и тоа од упатување погрдни имиња и задевања, до сериозни кривични дела, како навреди и убиства. Таа најчесто е резултат на страв и незнаење.
36. НА КОЈ ДАТУМ Е ИНТЕРНАЦИОНАЛНИОТ ДЕН НА БОРБА ПРОТИВ ХОМОФОБИЈАТА?
На 17 мај бидејќи на тој ден во 1990 година Светската здравствена организација ја избришала хомосексуалноста од листата на ментални нарушувања.
37. ШТО ВЕЛИ ДЕКЛАРАЦИЈАТА ЗА ЧОВЕКОВИ ПРАВА ЗА РАЗЛИЧНИТЕ СЕКСУАЛНИ ОРИЕНТАЦИИ?
Декларацијата за човекови права вели дека секој може да влезе во каков било сексуален однос каков што ќе избере и за кој има меѓусебен договор со другото лице.

VII-2. ПРЕПОЗНАВАЊЕ НА ХОМОФОБИЈАТА И РЕЗУЛТАТИ ВРЗ ЗДРАВСТВЕНИОТ РАЗВОЈ

ХОМОФОБИЈА И ДИСКРИМИНАЦИЈА ВРЗ БАЗА НА СЕКСУАЛНА ОРИЕНТАЦИЈА

Водач за наставникот/наставничката

Лицата со нехетеросексуална ориентација во секојдневието често се соочуваат со отфрлање од околината само поради својата сексуална ориентација, и покрај тоа што поседуваат човечки квалитети кои се релевантни за прифаќањето. Сексуалната ориентација на овие лица воопшто не загрозува кого било - како и хетеросексуалната ориентација, така и оваа е дел од интимниот живот на нејзините припадници и не е поврзана со други квалитети потребни за меѓусебно прифаќање, третман на еднаквост и уживање на човековите права.

Но, најчесто поради непознавање на фактите, многу луѓе чувствуваат страв, аверзија или омраза кон лицата со нехетеросексуална ориентација, што, кога е насочено кон лица со хомосексуална ориентација, се нарекува хомофобија. Хомофобијата е основа за манифестирање дискриминаторско однесување кон нив (нивното нееднакво третирање во еднакви услови за сите). Манифестирањето на предрасудите може да биде на најразлични начини, како од индивидуи или групи, така и од институции или држава: од упатување погрдни имиња, социјално исклучување, па сè до разни форми на најбрутално насилство. Ваквиот третман кај лицата кон кои е насочен раѓа засраменост, изолираност, ниска самодоверба, па дури и принуда јавно да се изјаснуваат за една сексуална ориентација, а приватно да припаѓаат на друга, а често се случува тие да ги интернализираат негативните социјални пораки кои се однесуваат на нивната сексуална ориентација, па да страдаат и од себеомраза. Некои, не можејќи да го издржат тој притисок, побегнуваат кон користење психоактивни супстанции, а некои дури и посегнуваат по сопствениот живот. Но, овие состојби не се резултат на самата ориентација, туку на односот на средината кон нехетеросексуалните лица.

Ворен Блуменфелд вели дека неприфаќањето и дискриминацијата на лицата со нехетеросексуална ориентација има негативни ефекти и врз хетеросексуалците, како, на пример [3]:

- ограничување на создавањето блиски односи со припадници на својот пол за да не бидат категоризирани за хомосексуалци;
- ригидно држење до половите улоги што ги намалува креативноста и себеизразувањето;
- притисок врз тинејџерите порано да стапат во сексуални односи со спротивниот пол како доказ дека се хетеросексуални;
- често хомофобијата е насочена и кон луѓе за кои се претпоставува дека се хомосексуалци, а, всушност, се хетеросексуалци;
- ги притиска хетеросексуалците лошо да ги третираат другите за да не се двојат од оние што постапуваат така;
- спречува дискутирање за нехетеросексуалните ориентации во училиште и адекватно информирање за нив;
- спречува други видови различност кога луѓето чувствуваат потреба да се конформираат.

Сите луѓе, без разлика на својата сексуална ориентација, се еднакви меѓусебе и треба да имаат еднакви шанси да учествуваат во сите сфери на животот затоа што спротивното значи кршење на човековите права. Член 1 од Универзалната декларација за човекови права вели: „Сите човечки суштества се раѓаат слободни и еднакви по достоинство и права. Тие се обдарени со разум и совест и треба да се однесуваат еден кон друг во духот на општата човечка припадност“. Во таа насока, како и за кршење на кое било човеково право кон кого било, така и кога тоа кршење е базирано врз сексуалната ориентација, секој, без разлика на сексуалната ориентација, треба да се бори против тоа зашто претставува загрозувачки фактор за кого било - и за тие кои е насочено директно и за другите, кои, исто така, имаат последици од тоа. Во таа борба може да се даде придонес како со своето лично однесување и третирање на припадниците на различните сексуални ориентации, така и со застанување на патот на кој било воочен акт на кршење на нивните права (активно поддржување кампањи, работа на развивање на свеста и кршење на предрасудите кон нив итн.).

Релевантни податоци

Истражувањата направени во САД укажуваат дека [2]:

- Осумдесет и три проценти од нехетеросексуалните ученици соопштиле дека биле жртва на вербално насилство во училиште, 74 проценти од учениците-трансесексуалци соопштиле и сексуално насилство, а 21 процент од целата нехетеросексуална младина соопштила дека имала искуство со физичко насилство во училиште.
- Дваесет и осум проценти меѓу хомосексуалците и бисексуалците го напуштиле училиштето поради врсничко насилство.
- Триесет и три проценти од ЛГБТ-средношколците имале обид за самоубиство во една година, наспроти осум проценти нивни хетеросексуални врсници, а мажите хомосексуалци или бисексуалци се речиси четири пати посклони кон самоубиство од хетеросексуалците.
- Девет од десет ЛГБТ-тинејџери се жртви на антихомосексуално малтретирање.
- Четири од пет ученици-хомосексуалци велат дека немаат на кого да се потпрат од возрасните во училиштето.

Главна порака

Најчесто поради непознавање на фактите, многу луѓе чувствуваат страв, аверзија или омраза кон лицата со нехетеросексуална ориентација, што, кога е насочено кон лица со хомосексуална ориентација, се нарекува хомофобија. Таа е основа и за манифестирање дискриминација кон нив. Сите луѓе, без разлика на својата сексуална ориентација, се еднакви меѓусебе и треба да имаат еднакви шанси да учествуваат во сите сфери на животот затоа што спротивното значи кршење на човековите права. Одговорност на секоја единка е да даде свој придонес во борбата против хомофобијата и дискриминацијата врз база на сексуалната ориентација.

РАБОТИЛНИЦА VII-2.1. ХОМОФОБИЈА И ДИСКРИМИНАЦИЈА ВРЗ БАЗА НА СЕКСУАЛНА ОРИЕНТАЦИЈА (7.-9. ОДДЕЛЕНИЕ)

Цели за ученикот/ученичката:

- Да знае дека постојат различни сексуални ориентации чии припадници се изложени на различни видови дискриминација.
- Да знае за некои од негативните ефекти од овој вид дискриминација и за начините за справување со неа.
- Да знае што е хомофобија.
- Да знае за принципот на еднаквост од Универзалната декларација за човекови права.
- Да прифати дека сексуалната ориентација не е пречка за воспоставување и негување нормални секојдневни меѓусебни односи и еднаков третман.
- Да гради проактивен став за борба против дискриминацијата врз база на сексуална ориентација и хомофобија.

Материјали:

- * работен лист за учениците: Критериуми
- * работен лист за наставникот/наставничката: Право на еднаквост
- * хартија со напишано: „ЗА“
- * хартија со напишано: „ПРОТИВ“
- * голема хартија

- * прибор за пишување
- * боички
- * селотејп
- * ножици



Воведна активност

Сите стојат во круг и, еден по еден, секој ја довршува следнава реченица: „Неправедно бев третиран/а кога... (краток опис на ситуацијата/постапката, без наведување конкретни имиња) и тогаш се чувствував...“.

Главна активност

Сите се делат во пет мали групи и секоја група добива по еден дел кој е претходно исечен од работниот лист за учениците: Критериуми и одговара на него (наставникот/наставничката засега не споменува поврзаност на активноста со некаква сексуална ориентација), по што секоја група го чита пред останатите напишаното и својот лист го лепи на таблата.

Потоа сите застануваат на средина, а на едниот агол од просторијата се лепи лист со напишано: „ЗА“, а на спротивниот агол се лепи друг лист со напишано: „ПРОТИВ“.

Наставникот/наставничката го чита уште еднаш она што претходно е напишано од групата 1 и им вели сите да замислат дека лицето што сака да се приклучи кон друштвото ги исполнува сите поставени квалитети, но е хомосексуалец, па секој треба да размисли дали би го прифатил тоа лице, а својот став ќе го изрази со застанување во едниот или во другиот означен агол. Доколку некој воопшто не може да се одлучи, може да застане некаде на средина меѓу двата екстреми.

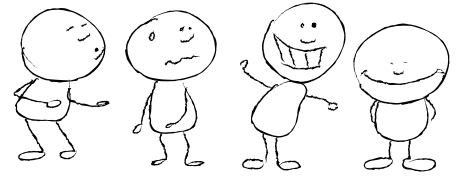
Откако секој ќе се позиционира, наставникот/наставничката бара аргументи на тие што застанале прво на страната „ПРОТИВ“, а потоа на тие што се „ЗА“. Право на аргументирање се дава по трипати наизменично на едната, па на другата страна (во трите аргументирања, максимум до тројца аргументираат од секоја позиција), а секој во даден момент може да прејде во едниот или во другиот агол ако го смени својот став. Во извесни моменти наставникот/наставничката дава право на аргументирање и на оние што се позиционирани во средината, но не на самиот почеток или на крајот од делот со аргументација.

Истата постапка се повторува и за останатите ситуации, само што за наредната ситуација ликот ќе биде хомосексуалка, за другата - бисексуалец, за следната - бисексуалка и за последната - хомосексуалец.

Наставникот/наставничката за времетраењето на активноста треба да остане неутрален/неутрална и да обезбеди активно слушање на учениците при давањето на аргументите. Исто така, тој/таа треба да стимулира атмосфера за слободно изразување на аргументите, но притоа да не се повторуваат кажаните.

Дискусија

1. Како се чувствувате за време на претходната активност?
2. Дали се тоа реални ситуации во животот, некој да не биде прифатен некаде само поради својата сексуална ориентација?
3. Зошто доаѓа до такво неприфаќање на лицата што не се со хетеросексуална ориентација? Дали и на кој начин во понудените ситуации тие може да загрожат неког со својата сексуална ориентација?
4. Како се вика појавата кога некој чувствува страв или аверзија кон лицата со хомосексуална ориентација?
5. Како може да се манифестира хомофобијата? Како притоа се чувствуваат лицата кон кои е насочена? Кои се последиците од неа за нив?
6. Дали има некои негативни последици од хомофобијата и за лицата со хетеросексуална ориентација? Кои се тие?
7. Што е наведено во член 1 (правото на еднаквост) од Универзалната декларација за човекови права (се лепи на видно место работниот лист за наставникот/наставничката: Право на еднаквост)? Дали тоа право се однесува и на лицата со нехетеросексуална ориентација?
8. На кои начини луѓето може да се борат против хомофобијата и дискриминацијата врз база на сексуална ориентација? Дали во таа борба треба да учествуваат само лицата кои се со нехетеросексуална ориентација или кој било? Зошто?



Заклучок

Лицата со нехетеросексуална ориентација во секојдневието често се среќаваат со отфрлање од околината токму поради тоа, и покрај тоа што поседуваат други квалитети кои се релевантни за прифаќањето. Сексуалната ориентација на овие лица воопшто не загрозува кого било - како и хетеросексуалната ориентација, така и оваа е дел од интимниот живот на нејзините припадници и не е поврзана со други квалитети потребни за меѓусебно прифаќање, третман на еднаквост и уживање на човековите права.



Но, најчесто поради непознавање на фактите, многу луѓе чувствуваат страв, антипатија или дури и омраза кон лицата со нехетеросексуална ориентација (тоа се нарекува хомофобија кога е насочено кон лица со хомосексуална ориентација), а тоа е основа и за манифестирање дискриминација кон нив (нивното нееднакво третирање во еднакви услови за сите). Нивното манифестирање може да биде на најразлични начини, како од индивидуи или групи, така и од институции или држава: од упатување погрдни имиња, социјално исклучување, па сè до разни форми на насилство. Ваквиот третман кај лицата кон кои се упатени раѓа засраменост, изолираност, ниска самодоверба, па дури и принуда јавно да се изјаснуваат за една сексуална ориентација, а приватно да припаѓаат на друга. Често, не можејќи да го издржат тој притисок, овие лица прибегнуваат кон користење психоактивни супстанции, а и ризикот од самоубиство кај нив е поголем.

Неприфаќањето и дискриминацијата на лицата со нехетеросексуална ориентација има негативни ефекти и врз хетеросексуалците, како, на пример: ограничување на создавањето блиски односи со припадници на својот пол за да не бидат категоризирани за хомосексуалци или, пак, ригидно држење до половите улоги, што ги намалува креативноста и себеизразувањето, притисок врз тинејџерите порано да стапат во сексуални односи со спротивниот пол како доказ дека се хетеросексуални, често хомофобијата е насочена и кон луѓе за кои се претпоставува дека се хомосексуалци, а, всушност, се хетеросексуалци итн.

Сите луѓе, без разлика на својата сексуална ориентација, се еднакви меѓусебе и треба да имаат еднакви шанси да учествуваат во сите сфери на животот затоа што спротивното значи кршење на човековите права. Член 1 од Универзалната декларација за човековите права вели: „Сите човечки суштества се раѓаат слободни и еднакви по достоинство и права. Тие се обдарени со разум и совест и треба да се однесуваат еден кон друг во духот на општата човечка припадност“. Во таа насока, како и за кршење на кое било човеково право кон кого било, така и кога тоа кршење е базирано врз сексуалната ориентација, секој, без разлика на сексуалната ориентација, треба да се бори против тоа затоа што претставува загрозувачки фактор за кого било - и за тие кон кои е насочено директно и за другите, кои, исто така, имаат последици од тоа. Во таа борба може да се даде придонес како со своето лично однесување и третирање на припадниците на различните сексуални ориентации, така и со застанување на патот на кој било воочен акт на кршење на нивните права (активно поддржување кампањи, работа на развивање на свеста и кршење на предрасудите кон нив итн.).

Завршна активност

Сите се враќаат во првобитните групи и секоја група добива по еден голем лист хартија и боички за заеднички да подготви транспарент/цртеж кој ќе упати некаква порака против хомофобијата или против дискриминацијата врз база на сексуалната ориентација.

Секоја група го претставува својот транспарент/цртеж, кој потоа се лепи на видно место.

Рефлексција

1. Што правевме денеска?
2. Како се чувствувавте?
3. Што научивме?
4. Како можеме да го користиме наученото во секојдневниот живот?



Група 1

Вие сте членови на едно друштво. Едно лице сака да ви се приклучи. Набројте пет квалитети како треба да се однесува за да стане ваш добар член (што да прави/не прави, кои особини да ги има):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Група 2

Вие сте сопственик/сопственичка на кафуле. Едно лице сака да ви биде муштерија. Набројте пет квалитети како треба да се однесува за да стане ваш добра муштерија (што да прави/не прави, кои особини да ги има):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Група 3

Вие сте сопственик/сопственичка на фирма. Едно лице сака да се вработи кај вас. Набројте пет квалитети како треба да се однесува за да стане ваш добар работник (што да прави/не прави, кои особини да ги има):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Група 4

Вие сте станари во една зграда. Едно лице сака да се всели во вашата зграда. Набројте пет квалитети како треба да се однесува за да стане ваш добар сосед (што да прави/не прави, кои особини да ги има):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Група 5

Вие сте членови на едно семејство. Набројте пет квалитети како треба да се однесува секој ваш член еден кон друг за да бидете сложено семејство (што да прави/не прави, кои особини да ги има):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

ЧЛЕН 1 ОД УНИВЕРЗАЛНАТА ДЕКЛАРАЦИЈА ЗА ЧОВЕКОВИ ПРАВА

Сите човечки суштества се раѓаат слободни и еднакви по достоинство и права. Тие се обдарени со разум и совест и треба да се однесуваат еден кон друг во духот на општата човечка припадност.

КОРИСТЕНА И ДОПОЛНИТЕЛНА СОДРЖИНА

ПРОГРАМСКА ТЕМА I: СЕКСУАЛНО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЈЕ

- [1] World Health Organization. [WHO]. Department of Reproductive Health and Research. (2006). *Global strategy for the prevention and control of sexually transmitted infections: 2006 - 2015. Breaking the chain of transmission*. World Health Organization, 2007.
- [2] Advocates for Youth. (2008) *Adolescents and Sexually Transmitted Infections. A Costly and Dangerous Global Phenomenon*. Washington DC: Advocates for Youth.
- [3] World Health Organization. [WHO]. (2011) *Evidence for gender responsive actions for the prevention and management of HIV/AIDS and STIs. Young people's health as a whole-of-society response*. World Health Organization.
- [4] United Nations Children's Fund. [UNICEF], Joint United Nations Programme on HIV/AIDS. [UNAIDS] and World Health Organization. [WHO] (2002). *Young people and HIV/AIDS: Opportunity in crisis*.
- [5] World Health Organization. [WHO]. Department of Reproductive Health and Department of Child and Adolescent Health and Development (CAH). (2009). *Sexually transmitted infections among adolescents - the need for adequate health services*. World Health Organization.
- [6] Aggelton, P. (2004). Sexuality, HIV prevention, vulnerability and risk. *Journal of Psychology and Human Sexuality*, 16(1), 1-11.
- [7] Wellings et al. (2006). Sexual behavior in context: a global perspective. *Lancet*, 368, 1706-28.
- [8] Manlove, J. (2008). Condom use and consistency among male adolescents in the United States. *Journal of Adolescent Health*, 43(4), 325-33.
- [9] Kalmuss et al. (2003). Preventing sexual risk behaviors and pregnancy among teenagers: Linking research and programs. *Perspective on Sexual and Reproductive Health*, 35, 2.
- [10] Tripp, J et al. (2005). Sexual health, contraception, and teenage pregnancy. *BMJ*, 330, 590-593.

ПРОГРАМСКА ТЕМА II: РОД

- [1] Mead, M. (2001[1935]). *Sex and Temperament in Different in Three Primitive Societies*. New York: Harper Collins Publishers.
- [2] Hyde, J. S. (2005). The Gender Similarities Hypothesis. *American Psychologist* 60/6, 581-592.
- [3] Strand, S. et al. (2006). Sex Differences in Cognitive Abilities Test Scores: A UK National Picture. *British Journal of Educational Psychology*, 76, 463-480.
- [4] Bernard et al. (1981). Sex Role Behavior and Gender in Teacher-Student Evaluations. *Journal of Educational Psychology*, 73, 681-696.
- [5] Foschi et al. (1994). Gender and Double Standards in the Assessment of Job Applicants. *Social Psychology Quarterly*, 57, 326-339.
- [6] Belsey, C. (1988). *Marking by Numbers*. AUT Women, 15.
- [7] Lithander, A. (2000). *Engendering Peace process*. Stockholm: Kvina till Kvina Foundation.
- [8] <http://talk.onevietnam.org/moi-anh-mot-dieu/>
- [9] Wood, J. (2011). *Gendered Lives: Communication, Gender and Culture*. Boston: Watsworth.
- [10] Kimmel, M. (2011[2000]). *The Gendered Society*. New York: Oxford University Press
- [11] Ellingsaeter, P. L. (1999). *Dual Breadwinners Between State and Market. In Restructuring Gender Relations and Employment: The Decline of the Male Breadwinner*. R. Crompton (Ed.). Oxford, UK: Oxford University Press.
- [12] Galinsky, E., Auman, K. & Bond, J. (2009). *Times are Changing*. Families and Work Institute.
- [13] West, C. & Zimmerman, D. (1987). Doing gender. *Gender & Society*, 1:125-51.

IPPPFA. (2009). *It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV and Human Rights Education*. New York: Publication Council.

Hodžić, A., Bjelić, N. i Cesar, S. (2000). *Spol i rod pod povećalom*. Zagreb: CESI.

www.nikk.uio.no
http://www.esem.org.mk
www.zamir.net/~cesi/

ПРОГРАМСКА ТЕМА III: ГРАЃАНСКИ АСПЕКТИ

- [1] World Health Organization. [WHO]. (2006). *Defining Sexual Health*. Geneva: World Health Organization.
- [2] Асоцијација за здравствена едукација и истражување.[ХЕРА]. (2009[2008]).*Сексуални права: Декларација на МФПР*. Скопје: ХЕРА -Асоцијација за здравствена едукација и истражување.
- [3] <http://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/pdf/BDPfA%20E.pdf>
- [4]<http://bit.ly/UpeLYp>
- [5] Собрание на РМ.(2012). Закон за здравствена заштита. *Службен весник на Република Македонија*, 43, 8-9.
- [6] Министерство за правда на Република Македонија. (2010). *Компјаративен преглед на законодавството во Република Македонија и Конвенцијата за правото на детето*. Скопје: Министерство за правда на Република Македонија.
- [7] <http://www.un.org/popin/icpd/conference/offeng/poa.html>
- [8] Hart, R. (1992). *Children's participation: from tokenism to citizenship*. Florence: UNICEF International Child Development Centre
- [9] Фонд за популација и развој при Обединетите нации. [УНФПА].(2005).*Едукации меѓу врстници- Прирачник за обука на тренери*, Скопје: ХЕРА -Асоцијација за здравствена едукација и истражување.
- [10] Асоцијација за здравствена едукација и истражување.[ХЕРА]. (2009).*Истражувањето на употребите на ЛЖХИВ*. Скопје: ХЕРА.
- [11] Асоцијација за здравствена едукација и истражување[ХЕРА]. (2012). *ХИВ не засега сите. Водич за граѓанинство во Собранието на Република Македонија*. Скопје: ХЕРА Асоцијација за здравствена едукација и истражување.
- [12] Joint United Nations Programme on HIV/AIDS [UNAIDS] (2012) *Together we will end AIDS*. New York: UNAIDS.
- [13] Кузмановска Г и други. (2012). ХИВ/СИДА и други сексуално преносливи инфекции. *БИЛТЕН за движењето на актуелните заразни заболувања во Р. Македонија во месец март 2012*, 3-4.

<http://hera.org.mk/?p=1139>
<http://hera.org.mk>
<http://www.yogakartaprinciples.org/>
http://www.unicef.org/magic/media/documents/CRC_macedonian_version_child_friendly.pdf
www.republikamladi.mk
slobodenindeks.noblogs.org
<http://coalition.org.mk/>

ПРОГРАМСКА ТЕМА IV: ЗАДОВОЛСТВО

- [1] Frei, J. and Shaver, P. R. (2002). Respect in close relationships: Prototype definition, self-report assessment and initial correlates. *Personal Relationships*, 9, 121-139.
- [2] Bowlby, J. (1973). Attachment and Loss: Volume II: *Separation, Anxiety and Anger*. The International Psycho-Analytical Library, 95:1-429. London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- [3] Decker, M., Silverman, J., Raj, A. (2005). Dating Violence and Sexually Transmitted Disease/HIV Testing and Diagnosis Among Adolescent Females. *Pediatrics*, 116, 272-276.
- [4] Liz Claiborne Inc. (2005). *Topline Findings - Teen Relationship Abuse Research*. Omnibuzz Teenage Research Unlimited.
- [5] Snipe, R. et al. (1998). Recidivism in Young Adulthood, Adolescent Sexual Offenders Grown Up. 25 *Criminal Justice & Behavior* 109, 117.
- [6] *Fact Sheet on Violence: Adolescents & Young Adults*. 5. (2002). Health Resources and Services Administration (HRSA), Maternal and Child Health Bureau, U.S. Department of Health and Human Services (HHS).

- [7] <http://www.slideshare.net/REACHCenter/substance-abuse-and-sexual-assault#btnNext>
- [8] Snyder, H. N. (2000). *Sexual Assault of Young Children as Reported to Law Enforcement: Victim, Incident, and Offender Characteristics*. U.S. Department of Justice, Office of Justice Programs, National Center for Juvenile Justice, NCJ 182990.
- [9] <http://www.allaboutcounseling.com/library/hypoactive-sexual-desire-disorder>
- [10] <http://teenadvice.about.com>
- [11] Bancroft, J. (2005). The endocrinology of sexual arousal, *Journal of Endocrinology*, 186, 411-27.
- [12] <http://www.kinseyinstitute.org>

<http://www.kff.org>

<http://kidshealth.org>

<http://www.clotheslineproject.org/teendatingviolencefacts.pdf>

<http://womensissues.about.com/od/datingandsex/a/TeenDatingAbuse.htm>

<http://www.tri-countycouncil.org/sa/teen-safacts.cfm>

http://www.betweenfriendschicago.org/teentalk_factmyth.html

http://www.ct.gov/.../dcf/prevention/pdf/teen_dating_violence.pdf

<http://psychcentral.com>

<http://sexuality.about.com>

<http://doctor.ndtv.com>

<http://www.plannedparenthood.org>

ПРОГРАМСКА ТЕМА V: НАСИЛСТВО

- [1] Шумадиева, И. и Ресавска, Т. (2011). *Сајбер-насилство - и тоа е насилство!*. Скопје: Фондација Метаморфозис.
- [2] <http://www.cyberbullying.us/research.php>
- [3] Barak, A. (2005). Sexual Harassment on the Internet. *Social Science Computer Review* 23, 77-91.
- [4] <http://povrzuvanje.blogspot.com/2008/02/blog-post.html>
- [5] Шумадиева, И. (2012). *Водич за ИКТ на Метаморфозис. Безбедно на Интернет*. Скопје: Фондација Метаморфозис.
- [6] Biber, J. K., Doverspike, D., Baznik, D., Cober, A., & Ritter, B. A. (2002). Sexual harassment in Online Communications: Effects of Gender and Discourse Medium, *Cyber Psychology and Behavior* 5, 33-42.
- [7] Graupner, H. (2000). Sexual Consent: The Criminal Law in Europe and Overseas. *Archives of Sexual Behavior*. 29(5), 415-6.
- [8] World Health Organization. [WHO]. (2010). *Preventing intimate partner and sexual violence against women: taking action and generating evidence*. Geneva: World Health Organization.
- [9] Кениг, Н. (2011). *Насилство: рогова ѝерсијекѝива*. Скопје: Филозофски факултет.
- [10] Ajduković, M. (2000). *Mitovi i Činjenice o nasilju nad ženom*. Во: Ajduković, M. i Pavleković, G. (Ur.). *Nasilje nad ženom u obitelji*. (str.33-60). Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
- [11] Obradović-Dragišić, G. i Babić, D. (1999). *Za nasilje nema opravdanja*. Zagreb: CESI.
- [12] Bunch, C. (1997). *The Intolerable Status Quo: Violence Against Women and Girls*. In *The Progress of Nations*, 41- 49. UNICEF.
- [13] Abbey, A., BeShears, R., Clinton-Sherod, A.M. & McAuslan, P. (2004). Similarities and Differences in Woman's Sexual Assault Experiences Based on Tactics Used by the Perpetrator. *Psychology of Woman Quarterly* 28, 323-332.
- [14] World Health Organization. [WHO]. (2002). *World Report on Violence and Health: Summary*. Geneva: World Health Organization.
- [15] Anderson, I. (1999). Characterological and Behavioral Blame in Conversations about Female and Male Rape. *Journal of Language and Social Psychology*, 18 /4, 377-394.
- [16] Ramasubramanian, S. & Oliver, M. B. (2004). Portrayals of Sexual Violence in Popular Hindi Films, 1997-99. *Sex Roles: Journal of Research*, 48, 7-8, 327-336.

Hinduja, S. & Patchin, J. W. (2009). *Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying*. Thousand Oaks: California Corwin Press Sage Company.

Кениг, Н. (2011). *Насилство: родова ѝерсијекѝива*. Скопје: Филозофски факултет.

Шумадијева, И. (2012). *Како да си ја зашѝиѝиме ѝриваѝносѝа на фејсбук?*. Скопје: Фондација Метаморфозис.

Шумадијева, И. и Ресавска, Т. (2011). *Сајбернасилство - и ѝоа е насилство!*. Скопје: Фондација Метаморфозис.

Evans, R. (2012). *Understanding Young People's Rights to Decide: What is Childhood and What We Mean by Young Person?*. London: IPPF.

Hodžić, A., Bijelić, N. i Cesar, S. (2000). *Spol i rod pod povećalom. Priručnik o identitetima, seksualnosti i procesu socijalizacije*. Zagreb: CESI.

<http://www.wavaw.ca/mythbusting/rape-myths/>

http://www.aboutdaterape.nsw.gov.au/whatis/facts_myths.html

http://www.who.int/violence_injury_prevention/publications/violence/9789241564007_eng.pdf

http://www.popcouncil.org/publications/books/2010_ItsAllOne.asp

www.metamorphosis.org.mk

<http://crisp.org.mk/content/view/64/1/lang,mk/>

<http://www.ncpc.org>

<http://www.safeteens.com>

<http://www.safeyouth.org>

ПРОГРАМСКА ТЕМА VI: ВРСКИ И ОДНОСИ

[1] Katzenstein J, Alisma M, Hensel D, Temkit M and Zimet G. (2007). Parent communication and sexual behavior in adolescent romantic couples. *J Adolesc Health* 40(2), 29-30.

[2] Collins W.A, Gleason T, Sesma A. (1997). Internalization, autonomy, and relationships: Development during adolescence. In J E Grusec and L Kuckidness (eds). *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory*. (78-99), New York: Wiley.

[3] Potard, C. (2008). The influence of peers on risky sexual behaviors during adolescence. *European Journal of Contraception&Reproductive Health*; 13(3),264-270.

[4] Berndt TJ. (1996). Exploring the effects of friendship quality on social development. In: Bukowski WM, Newcomb AF, Hartup WW (Eds.). *The company they keep: friendship in childhood and adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press.

[5] Sias, P. M. and Bartoo, H. (2007). Friendship, social support, and health. In L'Abate, Luciano. *Low-cost approaches to promote physical and mental health: Theory, research, and practice*. (455-472). xxii,. New York, NY, US: Springer Science + Business Media.

ПРОГРАМСКА ТЕМА VII: РАЗЛИЧНОСТ

[1] <http://www.kinseyinstitute.org>

[2] <http://advocatesforyouth.org>

[3] <http://gayteens.about.com>

<http://parentingteens.about.com>

<http://familydoctor.org>

<http://www.glsen.org>



X. E. P. A.
асоцијација за здравствена едукација и истражување

A Member Association of



IPPF

International
Planned Parenthood
Federation

European Network