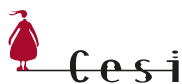




To Nije Ljubav

ELEKTRONIČKO SEKSUALNO I
NASILJE U MLADENAČKIM VEZAMA



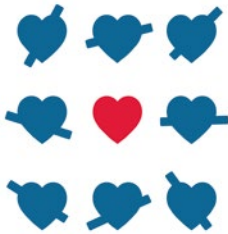
VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



Mogu reći NEĆU!
LJUBAV NISU NASILJE

Ovaj projekt financiran je sredstvima EU Programa za prava, jednakost i građanstvo (2014.-2020.) i Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Impresum



Mogu reći NEĆU!
LJUBAV NIJE NASILJE

Brošuru su izradile CESI u okviru REC projekta „Mogu reći NEĆU - Osnaživanje mladih, posebno djevojaka, za suprotstavljanje elektroničkom seksualnom i rodno uvjetovanom nasilju u intimnim partnerskim vezama, 2019. - 2021.“

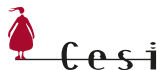
Partnerske organizacije:

AUTONOMNI ŽENSKI CENTAR (AWC), Beograd, Srbija

CESI – CENTAR ZA EDUKACIJU, SAVJETOVANJE I ISTRAŽIVANJE, Zagreb, Hrvatska

FUNDACION PRIVADA INDERA, Barcelona, Španjolska

NOK A NOKERT EGYUTT AZ EROSZAK ELLEN EGYESULET – NANE, Budimpešta, Mađarska



Uredila: Sanja Cesar

Izdaje:

CESI – Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje
Nova cesta 4, Zagreb
cesi@cesi.hr
www.cesi.hr

Dizajn i tisak: ACT PRINTLAB, d.o.o, Čakovec - Hrvatska

Za više informacija:

www.sezamweb.net
nechupedia.sezamweb.net
Instagram: mogurecinecu
TikTok: mogurecinecu
Facebook: nasilnevezesubezveze

email: pitanje@sezamweb.net



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



Ovaj projekt financiran je sredstvima EU Programa za prava, jednakost i građanstvo (2014.-2020.) i Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske. Sadržaj ovog dokumenta predstavlja isključivo gledišta autorica, koje za njega snose isključivu odgovornost. Europska komisija i Ured za Udruge Vlade Republike Hrvatske ne prihvaćaju nikakvu odgovornost za korištenje informacija sadržanih u ovom dokumentu.

Sadržaj

- 3** Ljubav i kvalitetne veze
- 6** I u ljubavi postoje osobne granice
- 8** #ToNijeLjubav
- 11** Pristanak
- 16** #RealityCheck
- 18** Seksting
- 20** #OzbiljneTeme
- 24** #UčiniPravuStvar!
- 26** Je li elektroničko zlostavljanje prisutno u tvojoj intimnoj vezi?
- 30** Osvetnička pornografija
- 34** Ako ne reagiraš, sudjeluješ!
- 38** Traži podršku



Ljubav i kvalitetne veze

Love



Zaokruži 7 karakteristika koje najbolje opisuju kvalitetnu vezu

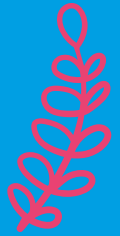


ljubomora romantika ljubav povjerenje
strast sve radimo zajedno kompromis ravnopravnost
povjerenje sexting kvalitetna komunikacija
slobodno možemo reći ako nam nešto nije ugodno
„čitamo“ si misli uzajamno poštovanje
uzajamna podrška intimu dijelimo na društvenim mrežama
znamo lozinke svog dečka/djevojke ljubav na prvi pogled,
poštujemo potrebe i izbore našeg partnera/ice
druga osoba nas sluša bez osuđivanja nikad se ne svađamo
preuzimamo odgovornost za svoje pogreške
imamo potrebu da nam druga osoba stalno javlja gdje je i s kim je
svaka osoba ima vremena i prostora za sebe
želimo znati sve o drugoj osobi i tražimo da bude stalno dostupna
dobar seks


Veze zahtijevaju međusobno poštovanje, povjerenje i otvorenu komunikaciju. Bez obzira jesi li u potrazi za vezom ili si već u vezi, važno je s dečkom/curom imati usuglašen stav o tome što vezu čini kvalitetnom.

Budi s osobom:

- pred kojom možeš reći sve što želiš i osjećaš bez straha
- koja te voli i poštuje tvoje granice
- s kojom se osjećaš ugodno i super vam je kad ste zajedno, a imaš i dovoljno vremena za sebe, hobije i druženja s prijateljima
- koja te podržava u onom što voliš raditi i ponosna je na tvoj uspjeh
 - s kojom svađe i razmirice rješavaš razgovorom, bez vrijeđanja i omalovažavanja
 - koja ne koristi prijete, ucjene i prisilu
 - s kojom možeš otvoreno razgovarati i zajednički donosite odluke, pa tako i odluke o seksu i drugim seksualnim aktivnostima
 - koja prihvaća i poštuje tvoju odluku da prekineš vezu, iako se može osjećati tužno



I u ljubavi postoje osobne granice



Granice nam pomažu definirati što nam je ugodno i kako bismo voljeli da se drugi prema nama ponašaju. Važne su za stvaranje kvalitetnih i zdravih odnosa u kojima možete biti svoji.

Primjerice....

- ✓ Okej mi je da se pratimo na društvenim mrežama, ali ne želim dijeliti lozinke.
- ✓ Ugodno mi je ljubiti se, ali ne u javnosti.
- ✓ Ne smeta mi fizički kontakt, ali nisam spreman/na na seks.



Kako drugi mogu znati
vaše granice?
Tako da razgovarate o njima!
Ako vam nisu jasne granice
drugih, samo pitajte: „Je li ti
ovo okej?” ili „Hoće li ti ovo
smetati?”

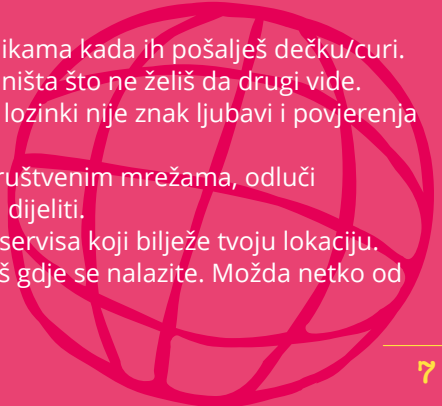
Granice se mijenjaju u svim
našim odnosima. Nešto što nam
nije odgovaralo na početku veze
moglo bi nam postati okej za
nekoliko mjeseci, poput
spremnosti na fizičku intimu.

Ponekad ljudi online čine stvari koje ne bi radili
uživo i zaboravljaju da su granice važne i u
virtualnom okruženju. Ne zaboravi postaviti osobne
granice kada si online!

#GraniceOnline

Kako postaviti granice u elektroničkoj komunikaciji u ljubavnoj vezi?

- U redu je isključiti mobitel, biti sam ili s prijateljima bez straha od ljutnje cure/dečka.
- Ne moraš slati nikakve fotke ni poruke ako ti je neugodno, posebno fotke bez odjeće.
- Nemaš kontrolu nad porukama i slikama kada ih pošalješ dečku/curi. Može ih proslijediti, pa nemoj slati ništa što ne želiš da drugi vide.
- Ne moraš dijeliti lozinke. Dijeljenje lozinki nije znak ljubavi i povjerenja u vezi već oblik kontrole!
- Provjeri postavke privatnosti na društvenim mrežama, odluči sam/sama koje ćeš podatke i s kim dijeliti.
- Pazi kada se prijavljuješ s pomoću servisa koji bilježe tvoju lokaciju. Pitaj prijatelje prije nego što objaviš gdje se nalazite. Možda netko od njih treba sakriti svoju lokaciju



#ToNijeLjubav



Što bi učinila/učinio da si u vezi s osobom koja:

- ne dozvoljava da razgovaraš s drugim dečkima / djevojkama
- pokušava te promijeniti
- provjerava što radiš, što objavljuješ na društvenim mrežama, s kim se dopisuješ i družiš
- uzruja se ili te pokušava spriječiti da provodiš vrijeme s prijateljima ili obitelji
- stalno imaš osjećaj da moraš paziti što govoriš ili radiš
- ljuti se ako nešto odbiješ i kad nije po njegovom/njezinom
- omalovažava te ili ponižava
- nagovara te ili prisiljava ili na seksualne aktivnosti koje ne želiš
- prijeti da će te ozlijediti ili se ubiti ako ga/ju ostaviš



Tvoj odgovor:

- a** ništa
- b** prekinula/prekinuo bih vezu
- c** razgovarala/razgovarao bih s prijateljima
- d** povjerila/povjerio bih se roditeljima/nastavcima/ nekoj drugoj odrasloj osobi kojoj vjerujem
- e** tražila/tražio bih pomoć stručne osobe (Hrabri telefon, Plavi telefon i sl)

U mladenačkim vezama najčešće je prisutno psihološko nasilje, odnosno, ponašanja kojima se nastoji kontrolirati i dominirati drugom osobom, a manje su prisutni fizičko i seksualno nasilje. Većina mladih nastoji sama riješiti situaciju ili se za podršku i pomoć obraćaju svojim vršnjacima/vršnjakinjama. Vrlo malo ih traži pomoć od bliskih odraslih osoba kao što su roditelji i nastavnici/e, te specijaliziranih organizacija. Ako prepoznaješ da si ti ili neko koga poznaješ u nasilnoj vezi i potrebna vam je pomoć, obrati se odrasloj osobi od povjerenja ili se javi nekoj organizaciji/stručnoj osobi koja ti može pružiti podršku. Nasilje neće prestati samo od sebe!

#TvojaPravauVezi



Imaš pravo izraziti svoje osjećaje ili ih zadržati za sebe.

Imaš pravo osjećati se sigurno.

Imaš pravo da se drugi prema tebi odnose s poštovanjem.

Imaš pravo na vrijeme za sebe.

Imaš pravo reći NE.

Imaš pravo odbiti seks ili ne stupiti u seksualne odnose.

Imaš pravo na iskrenu i otvorenu komunikaciju.

Imaš pravo prekinuti vezu.





Pristanak

**To što si u vezi ne bi
smjelo utjecati na
tvoje osobne granice!**



“

Jan je već tri mjeseca u vezi s Leom i misli da njihovoj vezi treba više intimnosti. Prihvatio je da se Lea još ne osjeća spremnom za seksualne odnose. Međutim, počeo joj je pisati seksualno eksplicitne poruke i slati gole fotografije misleći da će ju time potaknuti da ona podijeli svoje fotografije. Lea se osjećala nelagodno.

Odluka da se upustiš u bilo koju seksualnu aktivnost (ljubljenje, intimni dodiri) je samo tvoja. Nije OK nagovarati dečka/curu na nešto što joj/mu predstavlja neugodu, uključujući bilo kakve razgovore i aktivnosti na temu seksualnih odnosa. Slanje neželjenih golih fotografija oblik je seksualnog uznemiravanja.

Ako ne želiš dijeliti svoje gole fotografije, a u vezi si s nekime tko to voli, to ne znači da i ti to trebaš učiniti.

Seksualni pristanak znači da se slažeš sudjelovati u seksualnoj aktivnosti, slobodno, dobrovoljno i bez ikakvog pritiska, prisile ili prijetnje. Kada se radi o seksu ili fizičkoj bliskosti, obje osobe se trebaju osjećati sigurno i ugodno, trebaju vjerovati curi/dečku i važno je poštivati odluke svake osobe.

Zapamti:

- Reći "da" danas, ne znači i "da" u budućnosti.
- Dati pristanak za jednu seksualnu aktivnost (npr. ljubljenje) ne znači dati pristanak za daljnje korake (npr. za skidanje odjeće, dodirivanje i sl.).
- Uvijek se možeš predomisлити i reći NE u bilo kojem trenutku i za to ne moraš imati nikakav razlog. Druga osoba treba poštovati tvoju odluku i mora odmah prestati sa onim što čini!
- Osoba pod utjecajem alkohola ili droga ne može dati pristanak

Uvijek budite sigurni da imate pristanak:

- Ako cura/dečko želi biti intimna/intiman s vama, pokazat će vam to riječima ili govorom tijela. Uvijek provjerite - najbolje pitajte!
- Ako ne čujete NE, to ne znači DA! Važno je znati da i ako osoba ništa ne kaže, to ne znači nužno da pristaje.
- Samo kada imate jasno DA, možete biti mirni i sigurni da je osoba dala pristanak.

Pristanak znači imati kontrolu nad svojim tijelom!

Pristanak zahtijeva komunikaciju u svim stadijima odnosa. Razgovarajte o tome što volite i ne volite, želite i ne želite, jer će vam to pomoći da više i opuštenije uživate u tuđem dodiru – uključujući i seksu.

Ako dolazi do bilo čega seksualnog između dvije osobe, a da jedna osoba nije dala pristanak, riječ je o seksualnom zlostavljanju, uznemiravanju ili silovanju.



Pogledaj video koji jednostavno objašnjava pristanak:
Tea Consent

<https://youtu.be/oQbei5JGiT8>

Kako izaći iz neugodne situacije!?



Sigurno imaš dugačku listu isprika i odgovora kada nešto ne želiš učiniti, iskoristi je u situaciji kada se zbog nečijeg prijedloga osjećaš uplašeno, zbunjeno i neugodno. Može biti teško jer ti je neugodno, situacija je zbunjujuća, ne želiš da svi gledaju u tebe ili ne želiš naljutiti tu osobu. Zapamti, kad se osjećaš ugroženo i neugodno, važnije je reći NE nego biti pristojan/pristojna!

Budite izravni! U nekim situacijama najbolji odgovor je „Ne“ bez argumentiranja i objašnjavanja. "Ne želim." "Nema šanse." "Zaboravi."

Budite pristojni i asertivni. „Ne, hvala, propustit ću ovu priliku.“

Koristi humor, ponekad humor može odvratiti pozornost na nešto drugo.

Navedi razlog zašto to nije dobra ideja. „Ne želim slati svoje gole slike, ja sam maloljetna i to je zakonom zabranjeno. Zaboravi“.

Nadi izgovor zašto nešto ne možeš. „Moram na ručak s roditeljima.“

Ignoriraj osobu, nemoj odgovoriti.

Ponavljaj odgovor koliko puta treba. Ako te osoba ne čuje i uporna je, budi i ti uporna/uporan. Ponavljaj svoj odgovor, ponovno i ponovno. Zapamti, ustrajnost je ponašanje kojim te se želi kontrolirati, zato ti preuzmi kontrolu tako da ustraješ u svojem odgovoru. Nemoj se predomisli samo zato što te gnjavi. Ako te ne želi pustiti na miru, prestani reagirati i ignoriraj osobu.

Prebaci krivnju na roditelje. „Moja mama stalno provjerava moj mobitel“. „Moji su roditelji stvarno strogi.“

Prekini svaki kontakt s osobom. Prestani odgovarati na poruke. Ako treba, spremi njegove poruke u slučaju da će ti kasnije trebati za prijavu roditeljima, školi ili policiji.

Izbriši ili blokiraj osobu. Zabrani joj/mu pristup i ukloni je/ga s liste prijatelja na društvenim mrežama.

Prekini svaki kontakt. Ako treba promijeni svoj email i korisničko ime

Pregledaj i **promijeni postavke privatnosti** na društvenim mrežama.

Prijavi. Većina društvenih mreža ima mogućnost prijave.

Razgovaraj s odraslom osobom od povjerenja

Jeste li znali?

- Gotovo svaki peti adolescent/ica sekstao/la je pod nagovorom ili prisilom
- 35% mladih u Hrvatskoj otišlo je na susret s osobom koju su upoznali online
- Oko 2/3 djece i mladih od 9 do 18 godina na internetu je vidjelo neželjene seksualne sadržaje – fotografije ili film gole osobe.
- Prvi kontakt s pornografijom u prosjeku se događa između 11. i 12. godine za dječake i oko godinu dana kasnije za djevojčice.



#RealityCheck



Okej je da moj partner ima moje lozinke, da kontrolira moje profile na društvenim mrežama i čita mi poruke jer se boji da ću se dopisivati s nekim drugim.

Nije OK. Lozinke su kao četkice za zube - treba ih redovito mijenjati i nikada dijeliti s drugima! Svatko ima pravo na privatnost i također treba misliti na online sigurnost. Tvoj dečko/cura nema povjerenja u tebe i ovakvo ponašanje koje proizlazi iz ljubomore je kontrola. Ovo nije kvalitetna veza.

Ako sam dobila seksualno eksplicitnu fotografije (nudes) nekoga koga znam, zašto ih ne bih prosljedila drugima. Isto tako, ako želim objaviti tuđe privatne fotke, čak i ako osoba na fotkama to ne želi, imam na to pravo jer su na mom mobu.

LOŠA IDEJA! Bez obzira tko je osoba, zaslužuje da se prema njoj postupa s poštivanjem. Slanje seksualno eksplicitnih fotografija ili videa zaista može naštetiti osobi. Zapamti, moguće je da slanjem golih slika kršiš zakon! Ako ste primili fotku ne prosljeđujte sliku nikome drugome. Recite odrasloj osobi koja vam može pomoći da situacija ne izmakne kontroli.



Kad mi se netko prestane sviđati,
naprosto nestanem iz te veze bez
pozdrava i prekidam svu komunikaciju.



Nije u redu! Razmislite o nekim drugim opcijama. Ovo svakako loše djeluje na samopoštovanje druge osobe, može brinuti da vam se nešto dogodilo ili se pita u čemu je pogriješila. Pokušajte biti svjesni kako će to utjecati na drugu osobu i razmislite kako biste željeli da se prema vama postupa da ste na njihovom mjestu.

Što je elektroničko nasilje?

Bilo kakav oblik nasilja ili zlostavljanja koji se dogodi putem tehnologije - nasilje na društvenim mrežama, aplikacijama za razgovor, platformama za videoigre, kao i bilo gdje drugdje na internetu gdje dolazi do komunikacije.

Elektroničko nasilje mogu počinuti osobe koje vas poznaju, osobe s kojima ste u partnerskoj vezi ili potpuni stranci. Elektroničko nasilje je ponekad nastavak nasilja koje se događa u stvarnom životu.

Iako elektroničko nasilje utječe i na žene i na muškarce, djevojčice i dječake, podaci pokazuju da su **žene i djevojke najčešće žrtve**, pogotovo kad se radi o uhođenju i seksualnom uznemiravanju. Oko 9 milijuna djevojčica u Europi doživjelo neku vrstu elektroničkog nasilja do svoje 15. godine.





Seksting

Sekstanje je komunikacija (SMS, chat) putem telefona ili digitalnih uređaja tijekom koje se razmjenjuju seksualne i intimne riječi, fotografije ili videozapisi. Danas je sekstanje jako rasprostranjeno, bilo u partnerskim odnosima ili izvan njih. Mnogo je onih koji su barem jednom u životu poslali seksualnu poruku (fotografiju, videozapis) osobi koja im se sviđa ili s kojom su u vezi. Djevojke kažu da obično šalju svoje slike kako bi stvorile bliskost i odnos s drugom osobom, da dobiju pažnju, da budu intimne i pokažu drugoj osobi da ju vole. Dečki kažu da često traže od cura da im šalju gole slike kao bi dobili na popularnosti, da bi bili intimni curama, ali da bi pokazali da imaju moć i da mogu tražiti i dobiti od djevojaka što žele.

Sekstanje može biti uzbudljivo i zanimljivo za obje uključene strane, ali lako se može zloupotrijebiti i dovesti do izdaje povjerenja ako se neki sadržaj dijeli bez vašeg znanja i pristanka.

Vodič za sekstanje



1

Prvo razmislite, a onda pošaljite.

Razmislite o tome ŠTO želite poslati, KOME i ZAŠTO. Ako niste sigurni želite li poslati poruku, ako nemate povjerenja u osobu ili to radite samo zato što osjećate pritisak – odustanite od sekstanja! Kao u svakoj komunikaciji, i u sekstanju je najvažnije da se osjećate ugodno te da vam takav oblik komunikacije pruža zadovoljstvo, a ne da vam uzrokuje nelagodu.

Budite oprezni jer bilo koji sadržaj koji pošaljete može ostati pohranjen!

Iako mnoge chat aplikacije imaju mogućnost brisanja poruka, a neke čak to rade automatski, nemojte zaboraviti da postoje načini za pohranu cjelokupnog sadržaja vaših poruka.

2

3

Ako se nađete u neugodnoj situaciji, zatražite pomoć.

Mnogi ljudi širom svijeta sekstaju i najčešće to ostaje čin između dvoje ljudi. Međutim, sekstanje zloupotrebljavaju upravo one osobe kojima najviše vjerujete – netko tko vam se sviđa, vaš dečko/cura, prijatelj... Možda zato što ste odlučili prekinuti s tom osobom ili se ne slažete s onim što od vas traži, ucjenjivat će vas ili objaviti vašu intimnu komunikaciju bez vašeg znanja i pristanka. Nije vaša krivica ako se dogodi, ali u tom slučaju važno je zatražiti pomoć!

#OzbiljneTeme

Razmisli, i onda klikni *Send*

Prije par mjeseci Tina je poslala fotografiju sebe bez grudnjaka svom dečku putem snapchata. Njen dečko Petar je screenshotao fotku i rekao da je predivna i da želi sačuvati fotografiju. Malo ju je to zabrinulo, al je bila sretna i ponosna. Nedavno ju je tražio da pošalje video, a kad je odbila, Petar se naljutio i poslao fotografiju svojim prijateljima koji su je objavili na društvenim mrežama. Tina ga je prijavila policiji, ali i dalje ne može u potpunosti ukloniti fotku.



Kad nekome pošalješ neku fotografiju, ona više nije tvoja. Više ne možeš utjecati na to što će drugi učiniti s njom niti što će se govoriti o tebi ako ona izađe u javnost.

- Ne pretpostavljajte da će išta što šaljete ili objavljujete ostati privatno. Velik broj tinejdžera govori da je vidjelo tuđu seksualno sugestivnu poruku i da su dijelili takvu poruku s osobom kojoj ona nije bila namijenjena.
- U cyber prostoru se ne možete predomisli - sve što pošaljete ili objavite nikada neće istinski nestati.
- Ne popuštajte pritisku da učinite nešto zbog što vam je neugodno, čak i u virtualnom okruženju. Često je pritisak partnera ili prijatelja razlog zašto djevojke šalju i objavljuju seksualno eksplicitne poruke i slike.
- Razmislite, kako će reagirati osoba koja je primila fotku, poruku ili video.
- Ništa nije uistinu anonimno. Čak i ako ne zna vaše ime, netko vas može vas pronaći ako se dovoljno potruđi.

Sextortion je oblik ucjene koju počinitelj obavlja putem interneta i uključuje neki oblik prijetnje, najčešće da će objaviti ili proslijediti seksualno eksplicitne fotografije žrtve ako se žrtva na neki način ne uključi u daljnje seksualne aktivnosti.



Reci NE! – kampanja protiv online seksualne prisile
<https://youtu.be/4iXRuBACuu0>



Elektroničko seksualno nasilje odnosi se na upotrebu društvenih mreža i komunikacijskih tehnologija seksualne komentare ili ponude, pokušaj uspostavljanja seksualnog kontakta, neželjene seksualne radnje i seksualna prisila. Također obuhvaća i širenje tračeva na internetu, slanje štetnih poruka, fotografija ili videozapisa, a svrha je povrijediti tuđe osjećaje i naštetiti samopouzdanju, ugledu i mentalnom zdravlju.



Digitalno nasilje u vezi podrazumijeva upotrebu tehnologija poput poruka i društvenih mreža za zlostavljanje, uznemiravanje, uhođenje ili zastrašivanje partnera/ice. Takvo je ponašanje često oblik verbalnog ili emocionalnog zlostavljanja na internetu.



Ghosting je nagli način završetka odnosa prekidajući svu komunikaciju. Može se dogoditi na više načina, uvijek putem tehnologije, poput nejavljanja na telefon, ili tekstualne poruke, ili potpunim blokiranjem na društvenim mrežama. Osoba koja je ghostana ne zna odmah što se dogodilo, sama treba shvatiti u čemu je problem i što znači nagli prekid komunikacije.

Fotografije ili videozapisi koji prikazuju intimne dijelove tijela, ukratko – nudes, vrlo su prisutne na internetu. Širi se novi trend slanja neželjenih golih slika – bilo poznatim ili nepoznatim osobama. S obzirom na to da su muškarci ti koji najčešće šalju fotografije svog penisa djevojkama i ženama koje često niti ne poznaju, stvoren je izraz "**dick pic**". Mnoge žene i djevojke aktivne na društvenim mrežama barem su jednom dobile neželjeni dick pic! Neke su se uplašile, nekima je to bilo smiješno, ali, bilo kako bilo, svatko od nas zaslužuje koristiti internet bez toga da nam muškarci šalju fotografije penisa u inbox!




Pornografija je široko dostupna online. Normalno je da su mladi znatiželjni, ali koristeći pornografiju da biste naučili o seksu može biti štetno. Pornografija ne prikazuje realistično tijela niti točno prikazuje intimne odnose, seks ili seksualnost. Poruke koje najčešće dobivamo su ponižavajuće, a žene su prikazivane kao seksualni objekti. Može stvoriti nerealistična očekivanja, stavove i uvjerenja o tome što očekivati u zdravoj seksualnoj interakciji. Pogotovo može biti štetna za adolescente jer šalje pogrešne poruke da je seksualno nasilje OK, da je u redu biti agresivan i nasilan, da mladićima nisu potrebne emocionalne veze, da Ne znači DA i osnažuje rodne stereotipe.



**Važno je zapamtiti:
Pornografija nije
stvarnost!
Kopiranje ovog
ponašanja može
biti štetno!**

#Učini PravuStvar!



Moja prijateljica Lana ima 14 godina i stvarno sam zabrinuta za nju. Upoznala je tipa online prije godinu dana i još uvijek se dopisuju. On ima 27 godina i već neko vrijeme dogovaraju sastanak kako bi se vidjeli i bolje upoznali. Ja sam potpuno izbeumljena jer ona ne vidi ništa loše i opasno u tome. Razgovarala sam o tome s drugom prijateljicom Unom i ona misli da pretjerujem. Savjetovala mi je da se ne mijesam jer nema ničeg problematičnog u tome da se druži sa starijim dečkom.

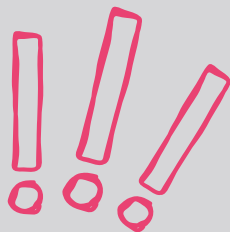
Lana se jučer slikala gola i poslala mu fotografiju. Meni je to grozno i odvratno, pa kako netko od 27 godina može tako nešto tražiti od 14-godišnjakinje.

**Ako nekome kažem za ovo,
prestat će se družiti samom.**

Što bi ti napravio/napravila?



Važno je znati: Što je kažnjivo?



- U Hrvatskoj je dobna granica za pristanak na seksualni odnos 15 godina, a bilo kakav seksualni kontakt odrasle osobe i djeteta mlađeg od 15 godina, neovisno o pristanku djeteta, kažnjava se zatvorom. Međutim, seksualni odnos s mlađima od 15 godine nije kažnjiv, ako razlika u godinama među partnerima nije veća tri godine. Na primjer ako djevojka ima 13, a dečko 15 godina ne radi se o kaznenom djelu.
- Punoljetna osoba koja djetetu mlađem od 15 godina putem Interneta predloži ili organizira susret kako bi došlo neke seksualne aktivnosti čini kazneno djelo.
- Odrasle osobe koje snimaju, dijele ili potiču djecu i mlade do 18 godina na snimanje slika ili videa koji prikazuju njihove spolne organe ili ih prikazuju u seksualno eksplicitnom ponašanju čine kazneno djelo iskorištavanja djece za pornografiju. Djeca koja posjeduju takvu snimku sebe ili druge djece i ako su je sami snimili uz pristanak i za osobnu upotrebu neće biti kažnjena.

18+

Je li 

elektroničko
zlostavljanje

 prisutno

u tvojoj

intimnoj 

vezi?



Riješi test kako bi provjerio/provjerila ima li elektroničkog nasilja u tvojoj vezi.

Ako trenutno nemaš dečka/curu, test možeš riješiti za svoje prethodne veze ili trenutačna prijateljstva.

	DA	NE
1. Je li te partner/ica ikada tražio/la lozinku za tvoje profile na internetu?		
2. Je li tvoj partner/ica sklon/a ljubomori i stalno ti šalje poruke čim se sprijateljiš s nekime?		
3. Imaš li osjećaj da moraš biti u stalnom kontaktu s partnerom/icom kada izađeš van sa svojim prijateljima?		
4. Zove li te često ili ti šalje poruke kako bi znao/la gdje si i što radiš?		
5. Čita li partner/ica tvoje osobne poruke ili mailove bez tvog znanja i dopuštenja?		
6. Šalje li ti partner/ica poruke i okrivljava te zbog flertanja ili varanja dok se družite s prijateljima?		
7. Prijeti li ti ikada da će na internet staviti određene stvari koje si mu/joj poslala/o u povjerenju?		

DA **NE**

8. Traži li te da se fotografiraš u odjeći koju nosiš kada se nalaziš s drugima?

9. Ljuti li se tvoj partner/ica ako mu/joj odmah ne odgovoriš na poruke?

10. Govori ti da nije mislio/la ozbiljno nakon što te vrijeđao/la ili omalovažavao/la?

11. Imaš li često osjećaj da partneru/ici uvijek moraš biti dostupna/dostupan, dok on/a često nestane i ne javlja se?

12. Je li ti ikada prijetio/la fizičkim nasiljem na internetu ili u privatnim porukama?

13. Traži li te da upotrebljavaš određene aplikacije kako bi znao/la tvoju lokaciju?

14. Je li ti se ikada desilo da se ne možeš koncentrirati na učenje zato što ti je partner/ica frustriran/a jer učiš i ne odgovaraš na poruke?

15. Prisiljava li te partner/ica na slanje golih fotografija?

16. Ako ste u prekinuli vezu, šalje li ti još uvijek poruke i ignorira činjenicu da više niste zajedno?

0 potvrdnih odgovora:

Prema ovome testu elektroničko zlostavljanje nije prisutno u vašem odnosu.

1 - 3 potvrdnih odgovora:

Trebali biste pripaziti na određene stvari. Problemi se javljaju u svakoj vezi, ali ako je vaš odnos dobar, trebali biste moći razgovarati o problemima i rješavati ih.

3 - 4 potvrdnih odgovora:

Tvoj partner/ica ima određena ponašanja koja mogu upućivati na zlostavljanje. Saznaj više o ranim znakovima nasilja u vezama, kako bi bolje razumjela/razumio problem. U svakom slučaju imaš pravo prekinuti vezu, a druga osoba mora poštivati tvoju odluku.

Više od 5 potvrdnih odgovora:

Prema ovome testu tvoj/a partner/ica pokazuje sklonost prema zlostavljanju. Iskustvo pokazuje da se zlostavljanje vremenom pogoršava. Zlostavljač sve više izolira partnera/icu, što otežava prekid odnosa. Saznaj više o ovome problemu i pokušaj pronaći nekoga tko zna više o nasilnim vezama i tko ti može pružiti podršku

Osvetnička pornografija





Dunja je nedavno prekinula s Karlom, jer više nije mogla trpjeti njegovo ljubomorno ponašanje. Prekid je bio neugodan, ali on joj je nastavio slati poruke preko svih društvenih mreža, e-maila i mobitela. Ponekad se ispričavao, molio da mu se vrati, a ponekad je bio nepristojan. Dunja mu nije odgovarala.

Jučer joj je javila prijateljica da je u WhatsApp grupi podijelio kratki video u kojem ona skida grudnjak. Dunja je sigurna da to nije ona i da je video montaža, ali ne zna kako to dokazati i boji se da će joj se svi smijati iza leđa.

Odlučila je ne ići u školu i praviti se da je bolesna nekoliko dana, i nada se da će do tada valjda naći neku novu metu.

Da si ti Dunjina prijateljica, što bi joj savjetovala? Što Dunja može učiniti u ovoj situaciji?



Situacija u kojoj djevojka prekine sa svojim dečkom, koji potom, bez njezina znanja i pristanka, podijeli na internetu njezine (ili zajedničke) intimne fotografije i videozapise. To može uključivati šeranje sadržaja u različitim chat grupama, na društvenim mrežama ili čak na pornografskim stranicama. Iako se najčešće događa nakon prekida partnerske veze, osvetnička pornografija može se pojaviti i u drugim vrstama odnosa (npr. od strane frajera s kojim ste se dopisivali, ali nikada niste bili zajedno).

U nekim situacijama uopće ne dođe do šeranja intimnih fotografija ili videozapisa, ali postoji prijetnja ucjenom „Ako ne učiniš ono što tražim od tebe (npr. spavaš sa mnom ili mojim prijateljima, prekineš vezu), poslat ću tvoje fotke tvojim roditeljima, prijateljima ili ih objaviti na internetu.“

Sam naziv osvetničke pornografije vodi na krivi trag jer sugerira da je žrtva nešto učinila i time zaslužila takav zločin, a čime se prebacuje krivnja na žrtvu.

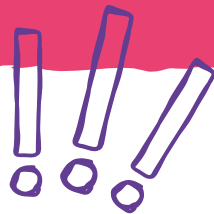


Žrtva nikada nije kriva!!!

Čak i ako su fotografije nastale uz pristanak, na primjer u intimnom odnosu, objavljivanje takvih fotografija na internetu bez pristanka (i bez znanja druge osobe) da bi se povrijedila žrtva ili joj se naštetilo je kazneno djelo. U Hrvatskoj je nedavno izmijenjen Kazneni zakon i osvetnička pornografija, odnosno, nedopuštena objava privatnih eksplicitnih fotografija, videosnimki ili drugih sadržaja koji su snimljeni uz pristanak, smatra se kaznenim djelom i moguća je zatvorska kazna. Kažnjivo je preinačiti sliku ili video i objaviti ju kao pravu te na taj način povrijediti privatnost osobe.

Stranice posvećene osvetničkoj pornografiji se uklanjaju, a i sve je više društvenih pokreta protiv širenja osvetničke pornografije.

Zapamti!!!



1

Nemoj dozvoliti da te itko uvjeri da si dužna/dužan slati svoje intimne fotografije i videozapise, čak i ako se radi o osobi koja ti se zbilja sviđa.

2

Ako netko podijeli ili objavi tvoje privatne fotografije ili videozapise negdje na internetu, znaj da ti nisi kriva/kriv za to! Za to je odgovorna jedino osoba koja je to učinila bez tvog pristanka.

3

Pronađi odraslu osobu kojoj vjeruješ i ispričaj joj što se događa. Najbolji prijatelji i prijateljice mogu biti puni podrške, ali u ovako ozbiljnim situacijama dobro je porazgovarati s odraslom osobom, poput roditelja, nastavnica/ka, stručnih osoba, kako bi ti mogli pružiti podršku kakva ti je potrebna.

4

Razmisli o tome da prijaviš slučaj policiji. Kod ovakve vrste zlostavljanja važno je zabilježiti sve što se događa kako bi uključene osobe odgovarale za to što su ti učinile.

5

Ako se osjećaš tjeskobno ili pod stresom, pokušaj ne paničariti i potraži pomoć u savjetovalištu ili na drugom mjestu gdje možeš razgovarati s nekim tko razumije što proživljavaš.

**Svi mogu postati žrtve osvetničke
porno grafije ili seksualne ucjene.
Nisi sama/sam i nisi učinila/učinio
ništa pogrešno!**



**Ako ne
reagiraš,
sudjeluješ!**

LOL



Matijini školski kolege često ismijavaju jednog dečka. Matija je nedavno dobio poruku sa slikama i videima tog dečka dok se presvlači nakon tjelesnog. Pošiljalci videa ga mole da to proslijedi ostalim prijateljima. Matija odbija tu molbu. Odlučuje sljedećeg tjedna popričati o situaciji s učiteljicom.

Why?



HAHAHA!!



Ovo je zlostavljanje i nikada nemoj sudjelovati u dijeljenju sadržaja koji ismijavaju i vrijeđaju druge, čak i ako smatraš da je smiješno i da je to samo online. Klikni "obriši" umjesto "proslijedi." Imaš moć prekinuti krug nasilja! Osoba koju se izruguje pati zbog te situacije i treba podršku i intervenciju.

Često ne reagiramo jer nismo sigurni jel pomoć potrebna, ne poznajemo žrtvu, strah nas je da ćemo i mi postati meta zlostavljača ili ne znamo kako pomoći.

Spremni smo pomoći kada je žrtva naš prijatelj/prijateljica, kada suosjećamo sa žrtvom, znamo da je svako zlostavljanje i nasilje loše i opasno ponašanje.

U slučaju elektroničkog nasilja, osobe ne „samo“ da gledaju nasilje, oni sudjeluju tako da dijele (sheraju) te podržavaju (lajkaju).

Seriously?



○ Zato, ne sudjeluj u elektroničkom nasilju:

- Ne šalji zlonamjerne sadržaje ili foke koje su privatne ili seksualne prirode.
- Nemoj prosljeđivati slike ili sadržaje koji vrijeđaju ili uznemiravaju druge osobe.
- Ne sudjeluj u raspravama ili chatovima u kojima se nekoga ogovara ili izruguje.
- Nemoj lajkati poruke i postove koji nekog vrijeđaju

Bye!



○ Radije:

- Zauzmi se za žrtvu, pošalji joj poruku, kako bi joj pokazao/pokazala da ti je stalo
- Ukaži na nasilničko ponašanje ili zlostavljanje; reci da to nije Ok ponašanje
- Budi ustrajna/ustrajan i reci zlostavljaču da njegovi postupci nisu u redu
- Povjeri se odrasloj osobi od povjerenja i reci što se događa
- Prijavi policiji

Thank you



Kada je vrijeme da potražiš pomoć

- ✓ Ako se osjećaš nesigurno u vezi s nečim
- ✓ Ako su se stvari izmakle kontroli i osjećaš da je sve otišlo predaleko
- ✓ Ako netko prijeti tebi ili nekome drugome
- ✓ Ako se seksualne eksplicitne slike ili videi dijele online
- ✓ Ako odrasla osoba komunicira i pokazuje seksualni interes za dijete/mladu osobu (npr. šalje ili traži gole slike)
- ✓ Ako je došlo do seksualnog zlostavljanja ili napada
- ✓ Ako si zabrinut/zabrinuta za nekoga



Traži podršku

Ako ste izloženi bilo kojem obliku elektroničkog nasilja ili samo želite s nekim razgovarati, čak i ako niste sigurni radi li se o nasilju, imajte na umu da vam je dostupna podrška!

Elektroničko nasilje može biti zastrašujuće, ali postane manje strašno kad se nekome povjerite i prihvatite njihovu pomoć!



Prijava ilegalnog i štetnog sadržaja na internetu

Centar za sigurnost na Internetu
<http://csi.hr/helpline/>

Savjetodavna linija centra: 0800 606 606



Prijava zlostavljanja i štetnog sadržaja na internetu

<https://redbutton.gov.hr/online-prijava/7>

Hrabri telefon

Tel: 01/6117 190

Mail:

info@hrabritelefon.hr

Plavi telefon

Linija pomoći: 01 4833 888

WhatsApp savjetovanju slanjem poruke na broj **01 4833 888** koji je isti kao i broj telefona Linije pomoći ili skeniranjem QR koda koji je dostupan na web stranici.



Klikni na: <https://uho.dkmk.hr/>

Platforma UHO - Utočište Hrabrih Online okuplja influencere, Youtubere i stručne osobe koje pomažu djeci i mladima riješiti njihove probleme u virtualnom svijetu. Njihovo iskustvo pokazuje kako su najčešći oblici nasilja među djecom mlađe dobi isključivanje iz grupa za dopisivanje te vrijeđanje i omalovažavanje u različitim grupama. Starije generacije najčešće se suočavaju sa sekstingom i njime povezanim ucjenama, te prijetnjama i posljedicama slanja intimnih fotografija osobama suprotnoga spola. Najviše je upita pristiglo od djece u dobi od 12 do 14 godina, a 75 posto poruka poslale su djevojke.

Pravobraniteljica za djecu

Mail: info@dijete.hr



**Poliklinika za zaštitu djece
i mladih Grada Zagreba**

Mail: info@poliklinika-djeca.hr

**Ženska soba, Centar za žrtve
seksualnog nasilja**

Mail: savjetovaliste@zenskasoba.hr

Web stranica „Sigurno mjesto“

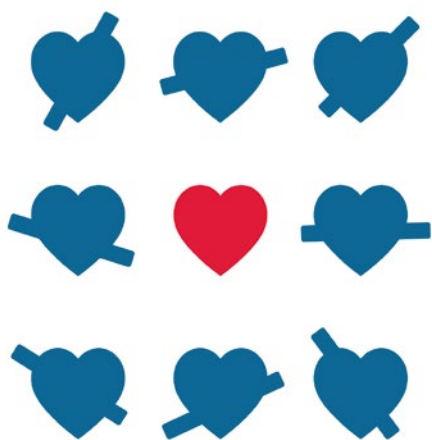
www.sigurnomjesto.hr





Literatura:

- Andras. R. (2020.) Elektroničko seksualno i rodno uvjetovano nasilje u mladenačkim vezama. Priručnik za vršnjačke edukatore i edukatorice .
- Andras. R. (2020) True2You – časopis za mlade Dostupno na: <https://nechupedia.sezamweb.net/files/TRUE2YOU-casopis-za-mlade.pdf>
- HR Kids Online. Dostupno na: <http://hrkids.online/>
- Internetska stranica Love&respect. <http://www.love-and-respect.org/proHR/>
- Mandić, S., Radić Bursać, S.(2020) 'Sexting i sextortion', Nastavni materijal za srednje škole, Agencija za elektroničke medije i UNICEF. Dostupno na:
<https://www.medijskapismenost.hr/materijali-za-edukativne-raidionice-na-temu-sextinga-i-sextortiona/>
- Nechupedia - Internetska stranica projekta Mogu reći neću, CESI. <https://nechupedia.sezamweb.net/>
- What's the Deal, Canadian Centre for Child Protection. Dostupno na: <https://protectchildren.ca/en/order/product/241:en/>



Mogu reći NEĆU!
LJUBAV NIJE NASILJE