

Zorica Spasojević

VERUJEMO SEBI I ŠTITIMO SE

**Suprotstavljamo se seksualnom uznemiravanju lezbejki
u javnom prostoru**

Beograd/Novi Sad

2013

Zorica Spasojević

VERUJEMO SEBI I ŠTITIMO SE
Suprotstavljamo se seksualnom uznemiravanju lezbejki
u javnom prostoru

Dizajn i ilustracije
Dragana Garić

Prelom
Dragana Garić i Alex Ajvi

Lektura
Biljana Ellen

Izdaje
SOS konsultacije za lezbejke /Gayten & Savetovalište za lezbejke
Novosadske lezbejske organizacije NLO

Finansira

 **HEINRICH BÖLL STIFTUNG**
JUGOISTOČNA EVROPA

The Heart & Hand Fund

CIP - Каталогизacija у публикацији Народна Библиотека Србије
316.837.
343.434/. 435.055.3
305-055.3

СПАСОЈЕВИЋ, Зорица, 1978 -

Verujemo sebi i štitimo se: suprotstavljamo se seksualnom uznemiravanju lezbejki u javnom prostoru / Zorica Spasojević, Beograd: Gayten ; Novi Sad: Novosadska Lezbejska Organizacija, 2013 (Novi Sad: Mardox). - 20 str. : ilustr. ; 21cm
Tiraž 600. - Napomene i bibliografske reference uz tekst. - Bibliografija: str. 20.
ISBN 978-86-909005-3-4 (Gayten)

а) Лезбејке Сексуално узнемиравање

COBISS.SR - ID 204238604

VERUJEMO SEBI I ŠTITIMO SE

Suprotstavljamo se seksualnom uznemiravanju lezbejki u javnom prostoru

Ova brošura upućena je i posvećena ženama koje vole žene

koje su doživele seksualno uznemiravanje u javnom prostoru, i svim lezbejkama, queer, biseksualnim i trans ženama koje žele da znaju šta bi mogle da preduzmu ako se u takvoj situaciji nađu. Svesne smo da bi najefikasnije sredstvo za zaustavljanje seksualnog nasilja bilo da oni koji vrše seksualno uznemiravanje prestanu to da rade, međutim patrijarhalno društvo u kome živimo i dalje normalizuje seksualno nasilje i često okrivljuje žrtvu.

Pošto želimo da učinimo najbolje što možemo za sebe ovde i sada, ova brošura ima za cilj da ukaže na to da i u ovakvom društvu, mi, kao žene koje vole žene, imamo moć da preuzmemo kontrolu i zaštitimo sebe u situacijama kada neko pokuša da nas seksualno uznemirava u javnom prostoru. Primeri izneti u ovoj brošuri zapisani su nakon razgovora sa lezbejkama kojima je bilo važno da podele svoje iskustvo seksualnog uznemiravanja u javnom prostoru. Hvala svima onima koje su učestvovala u ovim razgovorima i doprinele raznolikosti naših iskustava i reakcija.¹

Odlučile smo da tema brošure bude seksualno uznemiravanje lezbejki od strane muškaraca jer je ono i najrasprostranjenije. Nasilnici koji vrše seksualno nasilje nad lezbejkama mogu biti bilo kog roda, a zajedničko im je da ispoljavaju lezbofobiju (mržnja prema lezbejkama). Seksualno uznemiravanje između lezbejki će biti tema druge publikacije.

¹ Razgovori o seksualnom uznemiravanju lezbejki u javnom prostoru su vođeni 2013 kroz iskustvene radionice u organizaciji SOS Konsultacija za lezbejke / Gayten.

Seksualno uznemiravanje lezbejki: pojam i oblici ponašanja

Seksualno uznemiravanje je neželjeno ponašanje sa seksualnom konotacijom u javnom prostoru, koje ženu stavlja u neugodnu situaciju poniženja ili stida, koje ne mora nužno da uključuje fizički dodir.²

Termin seksualno uznemiravanje prvi put je upotrebila Mari Rou u izveštaju „Saturnovi prstenovi“ o radu Tehnološkog instituta u Masačusetsu.³ U knjizi Susan Braunmiller „U naše vreme: memoari o revoluciji“ (1975) autorka opisuje kako su se aktivistkinje Kornel Univerziteta okupile i kroz razgovor donele odluku da će koristiti termin seksualno uznemiravanje. Iako od kraja 70-ih feministkinje koriste ovaj termin, njegova upotreba u Sjedinjenim Američkim Državama se ustalila tek od 1991. godine, nakon što je profesorka prava Anita Hil svedočila u suđenju protiv seksualnog uznemiravanja sudije koji je tada bio predložen za sudiju Vrhovnog suda. Iako je ona izgubila ovaj sudski proces, nakon toga broj prijavljenih slučajeva seksualnog uznemiravanja naglo je uvećan.⁴

Jedna od osnovnih njegovih odlika jeste podmuklost, odnosno dvostruko slanje poruka; s jedne strane one mogu ličiti na kompliment ili biti iskazane kao šale, a s druge, njihov cilj jeste ponižavanje i vređanje. Seksualno uznemiravanje u javnom prostoru je oblik seksualnog nasilja i nema veze sa flertovanjem ili iskazivanjem naklonosti.

²http://www.womenngo.org.rs/sajt/sajt/izdanja/autonomni_zenski_centar/silovanje_prirucnik_za_zene/za%20porodicu.html

³Row Mary, Saturnovi prstenovi, studija o banalnostima seksizma, koje održavaju diskriminaciju i onemogućavaju afirmativne akcije u korporacijama i neprofitnim organizacijama, objavljeno u publikaciji Akademska i profesionalna obrazovanja žena, Američka asocijacija žena na Univerzitetu, 1974

⁴<http://www.now.org/news/blogs/index.php/sayit/2013/05/07/a-brief-history-of-sexual-harassment-in-the-united-states>

Seksualno uznemiravanje lezbejki u javnom prostoru je svako neželjno ponašanje sa seksualnom konotacijom i može biti fizičko (neželjeni dodiri), verbalno (izgovoreno ili u pisanoj formi) ili neverbalno (pogled, neartikulisani zvuci, mimika, telesni pokreti) koje uzrokuje da se osećamo poniženo, postićeno ili uplašeno zbog naše seksualne orijentacije.

Strah od seksualnog nasilja, prisutan je kod svih žena, čak i ako nikad nisu doživele neki oblik seksualnog nasilja, jer tema seksualnog nasilja i dalje predstavlja tabu. Već u toku odrastanja mi dobijamo razne poruke od roditelja koje nam na posredan način govore da ovaj svet nije bezbedan za devojke, kao i neadekvatne poruke kako treba da se zaštitimo, na primer: *Ukoliko se ne budeš oblačila izazovno, ništa ti se loše neće desiti.*

Sledeća ponašanja lezbejke prepoznaju kao seksualno uznemiravanje: ponižavajuće šale o lezbejkama, dobacivanje, mimika, neželjeni dodiri, štapanje, trljanje, insistiranje, ucenjivanje i primoravanje na seksualne radnje sa osobom suprotnog pola. U toku iskustvene radionice, lezbejke su navodile da su emocije koje su se javile kao posledica seksualnog uznemiravanja: šok, neprijatnost, bespomoćnost, krivica, poniženje, izdaja, gađenje, strah, sramota, bes. Važno je da istaknemo da su sva ova osećanja normalna posledica nepravrednih situacija nasilja koje smo doživele.

Seksualno uznemiravanje u javnom prostoru je svakodnevna pojava i može se javiti na ulici, u javnom prevozu, kafićima i klubovima, restoranima, na fakultetu, školi, poslu, u zdravstvenim i drugim institucijama, ali i u internet prostoru - poruke preko društvenih mreža uglavnom sadrže preteće poruke, ali neretko i one tipa: *Nadi dečka* ili *Bilo bi ti bolje da pustiš kosu.*

Specifičnosti seksualnog uznemiravanja nad lezbejkama

Kada je reč o lezbejkama, seksualno uznemiravanje uključuje mizoginiju (mržnju prema ženama samo zato što su žene), i lezbofobiju (mržnju prema lezbejkama). Heteroseksualni muškarci često su vaspitavani tako da imaju stav da su žene tu da bi im pružile seksualno zadovoljstvo; oni koji su nasilni, u najvećem broju slučajeva i imaju ovakve predrasude. Svakim činom seksualnog nasilja nad lezbejkama, kažnjava se lezbejska seksualnost i izlaženje iz heteronormativnog okvira, to jest društveno nametnutog mišljenja da su intimni odnosi samo oni između muškarca i žene.

Strah od autovanja u javnom prostoru

Uporedo sa strahom od seksualnog uznemiravanja u javnom prostoru neke od nas osećaju strah da će nas okolina isključiti, emotivno odbaciti ili agresivno reagovati onda kada se sazna da smo lezbejke.

Doživela sam seksualno uznemiravanje u autobusu. Prvo što mi je prošlo kroz glavu, jeste da bih da viknem da sam lezbejka, ali se nisam osećala sigurno da tako nešto kažem. Izašla sam na prvoj stanici.

Ovaj osećaj se može dodatno intenzivirati kada je u pitanju poslovno okruženje.

Jedan od nadređenih mi se nabacivao i učestalo me zvao na kafu. Odbijala sam dok me nije pitao da li ja to odbijam muško društvo. Iz straha da ne pomisli da sam lezbejka, ipak sam, pristala da popijem kafu s njim. Znala sam da je za mene bolje da tako postupim, ali je ostao neki bes u meni i želja da ga izvredam.

Bile smo u kafiću i dvojica muškaraca nam je prišla i pitala da li smo gej. Obe smo to poricale, rekle smo: 'Ne, nismo', jer nas je bilo strah, momci su bili nabildovani. A onda mi je jedan od njih tražio da mu to i dokažem. Prijateljica koja je bila sa mnom u kafiću, shvatila je da je situacija ozbiljna i nazvala me je na mobilni. Čim je telefon zazvonio, iskoristile smo priliku i otišle smo iz kafića.

Mi smo te koje ćemo odrediti kome ćemo se autovati i kada. Svaka prinuda ili ucenjivanje deo su nasilnog ponašanja. Seksualno uznemiravanje nad lezbejkama u javnom prostoru često se ispoljava kroz **diskriminaciju na osnovu izgleda**.

Često su mi upućivali komentare tipa: 'Zato što tako izgledaš ti ne možeš biti sa muškarcima.' Za takve komentare uvek imam spreman odgovor u sebi: Lezbejstvo je moj izbor. Ukoliko procenim da sam u riziku od fizičkog nasilja, uglavnom izgovorim: 'To se tebe ne tiče' i produžim dalje.

Dešava se da mi u prolazu dobacuju: 'Da li je to muško ili žensko?'. Na jednoj žurci prišao mi je mladić koji je tražio da podignem majicu. Napustila sam prostor bez reči, nisam bila raspoložena za prepiranje. Ja se uvek našminkam pre izlaska i često mi ne veruju da sam lezbejka i insistiraju da se barem ljubim sa njima. Ako mi se tako nešto desi, uglavnom kažem 'Sklanjaj se, nisam zainteresovana'.

Seksualno uznemiravanje uključuje i **diskriminaciju na osnovu invaliditeta, starosne dobi, nacionalnosti i boje kože**. One koje imaju manje moći u patrijarhalnom heteroseksualnom belom društvu mogu biti u većem riziku da dožive seksualno nasilje.

Bila sam sa devojkom u kafiću. Imam invaliditet i dok idem uz stepenice potrebna mi je asistencija druge osobe. Mladić koji je prolazio pored nas nabacivao se mojoj devojci, iako je bilo očigledno da smo u vezi i ometao je da mi pomogne.

Lezbejka sam i Romkinja i naslušala sam se mnogo negativnih priča o mojoj seksualnosti. Ponekad mi treba dosta vremena da se odvojim od toga šta mi pričaju. Kad uspem da kažem sebi: 'Ne tiče me se', onda se dobro osećam.

Neke lezbejke, pak, smatrale su da će ih lezbejski identitet zaštititi od uznemiravanja.

Putovala sam vozom i u kupeu sa mnom je bio stariji čovek koji mi je učestalo davao komplimente i zatim je počeo da mi dodiruje odeću. Kada sam mu rekla: 'Pusti me na miru, ja sam lezbejka', on je uzvratio: 'To baš volim'. Nasilnici isprobavaju različite strategije i koriste svoje muške privilegije, a seksualno uznemiravanje često ima funkciju da potvrdi da je on 'pravi muškarac' i da ima moć da stupi u kontakt sa bilo kojom ženom. Srela sam prijatelja iz detinjstva u klubu i autovala sam mu se. U detinjstvu smo bili bliski prijatelji i bilo mi je drago da sam ga srela. Bio je prijateljski nastrojen, ali nakon nekoliko pića je krenuo da se približava kao da će da me poljubi. Bila sam u šoku, jer sam ga uvek posmatrala kao dobrog drugara. Rekla sam: 'Ej, šta to radiš?' Objasnio je da ga je zanimalo kako ću da odreagujem. Podsećamo da za nasilje nema opravdanja - javni prostor podjednako pripada lezbejkama, Romkinjama, osobama sa invaliditetom i svim ostalim građankama i građanima.

Seksualno uznemiravanje kada ste sa devojkom/partnerkom

Svako seksualno nasilje ponižava, degradira i dehumanizuje. Popularna kultura i pornografski sadržaji stereotipno predstavljaju lezbejke kao žene koje bez muškarca ne mogu doživeti seksualno zadovoljstvo. Usled ovakvih predrasuda, muškarci često vrše seksualno uznemiravanje kada smo u javnom prostoru zajedno sa partnerkom. Namerno započinjanje razgovora sa seksualnom konotacijom dok ste sa partnerkom je takođe deo uznemiravanja. Kada kao lezbejski par u javnosti iskazujemo emocije, može doći do seksualnog uznemiravanja, jer lezbofobično društvo normalizuje nasilje nad lezbejkama.

Kad smo u paru drugačije reagujemo na seksualno uznemiravanje, jer imamo različito životno iskustvo.

Moja devojka obično ćuti i govori mi da napustimo prostor u kome nas neko uznemirava, a ja želim da se raspravim sa takvim likovima i da sve isteram do kraja. Meni je odlazak isto kao predaja.

Važno je da razgovaramo kako svaka od nas reaguje u situaciji seksualnog uznemiravanja i napravimo dogovor kako da budemo međusobno podržavajuće. Svaka od nas ima prava da odreaguje na svoj način, ako pri tom taj postupak ne povređuje partnerku. Ukoliko se unapred dogovaramo uz kompromise i uvažavanje naših različitih reakcija, uvećavamo međusobno poverenje.

Na rođendanskoj žurci prijateljice u kafiću, prišla su nam dvojica mladića. Posle upoznavanja, jedan od njih je pokušao da prebaci ruku preko mog ramena. Vrlo brzo sam sprečila fizički kontakt, a moja devojka je smatrala da je sve samo na prijateljskoj osnovi i da ne bi trebalo da pravimo 'incident' na rođendanu. Dopustila je da joj on prebaci ruku preko ramena i trpela sve dok nije započeo razgovor o tome da li bi se ljubila sa muškarcima. Dok se sve to dešavalo bila sam šokirana, ali mi je bilo nezgodno da reagujem umesto nje. Dugo sam bila besna i zamerala sam joj što se tako ponela. Mislila sam da je moj postupak trebalo da je osnaži. Trebalo mi je vremena da razumem njenu reakciju i da prihvatim da ona zbog svog životnog iskustva nije mogla drugačije da se postavi. Sada kada znamo kako koja reaguje, napravile smo dogovor da u situacijama kada imam osećaj da je neko povređuje, uvek mogu da je odvojim od drugih i kažem joj šta mislim.

Ukoliko nakon doživljenog seksualnog uznemiravanja imate osećanja koja vas preplavljaju, toplo preporučujemo tekst **Šta raditi sa svojim osećanjima** feminističke psihoterapeutkinje Karli Munro, u dodatku.

Prepoznaješ li kada su ti narušene granice?

Lične granice predstavljaju iskustvo i doživljaj sebe kao odvojene i celovite jedinice. Granice možemo simbolično zamisliti kao opnu koja nas odvađa od drugih, a koja je za neka mišljenja i postupke drugih propusna, a za neka ne. Granice mogu biti fizičke i tad uključuju:

- ◇ prostor oko nas – kada, na primer, neko priđe isuviše blizu da bi nam nešto rekao, prva reakcija je najčešće da se odmaknemo;
- ◇ dodir – svaki neželjeni telesni kontakt;
- ◇ korišćenje lične svojine (predmeti kao što su lična torba, kompjuter, e-mail).

Psihološke granice povezane su sa našim osećanjima i označavaju koliko su reakcije drugih za nas prihvatljive, i obrnuto. Postavljanje granica je deo brige o sebi, znak da volimo i vrednujemo sebe. To zapravo znači da možemo da izrazimo svoje potrebe i da možemo da osetimo ukoliko su naše granice ugrožene. Od našeg životnog iskustva zavisi koliko ćemo biti u stanju da prepoznamo situacije kad su nam granice narušene. Svako iskustvo nasilja narušava naše emotivne granice. Poteškoće sa uspostavljanjem granica mogu uslediti i kao posledica autoritarnog stava roditelja. U porodici gde su roditelji bili autoritarni, obično su postojale emocije i ponašanja koji su bili nepoželjni ili izričito zabranjeni za ispoljavanje, kao što su bes, tuga, nemogućnost da se kaže NE. Sada možemo dati sebi dozvolu da ispoljimo koju god emociju imamo, na način koji nama najviše odgovara.

U situacijama kada su nam granice narušene, javi se emocija čija je funkcija da nam pošalje informaciju da je potrebno da reagujemo da bi smo se zaštitile: osećamo se nelagodno, ljuto, poniženo, posramljeno ili uplašeno.

Dešava mi se da u javnom prevozu neko stane isuviše blizu mene, i meni se javi nelagoda u telu.

Često smo dobijale poruke od roditelja ili staratelja u toku detinjstva da treba da budemo 'fine', 'dobre' i 'poslušne devojčice'. Usled takvih poruka, neke od nas u situacijama uznemiravanja mogu i dalje imati mišljenje da je nepristojno reagovati. Važno je da se podsetimo da društvene predrasude o tome kako 'prava žena' treba da se ponaša, mogu od nas da stvore pogodnu žrtvu bilo kog oblika nasilja.

Mene su učili roditelji da ne odgovaram starijim osobama, da budem ljubazna. Posle sam shvatila da ima puno starijih osoba koje me ne poštuju, i da ja hoću to da im kažem. Recimo da se sklone od mene, da se ne naslanjaju na moje rame. Sada sam naučila da im kažem da ne želim da mi to rade.

Ukoliko vam neka od sledećih ponašanja deluju poznato, postoji mogućnost da imate poteškoća sa uspostavljanjem granica:

- dozvoljavate da govore o vama u vašem prisustvu, a da se pritom osećate loše,
- govorite DA kada biste rekle NE i obrnuto,
- kada kažete NE, osećate krivicu,
- dozvoljavate fizički kontakt i kada vam ne prija,
- ne izražavate sopstveno mišljenje samo da biste bile prihvaćene,
- prekidate sopstvene aktivnosti kako biste izašli u susret potrebama drugih.

Važno je da znamo da možemo promeniti ovakvo ponašanje, a za početak je dovoljno doneti odluku da želimo da se menjamo. Asertivno ponašanje obezbeđuje da bolje uspostavljam granice. Asertivnost predstavlja izražavanje potreba, emocija i stavova tako da nas druga osoba čuje. Kada smo asertivne onda se ne obraćamo osobi, već akcentiramo stavljamo na njeno ponašanje. Što više vežbamo da asertivno zastupamo granice u svim vrstama odnosa, utoliko nam može biti lakše da to primenimo i u situacijama seksualnog uznemiravanja u javnom prostoru.

Smernice - Šta možeš preduzeti za sebe da bi reagovala kako želiš

Svaka žena reaguje na seksualno uznemiravanje na svoj način. Kako ćemo reagovati na situacije seksualnog uznemiravanja zavisi od našeg ličnog iskustva. Svaki napad (fizički ili emotivni) može da prouzrokuje one reakcije koje smo imale nekad ranije kada smo bile u traumatičnim situacijama.

Da bi smo reagovala kako smatramo da je najbolje, potrebno je da osnažimo sebe. Smernice koje prilažemo nastale su kao rezultat zajedničkog rada lezbejki iz zajednice, lezbejki konsultantkinja i aktivistkinja feminističko-lezbejskog pokreta.

Verujemo svom osećaju

Mi smo izvor sopstvene sigurnosti

Kada doživimo neki oblik seksualnog nasilja, naš um i naša osećanja često su suprotstavljeni. *Kada čekam u redu u banci ili pošti, i neko mi diše u vrat, iako mi je neprijatno, pomislim da se to desilo jer je gužva.* Osećaj nam govori da nešto nije u redu, a misli da se ništa strašno nije desilo. Naše misli o seksualnom nasilju formirane su na osnovu patrijarhalnih stavova koje čujemo tokom odrastanja i vaspitavanja, a kasnije putem medija i vrednosnih stavova u društvu.

Da bismo opstale u ovoj sredini, bilo je neophodno da i same usvojimo neka stereotipna razmišljanja.

Jedino mi možemo zaštititi sebe i zato verujemo svom osećaju čak i kada:

- ◇ je to u suprotnosti sa našim mislima;
- ◇ nismo u opasnoj situaciji;
- ◇ nasilnici koriste šaljiv ton;
- ◇ je reč o poslovnim, običajnim ili verskim normama ponašanja;
- ◇ prijatelji i očevici govore drugačije;
- ◇ činjenične okolnosti govore drugačije (recimo, kada smo u autobusu i gužva je).



Verujemo svom osećaju, jer mi smo te koje imamo slobodnu volju da odlučimo s kim, kad i kako (ne) želimo da provodimo vreme. Donosimo odluku da uzimamo sebe ozbiljno, a ne svet oko nas koji je uglavnom mizogin i lezbofobičan.

Prepoznaj u kom delu tela osećaš neprijatnost

Da bi se povezale sa telesnim osećajem potrebno je da donesemo odluku da nam je to važno. Pošto se sve što je u vezi sa telom u muškoj kulturi nipodaštava, potrebno je da odvojimo vreme kako bi osvestile i prepoznale šta nam se u telu dešava. Svaka od nas u određenim delovima tela oseća neprijatnost kao posledicu dešavanja koje emotivno utiče na nas (na primer - znoje nam se ruke, imamo grč u stomaku, struji nam u nogama, imamo osećaj kao da nam je knedla u grlu ili kao da nam je neko ispumpao vazduh). Kada vrednujemo svoj osećaj, mi dopuštamo da informacija koju nam šalje naše telo - da smo ugrožene dopre do našeg uma. Tako postajemo spremne da delujemo kako bi se opet dobro osećale.

Reagujemo na osobu koja nam je nanela neprijatnost ***Proaktivne smo i tako izlazimo iz uloge žrtve***

Kada reagujemo mi izražavamo svoj stav, štitimo sebe i preuzimamo kontrolu nad situacijom. Lezbejke koje su u svom iskustvu imale primere suprotstavljanja, isticale su da su nasilnici bili u šoku nakon što bi im se suprotstavile. Nasilnici ne očekuju da ćemo im uzvratiti. Reagovanjem mi uvećavamo svoju energiju i istovremeno umanjujemo nasilnikovu moć.

Svaka od nas pruža otpor na različite načine. Neke od aktivistkinja rekle su u okviru iskustvene radionice *da su osećale krivicu u slučajevima kada su na uznemiravanje reagovala povlačenjem*. Zato je dobro da se podsetimo da otpor koji pružamo može biti u mislima, stavu, rečima ili ponašanju. Važno je da vrednujemo svaku vrstu otpora, jer reagovanje ćutanjem i povlačenjem nekad mogu biti najbolji načini da se zaštitimo.



Delimo iskustva sa prijateljicima

Razgovarajte sa prijateljicima o nasilju koje ste doživele

Svaka od nas doživela je neki oblik seksualnog uznemiravanja ili je bila svedokinja nasilja. Kada razmenimo iskustva, znamo da nismo same. Razgovorom se možemo osloboditi osećaja sramote i krivice koju ćutanje sa sobom nosi. Ukoliko možemo da govorimo o osećanjima, ona postaju predmet našeg razgovora i u tom trenutku imamo veću kontrolu nad njima. Pričajući o svojim iskustvima lakše možemo doneti odluku na koji način želimo da reagujemo ubuduće. Kada smo dovoljno osnažene za reagovanje, mi možemo da se dogovorimo sa prijateljicima kako da im budemo podrška u situacijama seksualnog uznemiravanja u javnom prostoru. Deljenjem ličnih priča saznajemo o drugačijim načinima reagovanja i posredno uvećavamo lezbejsku snagu.

Vežbamo asertivnost

U nekim situacijama uznemiravanja važno je da reagujemo, a u nekim ne. Zato je dobro da znamo kako da reagujemo kada imamo osećaj da će nam to koristiti.

Kada sam asertivna, onda samouvereno govorim i nakon toga osećam neki mir i zadovoljna sam. Kada uletim u osećaj besa i na taj način se suprotstavim, posle mi treba dosta vremena da se smirim.

Osnovne odlike asertivnog izražavanja su:

- ◇ ne obraćamo se osobi lično, već problematizujemo ponašanje te osobe, na primer: *Tvoje ponašanje je nasilno;*
- ◇ imenujemo ponašanje koje nam smeta: *Tvoje šale na račun mog izgleda su uvredljive;*
- ◇ govorimo direktno i jasno šta želimo: *Pomeri se od mene odmah;*
- ◇ insistiramo na svom stavu i ukoliko je potrebno izgovorimo ga više puta: *Pomerite se odmah, da li ste čuli, pomerite se odmah!*

Probudi svoju kreativnost i aktiviraj se

Širenje znanja i veština protiv seksualnog uznemiravanja lezbejki može biti zabavno i kreativno. Možeš napraviti nalepnice protiv seksualnog uznemiravanja nad lezbejkama, osmisliti bedževe na kojima će biti osnažujuće poruke, koristiti društvene mreže kako bi otvarala diskusije na ovu temu ili napraviti klip koji će biti posvećen ovom problemu. Ili, jednostavno prosledi ovu brošuru onima koje su zainteresovane da saznaju nešto više o ovoj temi.



Prepoznamo svoju moć i negujemo je

Ova brošura napisana je kao podsetnik da svaka od nas već ima dovoljno snage da pruži otpor nasilju jer je izabrala da svojom ljubavlju prema ženama krši društvene norme. Lezbejska snaga je tu u nama. Kada dopustimo sebi da osetimo, negujemo i podstičemo lezbejsku snagu, naša moć se uvećava. Javni prostori su naši prostori.

“Ne pravi kompromise, ti si sve što imaš.”

Janis Joplin

Dodatak

Šta raditi sa svojim osjećanjima?

Karli Munro

Osećanja nekada mogu biti preplavljujuća za sve nas. Ukoliko se prvi put otvarate prema svojim osećanjima, možda ne znate šta da radite sa njima. Bez obzira koliko smoiskusne u odnosu na svoje emocije, svima nam ponekada treba podrška. Ovo su neki predlozi koji mogu vam mogu biti od koristi:

- Zapazite ono što osećate bez suđenja ili analiziranja svojih osećanja.
- *Ako znate kako se osećate, dopustite sebi da znate da je to ono što osećate upravo sada, i da je to u redu.*
- Dišite kroz svoja osećanja.
- Dopustite da vaša osećanja samo postoje tu gde jesu. Ne morate ništa da radite sa njima, samo prihvatite da je to ono što osećate.
- Pišite o svojim osećanjima, ili ih nacrtajte. Ne cenzurišite se, dopustite svojim osećanjima da ona pišu ili crtaju.
- Proizvedite zvuk iz svojih osećanja.
- Pomerajte se sa svojim osećanjima. Možete plesati, skakati okolo, šutirati ili udariti nešto.
- Vežbajte telom, posebno ako ste potištene ili ljute.
- Ako vam se plače dajte sebi dozvolu da plačete.

- Posmatrajte svoja osećanja kao da su deca – treba im da budu saslušana, da dobiju razumevanje i utehu.
- Razgovarajte sa svojim osećanjima kao što biste razgovarale sa prijateljicom. Budite nežne i blage.
- Recite naglas ono što imate potrebu da kažete nekoj drugoj osobi.
- Recite sebi reči koje vam je potrebno da čujete, na primer: „Ja sam dobro, ja sam na sigurnom“, ili „Ti si dobro, na sigurnom si“.
- U prošlosti - uradili ste najbolje što ste mogli tada u datim okolnostima. Oprostite sebi.
- Uradite nešto dobro za sebe. Častite sebe nečim posebnim, nečim što volite da radite – opuštajućim aktivnostima.
- Razgovarajte sa prijateljicom koja vas podržava. Tražite od nje ono što vam je potrebno.
- I najvažnije, dopustite sebi i svojim osećanjima da jednostavno postoje.

prevod: Ana Bukvić



Literatura koja je korišćena pri izradi brošure i koja može biti korisna za dalje čitanje:

Aleksandra Pikić, Ivana Jugović, *Nasilje nad lezbejkama, gejevima i biseksualnim osobama u Hrvatskoj*, Lezbijska grupa Kontra, Zagreb, 2006.

http://kontra.hr/kontra/documents/NASILJE_NAD_LGB_HR.pdf

Andreja Maretić, *Seksualno uznemiravanje i zlostavljanje "Od vica do silovanja"*, Centar za ženske studije, Zagreb, 2001.

Izveštaj o položaju LGBTIQ populacije u 2012, Labris, Beograd

<http://labris.org.rs/labris-predstavio-izvestaj-o-polozaju-lgbtiq-populacije-u-2012-godini/>

Liz Kelly, *Preživjeti seksualno nasilje*, Ženska soba u saradnji sa Kružokom, Zagreb, 2008.

Prevenција seksualnog nasilja, brošura, Centar za devojke, Niš <http://centarzadevojke.org/index.php/tekstovi/prevenција-seksualnog-nasilja.html>

Row Mary, *Saturnovi prstenovi, studija o banalnostima seksizma koje održavaju diskriminaciju i onemogućavaju afirmativne akcije u korporacijama i neprofitnim organizacijama*, objavljeno u publikaciji *Akademsko i profesionalno obrazovanje žena*, Američka asocijacija žena na Univerzitetu, 1974.

Seksualno nasilje - Razumevanje iskustva traume, brošura Autonomnog ženskog centra, Beograd, 2009. http://www.womenngo.org.rs/images/publikacije-dp/Seksualno_nasilje-Razumevanje_iskustva_traume.pdf

Silovanje je zločin, priručnik za porodice i prijateljice/ prijatelje žena koje su preživjele seksualno nasilje, Autonomni ženski centar, Beograd, 2002.

http://www.womenngo.org.rs/sajt/sajt/izdanja/autonomni_zenski_centar/silovanje_prirucnik_za_zene/za%20porodicu.htm

Šta je seksualno ucenjivanje i uznemiravanje žena na poslu ili u školi/ gimnaziji/ fakultetu http://www.womenngo.org.rs/sajt/sajt/izdanjasos_telefon_za_zene_i_decu_zrtve_nasilja/sos_prirucnik/zene8.html

http://www.womenngo.org.rs/sajt/sajt/izdanjasos_telefon_za_zene_i_decu_zrtve_nasilja/sos_prirucnik/zene8.html

<http://bosniaherzegovina.ihollaback.org/>

<http://croatia.ihollaback.org/>

<http://www.now.org/news/blogs/index.php/sayit/2013/05/07/a-brief-history-of-sexual-harassment-in-the-united-states>