

Priručnik za edukaciju o LGBT temama i ljudskim pravima



Priručnik za edukaciju o LGBT temama i ljudskim pravima

Sarajevo, 2015.

Edicija *Ljudska prava* Sarajevskog otvorenog centra
Ediciju uređuje Saša Gavrić
Knjiga 40

Naslov:	Priručnik za edukaciju o LGBT temama i ljudskim pravima
Autorica:	Naida Kučukalić
Lektura:	Maja Sijerčić
Ilustracije_naslovnica:	Alexander Mennicke
Prelom:	Dina Vilić
Izdavač:	Sarajevski otvoreni centar
Za izdavača:	Saša Gavrić



© Sarajevski otvoreni centar/autorica

Nekomercijalno umnožavanje, fotokopiranje ili bilo koji drugi oblik reprodukcije cijele publikacije, ili njenih dijelova, je poželjno, uz prethodno pismeno informisanje izdavača na mail: office@soc.ba. Ova publikacija se realizuje u saradnji s Ambasadom Kraljevine Norveške u Bosni i Hercegovini. Stavovi i mišljenja izneseni u ovom tekstu su autorski i ne predstavljaju izričite stavove i mišljenja izdavača. Autorica odgovara za svoj tekst.

Priručnik za edukaciju o LGBT temama i ljudskim pravima

Sarajevo, 2015.

SADRŽAJ

PREDGOVOR	7
1. UVOD	8
2. CILJEVI TRENINGA	8
3. METODOLOGIJA	9
4. PREPORUKE ZA OSOBU KOJA VODI TRENING	9
5. TRENING	14
5.1. PRVI DAN	14
1. Upoznavanje	14
VJEŽBA 1: Tihi intervju	14
2. Uvod u trening	16
VJEŽBA 2: Zašto smo ovdje i šta možemo očekivati	16
3. Pravila grupe	17
VJEŽBA 3: Prava i odgovornosti	17
4. Upitnik prije treninga – 10 minuta	18
1. Seksualnost	19
VJEŽBA 4: Seksualnost, šta je to?	19
VJEŽBA 5: Seks vrteška	21
2. Spol vs. Rod	23
VJEŽBA 6: Vanzemaljac je stigao!	23
3. Interseksualnost - 30 minuta	25
4. Rod i rodne uloge	27
VJEŽBA 7: Rod	27
VJEŽBA 8: Drvo roda	28
1. Samorefleksija: Šta smo danas naučili? – 10-15 minuta	30
5.2. DRUGI DAN	32
1. Vježba zagrijavanja - 15 minuta	32
2. Šta smo naučili jučer – 10 minuta	32
VJEŽBA 9: Ko sam ja?	33
VJEŽBA 10: Bingo različitosti	34
VJEŽBA 11: Šta je to što nas čini onim što smo danas?	35
VJEŽBA 12: Tropska kiša	36
VJEŽBA 13: Vođena meditacija – vraćanje u doba adolescencije	37
1. Spolni identitet i rodni identitet	39
2. Trans* identitet	40
VJEŽBA 14: Trans* identiteti	40
1. Samorefleksija: Šta smo naučili danas? – 15 minuta	42
5.3. TREĆI DAN	44
1. Vježba zagrijavanja – 10 minut	44
2. Šta smo naučili jučer? – 15 minuta	44
1. Šta je seksualna orijentacija?	45
2. Homoseksualnost kroz historiju	47
VJEŽBA 16: Homoseksualnost od antičkog doba do danas	47
3. Heteroseksizam i homofobija	48
VJEŽBA 17: Kako društvo doživljava drugačije?	48
4. LGBTIQ slova – 45 minuta	49
1. Samorefleksija: Šta smo naučili danas? – 15 minuta	50

5.4. ČETVRTI DAN	52
1. Vježba zagrijavanja – 20 minuta	52
2. Šta smo naučili jučer? – 15 minuta	52
1. Šta je coming out?	53
2. Kvadrati privatnosti	53
VJEŽBA 18: Kvadrati privatnosti	53
3. Prelazak linije	55
VJEŽBA 19: Prelazak linije	55
4. Autovanje; kad, gdje i kako? – 60 minuta	57
VJEŽBA 20: Mit ili činjenica – 45 minuta	59
1. Samorefleksija: Šta smo naučili danas? – 15 minuta	60
5.5. PETI DAN	62
1. Vježba zagrijavanja – 15 minuta	62
2. Šta smo naučili jučer – 15 min	62
1. Ljudska prava, šta je to? – 40 minuta	63
2. LGBT i ljudska prava – 20 minuta	64
3. Stereotip-predrasuda-diskriminacija – 45 minuta	65
VJEŽBA 21: Mapa stereotipa	66
VJEŽBA 23: Korak naprijed	68
4. Mijenjanje predrasuda – 30 minuta	70
1. Samorefleksija: Šta smo naučili danas? – 10 min	71
2. Evaluacija treninga i post-test – 20 minuta	71
3. Zatvaranje treninga	72
VJEŽBA 24: Moj kofer	72
6. MATERIJAL ZA RAD (handout)	73
Test prije treninga/Predtest	73
Deklaracija o seksualnim pravima	74
VJEŽBA 5: Seks vrteška	75
BINGO različitosti!	76
VJEŽBA 16: Homoseksualnost od antičkog doba do danas (za učesnike/ce)	77
VJEŽBA 16: Homoseksualnost od antičkog doba do danas	85
VJEŽBA 17: Kako društvo doživljava drugačije?	89
VJEŽBA 18: Kvadrati privatnosti	91
VJEŽBA 20: Mit ili činjenica	92
VJEŽBA 23: Korak naprijed	93
VJEŽBA 24: Korak naprijed	94
Evaluacija treninga	95
7. LITERATURA	97
8. O AUTORICI	98
O SARAJEVSKOM OTVORENOM CENTRU	99

PREDGOVOR

Sarajevski otvoreni centar, već pet godina intenzivno radi na polju LGBT kulture i prava LGBT osoba, za i s LGBT osobama, kroz mnogobrojne publikacije, izložbe, projekcije filmova, diskusije, treninge i radionice. Radionice su organizovane po mjestima širom Bosne i Hercegovine, a ciljevi radionica bili su razumijevanje osnovnih pojmova u vezi sa seksualnom orijentacijom i rodnim identitetom, upoznavanje s naročito stigmatiziranim i nevidljivim identitetima unutar LGBT identiteta, coming out, odnos jezika i roda, mediji i LGBT, LGBT kroz historiju, odnos religije prema LGBT osobama, a fokus radionica, najčešće su LGBT teme kroz pristup zasnovan na ljudskim pravima.

Priručnik, koji je pred vama, nastao je uvažavanjem iskustava sticanim kroz realizaciju radionica, promišljanjem o stečenoj praksi, te uvažavanjem reakcija osoba koje su učestvovala i koje smo dobijali poslije svake radionice. Autorica priručnika ima dugogodišnje i široko iskustvo koje se odnosi na držanje treninga, te je ovaj priručnik rezultat dugogodišnje prakse s terena i praćenja dinamičnog polja znanja, koje se neprekidno razvija.

Cilj priručnika je da obuča LGBT aktiviste, aktivistkinje, saveznike i saveznice, ali i sve osobe koje žele da više saznaju o LGBT teoriji, kulturi i ljudskim pravima, kako bi svoje znanje prenosili i vježbali s različitim grupama ljudi, da bi se među učesnicima i učesnicama povećalo razumijevanje o opštim pitanjima u vezi s LGBT osobama.

Tim Sarajevskog otvorenog centra

1. UVOD

Sarajevski otvoreni centar održao je niz radionica i seminara za raznolike grupe na temu LGBT ljudskih prava. Ovaj priručnik za edukaciju, prvenstveno je namijenjen samim aktivistima/kinjama i saveznicima/ama, koji se aktivno žele uključiti u zagovaranje i rad na LGBT ljudskim pravima. Shodno tome, potrebno je naučiti osnovne pojmove, razbiti predrasude i razumjeti koncepte.

Ovaj priručnik nudi vježbe i alate za petodnevni program treninga. Svaki dan treninga obrađuje se jedna cjelina. Tako se prvi dan, nakon otvaranja treninga i upoznavanja s učesnicima/ama, te predstavljanja treninga i metodologije, bavimo ljudskom seksualnošću i pojmom spola, roda i rodnih uloga. Drugi dan, kao nastavak prvog dana, nastavljamo priču o spolnim i rodnim identitetima, gdje pažnju posvećujemo i pitanju trans* identiteta. Treći dan pričamo o seksualnoj orijentaciji i prolazimo kroz vremensku liniju priče o homoseksualnosti. Neminovno, kroz priču o homoseksualnosti definišemo pojmove heteroseksizma i homofobije, te dan zaokružujemo detaljnim definisanjem LGBT pojmova. Pretposljednji dan učimo o procesima coming outa, šta nam znači privatnost i šta sve podrazumijeva. Posljednji, peti dan treninga bavimo se pojmovima ljudskih prava, stereotipa i predrasuda, kako ih mijenjati i kako predrasude utiču na diskriminaciju.

Petodnevni program napravljen je kao niz radionica, koje su visoko interaktivne s dijelovima predavanja i uz koje se koriste odgovarajuća vizuelna pomagala, slike, prezentacije i sl. Svaki dan u prosjeku traje šest radnih sati. U agendi treba predvidjeti pauze za odmor (kafu, čaj) od pola sata prije podne i poslijepodne, te naravno jednosatnu pauzu za ručak. Trening jeste intenzivan, ali s predviđenim pauzama za odmor, kao i vježbama za podizanje energije, učesnicima/ama se omogućuje da imaju dovoljno vremena i energije da procesuiraju znanja i vještine, te reflektuju naučeno.

Priručnik je moguće koristiti i selektivno po modulima (jedan modul bi predstavljao jedan dan ili jednu cjelinu), u određenim vremenskim periodima (naprimjer, svaki vikend po jedan modul), ili se mogu uzeti samo određene vježbe za dvodnevni ili trodnevni trening, u zavisnosti od ciljne publike, njihovog prethodnog znanja i vještina. Također, osobama koje vode trening ostavljeno je da, koristeći svoje iskustvo i kreativnost, kombinuju vježbe različitih dana, i osmisle „svoj“ trening fokusirajući se na teme koje iz zanimaju. Međutim, ukoliko je moguće, preporučujemo da se trening od pet dana održi u cijelosti, jer se stvara kohezija i povjerenje među učesnicima/ama.

Treba imati na umu da svaka vježba ima svoj proces, uključujući određene pripreme prije i načine izlaska iz vježbe, jer se često dotiču ličnih propitivanja. Potrebno je da osoba koja vodi trening bude vješta i sa iskustvom u vođenju treninga, uključujući interaktivne i participatorne metode, na kojima je ovaj priručnik i zasnovan.

2. CILJEVI TRENINGA

Cilj ovog priručnika jeste povećati nivo znanja i razumijevanja različitosti i potreba LGBT zajednice, te pružiti osnovne vještine učesnicima/ama za efektivnu interakciju i rad sa LGBT osobama. Zadatak nam je osnažiti učesnike/ce da preispitaju svoja lična uvjerenja, vrijednosti, predrasude, koje svi kao ljudska bića posjedujemo.

Nakon završetka treninga, polaznici će:

- Moći razumjeti ponašanje, vrijednosti, uvjerenja, norme i potrebe LGBT populacije, te s čime se oni/e susreću;
- Razumjeti stigmatizaciju i druge faktore s kojima se LGBT osobe susreću;
- Bazično razumjeti pitanja spola, roda i identiteta;
- Bazično poznavati osnove diskriminacije;
- Razviti prostor za lični rast i razvoj u znanju, vještinama, te prihvatanju drugog i drugačijeg;
- Razviti svijest i vještine o tome kako se nositi sa svakodnevnim situacijama i vezama na poslu, u školi, na fakultetu ili u bilo kojem drugom okruženju.

3. METODOLOGIJA

Sve vježbe u ovom priručniku temelje se na trening metodologiji, koja uključuje interakciju između facilitatora/ice i učesnika/ca, kao i među samim učesnicima/ama, te zahtijeva puno sudjelovanje.

Priručnik za edukaciju sadrži diskusije, prezentacije, igranje uloga, rad u malim grupama, te mnoge druge vježbe izgradnje povjerenja, kao i istraživanja ličnih vrijednosti i stavova.

Diskusije su razgovori/rasprave o određenoj temi, gdje učesnici/e na demokratski način razmjenjuju stavove, ideje i razmišljanja, s ciljem uspostavljanja dobre komunikacije i pronalaženja zajedničkih rješenja ili odgovora.

Prezentacija je segment treninga kada (najčešće) facilitator/ica, učesnik/ca ili grupa učesnik/ca, prezentuje neku temu s ciljem prenošenja informacija ili saznanja drugima. Prezentacije mogu biti usmene, ali je uvijek bolje kada postoje i dodatna vizuelna pomagala, poput slika, filmova, video-klipova, natpisa na flip-chart papiru ili crteža.

Igranje uloga je tehnika koja se koristi s ciljem da se učesnici/e užive u lik koji igraju, s unaprijed smišljenim scenarijom ili bez. Facilitator/ica treba unaprijed znati koji cilj treba postići igranjem uloga, poput razumijevanja drugih, razumijevanja određenih ponašanja, učenja pregovaranja ili učenja neke druge životne vještine. Kod igranja uloga veoma je važno napomenuti da učesnici/e ne glume i ne predstavljaju sebe, već određeni lik/karakter, koji može imati iste odlike ili karakteristike, kao i osoba koja igra ulogu, ali i ne mora.

4. PREPORUKE ZA OSOBU KOJA VODI TRENING

Ovaj priručnik je bazičan, nudi alate za (samo)razumijevanje i ima funkciju samo vodiča. Iskusan facilitator/ica bi trebao/la biti fleksibilan/a u provođenju ovog treninga.

Prilikom provođenja ovog petodnevno treninga, dobar facilitator/ica treba imati na umu svoju ciljnu grupu učesnika/ca: godine, zrelost, životnu pozadinu (ako je moguće), prijašnje iskustvo sa seminara/treninga, lične potrebe učesnika/ca, organizaciju ili mjesto iz kojeg dolaze i sl.

Ovaj priručnik predstavlja interaktivni i fleksibilni vodič kroz trening. Voditelj/ica treninga je taj/ta koji/a stvara aktivnu atmosferu za učestvovanje.

Voditelj/ica treninga bi trebalo da:

- Dobro poznaje materiju o kojoj priča (za korištenje ovog priručnika, potrebno je da voditelj/ica ima prethodno znanje o LGBT pojmovima i ljudskim pravima);
- Bude u stanju da jednostavnim jezikom objasni učesnicima/ama teme s kojima se neki možda po prvi put susreću;
- Ima spremno sve što može biti potrebno za provođenje ovog treninga (handout materijale, stikere, flip-chart papire, traku za lijepljenje, markere i sl.);
- Uvijek pazi da je učesnicima/ama ugodna i sigurna atmosfera, koja podstiče diskusiju i iskazivanje različitosti u mišljenjima, uz poštovanje drugih;
- Potiče na interakciju i diskusiju, kao i na zaključke nakon svake sesije;
- Evaluira aktivnosti na kraju svakog dana, kao i osjećaje učesnika/ica, kako bi u skladu s tim bolje pripremio/la sadržaj sutrašnjeg dana;
- Očekuje da će i sam/a uvijek naučiti nešto novo; ovo je dvosmjernan proces, gdje uče i učesnici/e, kao i sam voditelj/ica treninga. Treba biti otvoren za promjene.

Jedna od najvažnijih stvari kod ovakvih treninga jeste **kreiranje sigurnog prostora**, koji će služiti kao poticaj za rad, diskusiju, igranje uloga ili lične priče.

Nekoliko savjeta za kreiranje sigurnog prostora:

- Namjestite prostor da bude ugodan za rad; rasporedite stolice i/ili stolove u krug ili polukrug, tako da svi mogu da se vide i čuju;
- Nekada je lijepo pustiti neku laganu muziku na početku svakog dana, dok učesnici/e dolaze, stvarajući opuštenu neformalnu atmosferu. Budite srdačni/e i ponudite, u skladu s mogućnostima, kafu, čaj ili neke kolačiće;
- Ako radite zajedno s još jednim voditeljem/icom treninga, dobro se spremite unaprijed i rasporedite svoje uloge, ko šta radi. Naprimjer, jedan dan vi ćete voditi diskusiju, a vaš kofacilitator/ica će da zapisuje odgovore učesnika/ca na flip-chart papiru. Drugi dan možete da se zamijenite;
- Budite svjesni da morate biti otvoreni/e i fleksibilni/e. Neke diskusije se mogu ticati osjetljivih područja života i bit će potrebno izvesti učesnike/ce iz tih emotivnih situacija. Budite empatični;
- Obratite pažnju na govor tijela i ton kojim se učesnici/e obraćaju. Nekada vam to može biti pokazatelj da je nekome neugodno, ili da treba napraviti kratku pauzu;
- Nekim učesnicima/ama neće biti ugodno dijeliti neke informacije, ili osjećanja, i to je uredu. Zadatak facilitatora/ice jeste da to prepozna i da ne potencira, ako neko ne želi učestvovati. Svi imaju pravo izbora da ne učestvuju uvijek, u svemu.

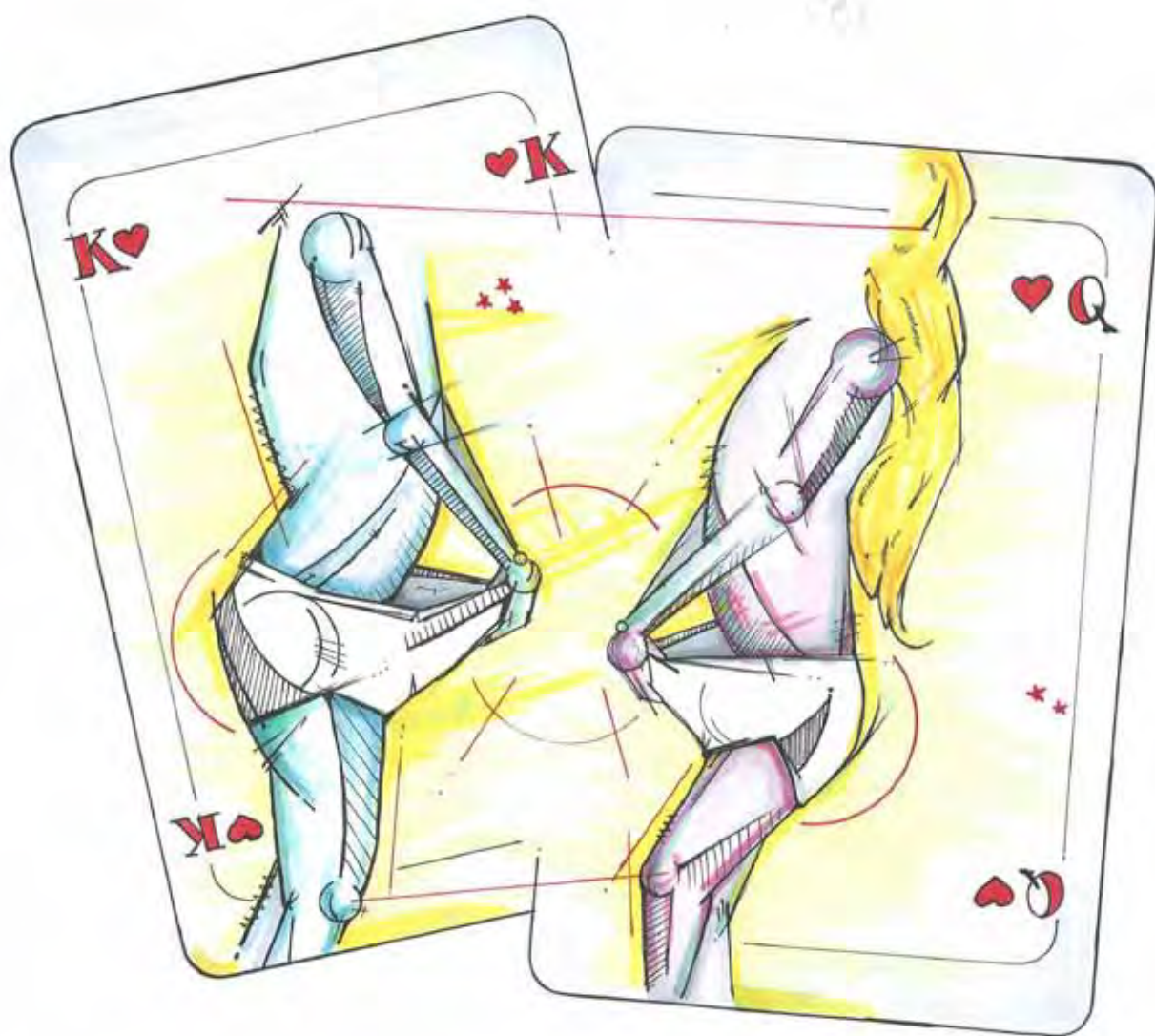
Vještine izgradnje grupe pomažu pri stvaranju pozitivnog i podržavajućeg okruženja. Ove vještine potiču učestvovanje, kao i razumijevanje među učesnicima/ama.

Ovdje je nabrojano samo nekoliko načina kako doprinijeti izgradnji grupe:

- Parafraziranjem – prepričavanjem tuđeg govora svojim riječima s ciljem razumijevanja. Parafraziranjem pokazujete da razumijete što vam se govori ali, istovremeno tražite pojašnjenja;
- Aktivnim slušanjem – posebno je važno obratiti pažnju na verbalni i neverbalni govor učesnika/ca. Na treningu, vi ćete ponekad više slušati, nego da govoriti. Aktivno slušanje pokazuje empatiju i duboko razumijevanje;
- Postavljanje otvorenih pitanja – ovakva vrsta pitanja podstiče na razmjenu ideja, dijeljenje informacija i/ili osjećaja. Također podstiče učesnike/ce na razmišljanje. Neki primjeri otvorenih pitanja su: „Šta vam prvo pada na pamet kada pomislite na...“ ili „Kakva osjećanja budi u vama pomisao na...“;
- Povezivanje – stvara grupnu koheziju, ističući sličnosti među (pojednim) učesnicima/ama. Naprimjer: „Čini se da Ana i Alen imaju slično razmišljanje o...“. Ili s ciljem stvaranja grupne kohezije, kada želimo nagraditi nekoga za doprinos, a u isto vrijeme podsjetiti ostale, možemo reći: „Kako je Ana jutros rekla, motivacija je...“;
- Povratna informacija kao zahvala – ovo je veoma važan dio rada s grupom. Nakon što neko podijeli svoje razmišljanje/stav/priču, lijepo je zahvaliti se na doprinosu koji je ta osoba dala grupi. Na taj način vrednujemo mišljenje i hrabrost učesnika/ca i podstičemo druge da aktivno učestvuju. Naprimjer: „Hvala, Ines, što si podijelila tu priču s nama. To je odlična priča za uvod u slijedeću temu.“;
- Rezimiranje – sumiranje svega rečenog i podijeljenog u toku dana, jedna je od najvažnijih tehnika u vođenju treninga. Ova vještina podsjeća grupu zašto smo tu i o čemu smo danas, ili tokom treninga, razgovarali i/ili naučili. Također daje priliku učesnicima/ama da podijele svoja osjećanja ili razmišljanja na kraju dana, što je opet dobar vid evaluacije dana ili sesije.



5. TRENING



DAN 1

5.TRENING

5.1. PRVI DAN

I. Dobrodošlica i otvaranje treninga

1. Upoznavanje
2. Uvod u trening: zašto smo ovdje i šta možemo očekivati?
3. Pravila grupe: prava i odgovornosti
4. Upitnik prije treninga

II. Tema dana: seksualnost i ostale priče

1. Seksualnost
2. Spol i rod
3. Interseksualnost
4. Rod i rodne uloge

III. Zatvaranje dana i evaluacija

1. Samorefleksija: šta smo naučili danas?

I Dobrodošlica i otvaranje treninga – 10 minuta

Voditelj/ica treninga pozdravlja učesnike/ce treninga u svoje ime i u ime organizacije koja organizuje trening. Organizatori/ce imaju priliku objasniti svrhu treninga, te pružiti dodatne informacije o sesijama i danima koji slijede. Također, u ovom dijelu treba objasniti sve što se tiče logističke pripreme, kao što je smještaj učesnika/ca, obroci i sl.

1. Upoznavanje

VJEŽBA 1: Tihi intervju

U ovoj vježbi svi se predstavljaju brzo na netradicionalan način. Tihi intervju je jednostavan i zabavan način „probijanja leda“ među učesnicima/cama. Osim upoznavanja osnovnih stvari o drugima, učesnici/e će promatrati i na iskustven način osjetiti šta znači stvarati pretpostavke o drugima samo na osnovu nečijeg izgleda. Ovo je pogotovo važno kada se radi o LGBT osobama.

Cilj:

„Probiti led“ između učesnika/ca, stvoriti pozitivnu atmosferu.

Trajanje vježbe: 30 minuta

Potrebni materijali:

Kartončići/ listovi papira A4 formata/ olovke/ šešir/ flip-chart papir/ markeri u bojama

Proces:

Svi će uzeti jedan kartončić i na njega napisati svoje ime/nadimak, te staviti u šešir koji je postavljen u centru kruga. Nakon što su svi završili, svako će izvući iz šešira jedno ime/nadimak, a da nije njihovo i po mogućnosti osobe koju ne znaju.

U međuvremenu, voditelj/ica treninga će na flip-chart papiru na tabli napisati nekoliko pitanja: grad/dio grada iz kojeg osoba dolazi, da li je u vezi, hobi, godine, gdje se ta osoba vidi za pet godina.

Učesnici/e će na svoj papir A4 formata (koji im je prethodno podijeljen) napisati odgovore na pitanja s table, u vezi s osobom čije su ime/nadimak izvukli iz šešira. Odgovori se trebaju zasnivati samo na osnovu posmatranja te osobe (2 minute, naprimjer). Učesnici/e nemaju pravo postavljati pitanja toj osobi.

Nakon što su svi napisali odgovore, voditelj/ica treba pozvati volontere/ke, koji/e pred grupom žele podijeliti svoje odgovore o osobi koju su izvukli iz šešira.

Voditelj/ica, također, može početi prvi/a. Naprimjer: „Ja sam izvukao/la Sanjino ime iz šešira. Mislim da Sanja dolazi iz Tuzle, nije u vezi, hobi joj je puštanje muzike, ima oko 27 godina i za pet godina vjerovatno će živjeti u Americi i baviti se IT tehnologijama“.

Sada Sanja treba ustati i reći šta je od izrečenog tačno i dati tačne informacije ako želi. Također može izraziti želju da joj/mu se obraćaju u drugom rodu. Naprimjer: „Ja sam Sanja, ali svi me zovu Slave, želim da mi se obraćate u muškom rodu. Tačno je da dolazim iz Tuzle i nisam u vezi, ali imam 25 godina, ne puštam muziku, već volim da plivam i za pet godina se vidim u nehomofobičnoj BiH“.

Dalje može da nastavi Slave, ili neko drugi od volontera/ki. Proces se nastavlja dok svi koji/e žele ne podijele svoje odgovore.

Kraj vježbe:

Voditelj/ica će zahvaliti svima koji su učestvovali i zahvalit će se na njihovoj kreativnosti. Vježba će vjerovatno u nekom trenutku izazvati smijeh.

Voditelj/ica može započeti sumiranje vježbe pitanjem: „Da li ste bili iznenađeni kako vas vide/doživljavaju drugi“.

Voditelj/ica treba naglasiti činjenicu da smo mi, kao ljudska bića, skloni stvarati pretpostavke o drugima samo na osnovu nečijeg izgleda ili pojave, te da su te pretpostavke često potpuno netačne. Nas uvijek posmatraju i mi posmatramo druge, te donosimo zaključke o nečijoj prošlosti i predviđamo tuđa ponašanja.

Voditelj/ica zaključuje vježbu porukom da jedan od ciljeva treninga jeste upravo razbijanje predrasuda, te senzitivizacija naspram drugih i drugačijih.

Nakon što je vježba gotova, voditelj/ca treninga će zamoliti da se svako kratko predstavi, govoreći svoje ime ili nadimak i kako osoba želi da ga/je oslovljavaju. Naprimjer: „Ja sam Saša, ona“ ili „Ja sam Mirza, on“.

2. Uvod u trening

VJEŽBA 2: Zašto smo ovdje i šta možemo očekivati

Facilitator/ica će zajedno s učesnicima/ama odgovoriti na pitanje: „Zašto smo ovdje“, te ispitati koja su njihova očekivanja.

Cilj:

Upoznati učesnike/ce s metodologijom rada na treningu, spoznati potrebe učesnika/ca treninga, koja su njihova očekivanja i naposljetku upoznati ih sa sesijama treninga tokom pet dana.

Trajanje vježbe: 30 minuta

Potrebni materijali:

Flip-chart papir/ post-its u bojama/ markeri/ vremenska linija treninga (prethodno napravljena/ nacrtana)

Proces:

Voditelj/ica treninga treba ukratko objasniti da će se tokom treninga koristiti visoko interaktivne metode, kao i metode učenja putem iskustva i aktivnog učešća tokom narednih pet dana.

Na zidu je okačena vremenska linija treninga sa sesijama ili glavnim temama treninga. Ova vremenska linija može biti nacrtana, napisana velikim slovima ili predstavljena na bilo koji drugi vizuelno zanimljiv način. Voditelj/ica će predstaviti program treninga upravo kroz ovu vremensku liniju.

Ovo je jedan od načina da učesnici/e zapamte o čemu će se pričati, ali i da se uvijek mogu prisjetiti šta smo radili kako sesije i dani budu odmicali. Vremenska linija obično stoji na zidu sve vrijeme treninga.

Voditelj/ica treninga, na flip-chart papiru treba nacrtati veliko drvo s korijenjem i granama. Učesnicima/ama treba objasniti da korijenje predstavlja ono što učesnici/e donose na ovaj trening, a grane predstavljaju šta očekujemo od ovog treninga.

Sada je potrebno podijeliti svima po dvije vrste samoljepljivih stikera (u dvije različite boje), gdje jedna (naprimjer zelena) predstavlja korijen, a druga (naprimjer narandžasta) predstavlja grane. Učesnicima/ama treba dati oko pet minuta da zapišu šta donose na ovaj trening (zelena boja) i šta očekuju od ovog treninga (narandžasta boja). Kada završe potrebno je da zalijepe svoje odgovore na nacrtano drvo na flip-chartu.

Kraj vježbe:

Kada svi/e učesnici/e zalijepe svoje odgovore na „drvo“, voditelj/ica treba naglas pročitati odgovore. Još je bolje ako neko od učesnika/ca želi ispred grupe pročitati sve što je zapisano. Nakon što je sve pročitano voditelj/ica će, pozivajući se na vremensku liniju treninga, moći odgovoriti koja očekivanja bi realno mogla biti ispunjena, a koja možda ne, ili jednostavno nisu tema ovog treninga.

3. Pravila grupe

VJEŽBA 3: Prava i odgovornosti

Zajedničko postavljanje pravila grupe tokom pet dana treninga služi učesnicima/ama kao podsjetnik, ali i kao podsticaj za aktivno učestvovanje, te osigurava da njihova prava budu poštovana. Nadalje, kada su učesnici/e upoznati s grupnim pravilima i sami ih kreiraju, to neminovno doprinosi transparentnosti rada, te sprečava moguće nesporazume i konflikte tokom treninga.

Cilj:

Uspostaviti pravila grupe za optimalan tok treninga i međusobno uvažavanje.

Trajanje vježbe: 20 minuta

Potrebni materijali:

Flip-chart papir/ markeri u boji

Proces:

Na flip-chart papiru, voditelj/ica treninga treba nacrtati dvije kolone; jedna će imati naslov „Prava“, a druga „Odgovornosti“. Učesnicima/ama je potrebno objasniti važnost grupnih pravila, te zašto ih ovdje ne zovemo pravila, već *prava i odgovornosti*, koja su uzajamno povezana.

Naprimjer: „Moje pravo je da sesija završi u predviđeno vrijeme, kao što piše u rasporedu, kako bih na vrijeme stigao na ručak i imao vremena za odmor. Dakle, moja odgovornost je da se svako jutro pojavim na vrijeme u 9 sati, kako bi na vrijeme počeli“ ili „Moje pravo je da me grupa poštuje i da me ne osuđuju, dakle moja odgovornost je da ja, također, poštujem druge i da koristim ‘ja govor’“ i sl.

Sada bi učesnici/e trebali ponuditi svoje primjere, koje voditelj/ica zapisuje u predviđene kolone, u dogovoru s grupom.

Neka od uobičajenih pravila (prava i odgovornosti) su slijedeća:

- Poštovati jedni druge;
- Aktivno sudjelovati u sesijama;
- Pravo na „prolaz“, ukoliko neko ne želi da sudjeluje u određenoj raspravi, aktivnosti ili vježbi, ako mu/joj je neugodno (pod uslovom da se ovo pravo ne zloupotrebljava);
- Slušati jedni druge;
- Koristiti „ja govor“ koji nije osuđivački (naprimjer: „Ja se ne slažem s tvrdnjom da..“, umjesto „Ta tvrdnja je glupa“);
- Poštovati povjerljivost ličnih priča, osjećaja, ali i fotografija (nema fotografisanja ili postavljanja na socijalne mreže, bez saglasnosti druge osobe);
- Biti na vrijeme na sesijama;
- Isključiti mobilne telefone i drugu tehniku, ili ih staviti na *silent mode*;
- Ne postoje glupa pitanja, svako pitanje je važno;
- Sve lične priče, koje se podijele, trebaju ostati u sigurnom prostoru i ne prenositi ih dalje.

Kraj vježbe:

Voditelj/ica treba zahvaliti učesnicima/ama na doprinosu vježbi. *Prava i odgovornosti*, trebaju se okačiti na vidno mjesto u prostoriji, gdje se održava trening i služe kao podsjetnik sve vrijeme treninga.

4. Upitnik prije treninga – 10 minuta

Predtest je korisno sredstvo za procjenu bazičnog znanja, vještina, stavova i mišljenja učesnika/ca, prije samog početka treninga. Koristeći informacije dobijene u predtestu, moguće je modifikovati sesije, kako bi se poboljšalo postojeće znanje. Naprimjer, ako se u predtestu pokaže, da nisu svi učesnici/e dobro upoznati s bazičnom LGBT terminologijom, onda bi voditelj/ica treninga trebao/la posvetiti nešto više vremena toj tematici, iako to možda nije predviđeno programom.

Predtest,¹ kao i post-test su anonimni. Učesnici/e nisu dužni ostavljati svoja imena, ali ih treba ohrabriti da samostalno i iskreno daju odgovore na postavljena pitanja.

Isti test bi se trebao ponoviti na kraju treninga (kao post-test), kako bi se mogla uraditi procjena i evaluacija treninga i metodologije korištene tokom treninga.

¹ Primjerak predtesta (odnosno post-testa) je u dodatku ovog priručnika. To je samo primjer. Facilitator/ica može svaki put raditi novi pred/post – test, u odnosu na grupu s kojom se radi i cilj treninga.

II. Tema dana: seksualnost i ostale priče

1. Seksualnost

VJEŽBA 4: Seksualnost, šta je to?

U ovoj sesiji, učesnici/e će imati priliku naučiti uopšteno o ljudskoj seksualnosti, te kakvu ulogu igra u našim životima.

Cilj:

Ohrabriti učesnike/ce da otvoreno razgovaraju o seksualnosti, seksu, stereotipima i rodnim ulogama, te o seksualnim i reproduktivnim pravima kao dijelu šire priče o ljudskim pravima.

Pružiti učesnicima/ama uvid u bolje razumijevanje ljudske seksualnosti i faktore koji utiču na seksualno ponašanje.

Trajanje vježbe: 45 minuta

Potrebni materijali:

Flip-chart papir/ markeri u bojama/ post-it stikeri/ olovke

Proces:

Na flip-chart papiru, voditelj/ica će velikim slovima napisati riječ „SEKSUALNOST“. Potom će zamoliti učesnike/ce da na post-it papirićima (koji im trebaju biti podijeljeni unaprijed) napišu sve što im padne na pamet kada čuju riječ *seksualnost*. Treba im naznačiti da na jednom post-it papiriću treba biti napisana jedna riječ ili jedan pojam. Učesnike/ce treba ohrabriti da slobodno pišu sve što im padne na pamet. Nakon što svi napišu šta imaju, trebaju to zalijepiti na flip-chart papir ispod natpisa *Seksualnost*.

Nakon toga, voditelj/ica treninga treba naglas pročitati sve pojmove koji su naliježeni na flip-chart papir. Neki od mogućih odgovora mogu biti: seks, strast, gej, trudnoća, vođenje ljubavi, oralni seks, halteri, biseksualac, frajer i slično.

Uz pomoć grupe, voditelj/ica će grupisati slične ili srodne pojmove, tako da dobije nekoliko cjelina:

- Seksualno i reproduktivno zdravlje (npr.: trudnoća, seks, kondomi i sl.);
- Seksualna i reproduktivna prava (npr.: seksualni užitak, pravo na reproduktivne izbore, seksualna edukacija i sl.);
- Identiteti (penis, vagina, frajer, halteri i sl.);
- Senzualnost (strast, misli, osjećanja, snovi);
- Seksualno ponašanje (seks, analni seks, oralni seks...);
- Seksualna orijentacija (gej, biseksualac...).

Ako za neku cjelinu, koja je ovdje navedena, nema pojmova, voditelj/ica ih može spomenuti ili sam/a dodati neke pojmove.

Zatim, voditelj/ica treninga treba proći kroz svaku cjelinu i pokušati definisati, ili pobliže objasniti, na koji način je sve to dio ljudske seksualnosti.

Seksualno i reproduktivno zdravlje može se definisati kao stanje fizičkog i psihičkog blagostanja u vezi sa seksualnošću. To je pozitivan pristup seksualnosti, ali i odsustvo seksualno prenosivih infekcija. Podrazumijeva mogućnost praktikovanja sigurnijeg seksa, upotrebu kondoma, uključuje priču o sigurnom seksu, trudnoći, seksualno prenosivim infekcijama, HIV-u i reproduktivnom sistemu. Također uključuje mogućnost doživljavanja seksualnog zadovoljstva i međusobno zadovoljavajuće seksualne odnose; prihvatanje vlastitog tijela i seksualnosti, mogućnost izbora kada, kako i s kim stupiti u seksualne odnose, uživanje u seksu(alnosti) i sl.

Seksualna i reproduktivna prava² mogu se definisati kao dio univerzalnih ljudskih prava i prepoznata su u mnogim nacionalnim i međunarodnim zakonima, jer uključuju pravo da osobe uživaju u svojoj seksualnosti i seksu bez prisile, diskriminacije i nasilja; pravo parova ili pojedinaca/ki da samostalno i samovoljno odluče da li će, kada i koliko djece imati, pravo na informaciju, pravo na usluge,

² Deklaracija o seksualnim pravima, u dodatku priručnika, Handout_2

pravo na seksualnu slobodu, autonomiju, seksualni integritet i sl.

Identiteti (spolni i rodni) dio su našeg poimanja seksualnosti, koji su nekad nametnuti, a nekad samovoljni. Uključuju priču o spolu i rodu, samoidentifikaciji, društvenim normama, ponašanju, odijevanju, manirima ili bilo kojem drugom izražavanju, rodnim ulogama.

Senzualnost uključuje naše želje, strasti, misli, osjećaje, privlačnost, snove (većina ih ima, iako ih možda ne pokazuje uvijek ili nikad)

Seksualno ponašanje uključuje priču o seksualnoj aktivnosti ili neaktivnosti, te šta percipiramo kao seksualno ili neseksualno. Ova priča može uključivati sve forme i načine seksualnih odnosa. Što je privlačno jednoj osobi, ne znači da će biti privlačno ili uredu drugoj i obratno.

Seksualna orijentacija bi značila fizičku i/ili emotivnu privlačnost ka istom, suprotnom ili oba spola/roda.

Kraj vježbe:

Voditelj/ica treninga će zaokružiti priču da je seksualnost sastavni i kompleksan dio ljudskog života. Nema sveobuhvatne, jedinstvene definicije seksualnosti. Mi svi doživljavamo vlastitu seksualnost na sebi svojstven način.

Ali, može se reći da seksualnost obuhvata naša razmišljanja o spolnosti, spolni i rodni identitet, izražavanje, seksualnu orijentaciju, seksualno ponašanje, ali i vrijednosti, emocije, želje i fantazije.

Seksualnost svakog od nas je drugačija, iz prostog razloga, jer je uslovljena različitim faktorima, fizičkim mogućnostima, emotivnim poimanjem, našim društvenim životom, kulturnim i društvenim normama, kao i našim iskustvima koja stičemo kroz život. Dakle, osim nas samih, našu seksualnost i poimanje seksualnosti oblikuju i mnogi vanjski društveni faktori, kao što su odnosi u društvu, obrazovni sistem, odnosi među rodovima i slično. Kada govorimo o LGBT pitanjima, zapravo govorimo o seksualnosti, koja je na našim prostorima još tabu.

Važno je zapamtiti da:

- Svako društvo, na neki način, reguliše seksualno ponašanje svojih članova/ica, kroz različite institucije (kao što je porodica, škola, vjerske institucije, zdravstvene i sl.);
- Seksualnost nije definisana seksualnim odnosom, to jest imanjem ili nemanjem seksualnih odnosa; seksualnost se izražava i kroz misli, stavove i osjećaje;
- Pojedinci/ke mogu imati pozitivan ili negativan stav prema seksualnosti. Pozitivan odnos prema seksualnosti se izražava kroz dogovoreni, zaštitnički odnos prema sebi i drugima i uključuje poštovanje, dok se negativan stav prema seksualnosti očituje kroz nasilje, osjećaj manje vrijednosti, nisko samopoštovanje i sklonost ka rizičnom seksualnom ponašanju;
- Seksualnost žena, ali i LGBT populacije je pod jakim uticajem nametnutih društvenih normi i vrijednosti.

VJEŽBA 5: Seks vrteška³

Da bismo pričali otvoreno o identitetima, spolu i rodu, važno je opušteno pristupiti i temi seksualnosti i seksa.

Cilj:

Učesnici/e uče da opušteno pričaju među sobom o seksualnosti, osjećajima i seksualnom ponašanju.

Trajanje vježbe: 45 minuta

Potrebni materijali:

Trideset isprintanih kartica s pitanjima,⁴ stavljenih u kovertu. Broj koverata treba odgovarati broju učesnika/ca treninga.

Proces:

Učesnike/ce treba zamoliti da se podijele u dvije skupine (ili to može uraditi i voditelj/ica treninga), te da formiraju dva kruga, unutrašnji i vanjski, tako da grupa, koja sjedi u vanjskom krugu, gleda grupu, koja sjedi u unutrašnjem krugu. Sjede na stolicama, jedni nasuprot drugih, dovoljno blizu da se čuju.

Svaki učesnik/ca treba dobiti kovertu s karticama.

Vježba se sastoji u tome da učesnici/e, koji/e sjede u unutrašnjem krugu, otvaraju svoju kovertu, svako za sebe i izvlače po jednu karticu s pitanjem. Pitanje pročitaju/postavljaju osobi koja sjedi nasuprot njih u vanjskom krugu. Osoba može odlučiti da li će pročitati prvo pitanje; postaviti ga osobi koja sjedi nasuprot nje/njega ili ne, u zavisnosti od ličnog osjećaja ugodnosti. Također, osoba kojoj je postavljeno pitanje, može da odluči da li će odgovoriti na postavljeno pitanje ili će ga preskočiti. Ukoliko osoba preko puta ne želi odgovoriti, učesnik/ca, koji/a postavlja pitanja, će izvući drugu karticu s drugim pitanjem.

Pitanja se postavljaju naizmjenično. Kada jedna osoba odgovori na pitanje, onda ta osoba postavlja pitanje svom/joj partneru/ki u vježbi. Princip je isti. Ako se na neka pitaja ne želi dati odgovor, osoba će posegnuti za slijedećom karticom.

Nakon nekoliko minuta vježbe (5 minuta), voditelj/ica treninga će zamoliti učesnike/ce iz vanjskog kruga da se pomjere za jedno mjesto u desno. Tako će svi dobiti novog/u partnera/ku u vježbi i nastaviti će s izvlačenjem pitanja, naizmjenično.

Pomjeranje mjesta se može izvesti nekoliko puta, u zavisnosti od veličine grupe.

Važno je da svi promijene nekoliko osoba s kojima će razmjenjivati pitanja i odgovore.

Važno: Treba napomenuti da niko nije dužan da odgovori na sva pitanja, ukoliko ne želi ili se ne osjeća ugodno. Također se može postaviti pravilo da osoba može postaviti pitanje, samo ukoliko je sam/a spreman/a na njega odgovoriti (ovim se sprečava znatiželjno propitivanje tuđe seksualnosti, bez dijeljenja svojih misli i osjećaja!). Ova atmosfera treba stvoriti osjećaj sigurnog prostora.

Kraj vježbe:

Nakon što su sve kartice potrošene ili su svi imali priliku razgovarati sa svima, ili bar s većinom, voditelj/ica zahvaljuje na učestvovanju u vježbi i započinje diskusiju.

Nekoliko pitanja koja se mogu iskoristiti za vođenje diskusije:

- Da li neko ima osjećaj da je podijelio/la više nego što je želio/željela?
- Kakav je osjećaj kada vas neko pita direktna pitanja u vezi sa seksualnošću?
- Kakav je osjećaj odgovarati na ta pitanja?
- Da li vam je bilo neugodno postaviti neka pitanja svom partneru/ki u vježbi? Zašto?
- Zašto smo radili/e ovu vježbu?

Voditelj/ica treninga može zaključiti vježbu povlačeći paralelu između intimnosti i generalne

³ Ova vježba se ne mora izvoditi ukoliko voditelj/ica procijeni da su učesnici/ce previše zatvoreni ili sramežljivi. Druga opcija je da se ova vježba ostavi za neki drugi dan treninga, kada atmosfera bude opuštenija.

⁴ Handout_3

priče o seksualnosti. Kada govorimo o LGBT pitanjima, neminovno se dotičemo seksualnosti. Pričati o seksualnosti u našem društvu je još tabu, ali u isto vrijeme seks i seksualnost se nameću kroz medije, muziku, viceve i prave određene društvene norme šta je „normalno“, a šta ne. U isto vrijeme, neke se stvari u vezi sa seksualnošću glorifikuju (npr.: vitka ženska tijela s bujnim grudima kao odraz zgodne „žene“), dok se druge, pak, stvari, kao što je homoseksualnost ili analni seks, osuđuju.

2. Spol vs. Rod

VJEŽBA 6: Vanzemaljac je stigao!

Koristeći netradicionalne metode učenja, učesnici/e će moći spoznati razliku između spola i roda, te se upoznati s pojmovima, koji proizilaze iz binarnosti spola – kao što su interseks osobe.

Cilj:

Na jednostavan način spoznati bazičnu razliku između spola i roda.

Trajanje vježbe: 40 minuta

Potrebni materijali:

Flip-chart papir/ markeri u boji/ veliki post-it papiri

Proces:

Voditelj/ica treninga kaže učesnicima/ama da zamisle kako je baš danas na zemlju stigao vanzemaljac i želi naučiti više o stanovnicima planete. Vanzemaljac je čuo riječi *muškarac* i *žena* i ne zna šta one znače. Posebno ga interesuje koja je razlika između ta dva pojma i šta zapravo označavaju.

Nakon toga voditelj/ica treba podijeliti učesnike/ce u dvije grupe (ili četiri, ako ima više učesnika/ca). Jedan tim dobije flip-chart papir na kojem je napisana riječ „MUŠKARAC“, a drugi tim flip-chart s riječi „ŽENA“. Oba tima, također, trebaju dobiti markere u boji za pisanje.

Učesnici/e, u narednih dvadeset minuta treba da napišu ili nacrtaju sve što im pada na pamet kada vide/čuju riječ *muškarac*, odnosno *žena*.

Nakon što obje grupe završe s radom, njihove flip-chart papire treba okačiti na zid, tako da svi vide. Predstavnik/ca oba tima (ili po dvoje iz jednog tima) trebaju, ispred cijele grupe, objasniti napisane riječi ili crtež za *muškarca*, odnosno *ženu*.

Kada obje grupe izlože svoje radove, voditelj/ica treba, s unaprijed pripremljenim velikim post-it papirima, prekriti naslove, tako da na riječ „MUŠKARAC“, naljepi post-it na kojem piše „ŽENA“ i obratno; na flip-chart na kojem stoji „ŽENA“, naljepi post-it s riječju „MUŠKARAC“.

Zatim, voditelj/ica treninga treba pitati učesnike/ce: „Šta je to što piše ispod naslova ‘MUŠKARAC’, što se može pripisati i pojmu ‘ŽENA’?“

Primjeri mogu uključivati pojmove poput *kamion*, *roditelj*, *mišići*, *kratka kosa*, *nema šminke* ili, ako se radi o crtežu, mogu se zaokružiti nacrtane stvari poput *lanca oko vrata*, *brkova* i sl.

Isti princip je potrebno primijeniti kod drugog flip-chart crteža: „Šta je to što piše ispod naslova ‘ŽENA’, što se može pripisati i pojmu ‘MUŠKARAC’?“

Primjeri mogu uključivati pojmove poput *kuhanje*, *grudi*, *farbanje kose*, *emocije* ili, ako se radi o crtežu, mogu se zaokružiti, ili na neki drugi način označiti stvari poput *cipele s petom*, *duga kosa*, *počupane obrve*, *bradavice na grudima* i sl.

Kraj vježbe:

Voditelj/ica će naglasiti da se ono što ostane nepodvučeno, znači što se ne može pripisati muškarcu i ženi,⁵ pripisuje definiciji **spola** (naprimjer: *menstruacija*, *dojenje*, *klitoris*, *penis* i sl.).

Sve ostalo, što je napisano ili nacrtano, a može se pripisati i muškarcu i ženi, bila bi definicija **roda**.

Ukratko, **spol**⁶ obuhvata fizičke, biloške značajke, nešto što nam pripisuju rođenjem, a pod **rodom**⁷ se označavaju društvene karakteristike, koje su kulturološki uslovljene.

Kratke definicije:

SPOL – obuhvata biološke karakteristike i klasifikacije reproduktivnog sistema; uključuje spolne organe, hromozome, hormone, gonade (spolne žlijezde); stoga dijeli osobe na dvije kategorije *žensko/muško*.

⁵ Spol kakav mi poznajemo u binarnom društvenom konstrukt (M/Ž), op.a.

⁶ Više pročitati u „Pojmovniku LGBT kulture“, SOC, str. 433-438

⁷ Više pročitati u „Pojmovniku LGBT kulture“, SOC, str. 381-390

ROD – je društveni konstrukt (ali je, također, i individualan; više o tome u sesiji o *identitetima*), koji obuhvata spol, uloge i norme. Kao društveni konstrukt spola, rodnost je ponovo binarno konstruisana kao *žensko/muško*.

Ovakvi binarni sistemi negiraju postojanje *međuprostora* između žensko/muško, te samim tim diskriminišu.

3. Interseksualnost8 - 30 minuta

Govoreći o spolu i međuprostoru između binarnog muško/žensko, mora se govoriti i o interseksualnosti, odnosno *interseks osobama*.

Interseksualnost se može definisati kao *atipičan razvoj spola* unutar genitalija (spolnih organa), hromozoma, hormona i/ili gonada. Razlozi za atipičan spolni razvoj su kompleksni i mogu biti brojni.

Tipično, biološki razvoj spola počinje hromozomskim sklopom i to 46-XY (što se obilježava kao muško) ili 46-XX (što bi označavalo žensko). Međutim, pri rođenju, prvo što je vidljivo su spolni organi, odnosno klitoris ili penis, na osnovu čega se djetetu u *matičnim knjigama* pripisuje određeni spol – M ili Ž. Ukoliko se odmah pri rođenju primjete atipičnosti kod genitalija, roditelji često pribjegavaju hirurškim zahvatima, određujući spol svom djetetu (kako bi se uklopilo u binarne društvene konstrukte muško/žensko).

Interseksualne osobe, uglavnom, se podvrgavaju hirurškim intervencijama, hormonskoj terapiji, a ponajviše su izloženi tabuizaciji.

Interseks osobe, također, mogu izabrati da ostanu interseks, bez hirurških zahvata i/ili hormonske terapije, u zavisnosti od toga gdje je došlo do atipičnog razvoja – kod genitalnih/reproduktivnih/spolnih organa, hromozoma, hormona ili gonada.

Iako vlada mišljenje da postoje samo dva spola, spol i razvoj spola se, ipak, ne uklapaju u priču o binarnosti. Tako govorimo o tri kategorije (biološkim rječnikom) – muški, ženski i interseks.

Tabela⁹ navedena dolje, jednostavnije prikazuje klasifikaciju spola u biologiji:

	„Ženski“ tipični razvoj spola (Ž)	„Muški“ tipični razvoj spola (M)	Atipičan razvoj spola - interseks
Hromozomi	46 XX	46 XY	45 XO 47XXY 45X/46XX 46XY/47
Hormoni	Viši nivo estrogena	Viši nivo testosterona	Disbalans različitih hormona
Vanjski spolni organi (genitalije)	Klitoris i vidljiv vaginalni otvor	Penis	Mogu biti prosječne veličine, varirati u veličini ili ne biti prisutni
Spolne žlijezde (gonade)	Jajnici	Testisi	Žlijezde razvijene, nerazvijene ili nisu prisutne

Za kraj priče o interseksualnosti, može se uraditi **kratka vježba** za učesnike/ce treninga.

Kada govorimo o *zakonskoj regulaciji spola*, svakoj osobi pri rođenju se pripisuje muški, odnosno ženski spol. Širom svijeta se koriste različiti identifikacioni brojevi, gdje neki od njih uključuju oznaku spola, a neki ne. Na našim prostorima jedinstveni matični broj građanina/ke (JMBG), uveden je još u bivšoj SFRJ. Danas u Bosni i Hercegovini, JMBG se zove JMB (jedinstveni matični broj).

JMBG ili JMB sastavljen je od 13 brojeva, koji označavaju datum rođenja (dan/mjesec/godina - DDMMGGG), naredna dva broja označavaju (geografsku) regiju rođenja (RR; 10-19 brojevi se odnose na BiH), slijedeća tri u nizu označavaju spol osobe (SSS; gdje 000-499 označava muški spol, a 500-999 označava ženski spol), te naposljetku kontrolni broj (K).

8 Više pročitati u „Pojmovniku LGBT kulture“, SOC, str. 191-198

9 Preuzeto iz „LGBTI vježbanke“, Udruženje Q, 2010, str. 16

Zamolite učesnike/ce treninga da pogledaju svoje lične dokumente (ličnu kartu, pasoš ili rodni list) i neka provjere podatke o svom JMB-u.

–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
D	D	M	M	G	G	G	R	R	S	S	S	K

Ukoliko dođe do promjene spola, to znači da mora doći i do promjene podataka u JMB-u (SSS), što znači izdavanje novog matičnog broja i ova izmjena po pravilu treba biti zavedena u *Matičnoj knjizi rođenih*.

4. Rod i rodne uloge

VJEŽBA 7: Rod

Priča o rodu i rodnosti je veoma široka tema, ali neophodna da bi se razumjeli koncepti nametnute binarnosti, društveno prihvatljivog i neprihvatljivog, kao i krajnjeg nasilja i diskriminacije, koja se svakodnevno vrši nad onima koji/e ne spadaju u društveno konstruisane binarne forme, ili ih odbijaju.

Cilj:

Osvijestiti priču o rodu i rodnom izražavanju.

Trajanje vježbe: 30 minuta

Potrebni materijali:

Flip-chart papiri za učesnike/ce/ markeri u boji/ fotografije djece ili lične fotografije učesnika/ca kada su bili djeca

Proces:

Voditelj/ica treninga može započeti vježbu razgovorom s grupom, postavljajući nekoliko pitanja: *Da li je rod promjenjiv? Kako i kada postajemo rodno svjesni? Da li si ikad uradio/la nešto „neprimjereno“ tvom rodu? Da li misliš da imaš nešto što te čini „ženom“, ili „muškarcem“?*

Nakon kraće diskusije, voditelj/ica treninga će podijeliti grupu u nekoliko manjih grupa (3-5 osoba). Svaka grupa će dobiti set fotografija (tri fotografije). Ukoliko je neko od učesnika/ca ponio svoje fotografije¹⁰ iz djetinjstva i ako ih želi podijeliti i te fotografije treba uključiti.

Zamolite članove grupa da analiziraju fotografije, odgovarajući na slijedeći set pitanja:

- Kojeg spola je dijete na fotografiji? Na osnovu čega to zaključujemo?
- Kojeg roda je dijete na fotografiji? Na osnovu čega to zaključujemo?

Učesnicima/ama treba naglasiti da mogu i trebaju posmatrati sve na fotografiji. Poze, boje, igračke, odjeću, pozadinu i sl.

Nakon dvadesetak minuta, svaka grupa treba izložiti svoja zapažanja. U svakoj grupi trebaju izabrati jednog ili dvoje predstavnika/ca, koji će elaborirati saznanja grupe.

Kraj vježbe:

Može se zaključiti da na osnovu fotografija, odnosno onog što vidimo, teško možemo zaključiti kojeg je neko spola. Karakteristike i obilježja koja vidimo, predstavljaju rodnost. Pitanje koje možemo svi sebi postaviti jeste da li su rodna obilježja na fotografijama, zapravo izbor same djece, ili dolaze od nekog drugog?

Sumirajući ovu vježbu, treba preći na slijedeću.

¹⁰ Učesnicima/ama treba u pripremama za trening, u sklopu logističkih informacija poslati podsjetnik da, ako žele ponesu svoje fotografije iz djetinjstva, koje će se koristiti na treningu u edukacijske svrhe.

VJEŽBA 8: Drvo roda

Rod je prevashodno društveni konstrukt i treba ga posmarati kao takvog. U ovoj vježbi, učesnici/e će bolje razumjeti šta je sve to što utiče na rodne norme i uloge, te kako se ove norme odražavaju u različitim društvima.

Cilj:

Naučiti kako se stvara rod, koliko je promjenjiv i kako varira od društva do društva.

Trajanje vježbe: 40 minuta

Potrebni materijali:

Flip-chart papir/ markeri u bojama/ post-it stikeri/ olovke

Proces:

Na flip-chart papiru voditelj/ica treninga treba nacrtati veliko drvo, s mnogo grana. Na stablu drveta, velikim slovima treba napisati „ROD“.

Zatim treba pitati učesnike/ce šta je sve to *rodno uslovljeno*? Da bi pomogao/la u procesu, može dati primjer kupovine poklona za bebu: „Šta je prvo što me prodavač/ica pita?“, „Da li je dečko ili djevojčica?“.

„Ako uspijem da izbjegnem žensko, odnosno muško odjeljenje za bebe i kupim nešto neutralnih rodniha boja (što nije roza ili plavo), prodavač/ica me ponovo pita da li je za dječaka, ili djevojčicu, kako bi zapakovali poklon u papir rodno odgovarajuće boje.

Stoga, hajde sada da napišemo na grane drveta šta je sve to rodno uslovljeno od trenutka kada smo rođeni i kada nam pripišu spol.“

Voditelj/ica treninga, učesnike/ce treba zamoliti da sve što im pada na pamet da je rodno uslovljeno napišu na post-it papiriće i zalijepe na grane drveta. Učesnici/e će vjerovatno doći na ideje, poput *odjeća, obuća, nakit, frizura, boje* i slično.

Voditelj/ica treba ohrabriti učesnike/ce da navedu što više primjera, kroz naraciju. „Kada se beba rodi, bebi se daje ime. Jesu li imena rodno uslovljena?“ i slično.

Ostali primjeri mogu uključivati *šminku, govor tijela, zanimanja, imena, igračke, jezik, vrijednosti, ponašanje*.

O svakoj od spomenutih kategorija (grana drveta), može se i treba prodiskutovati s grupom, koliko vrijeme bude dopuštalo. Kako se oduprijeti binarnosti svih pomenutih pojmova? Kako to utiče na naše živote? Koliko jezik ima veze s tim? Zašto nije isto sekretar i sekretarica?

Nakon što se iscrpe odgovori, voditelj/ica treninga treba zamoliti učesnike/ce da urade petominutnu samorefleksiju, razmišljajući o slijedećim pitanjima:

- Ko nas je učio o rodu i rodniha ulogama dok smo odrastali/e?
- Šta su nas učili?
- Kada i kako su nas učili?
- Da li vi to isto radite s osobama oko sebe? (npr. sa braćom/sestrama, rođacima/kinjama, prijateljima/cama i sl.);
- Zbog čega i kome su rodne uloge bitne? Šta se desi kada se igramo s rodniha normama?

Voditelj/ica treninga može dati primjer (primjer može i ne mora biti lični):

„Kada sam imala pet godina, moja baka me je ispravljala i pokazivala kako trebaju sjediti djevojčice“ ili „Otac mi je uvijek govorio da kao muško trebam znati da se potučem“ i sl.

Ako neko od učesnika/ca želi, može podijeliti svoja iskustva s grupom.

Kraj vježbe:

Voditelj/ica treba zahvaliti učesnicima/ama na njihovom učestvovanju i ponoviti još jednom da je rod društveni konstrukt – nešto što nas uče tokom života (porodica, škola, institucije, društvo, mediji). Ali, rodnoš je fleksibilna i fluidna. Može se mijenjati tokom života i pod drugim uticajima ili samospoznajom.

Razlikuje se od kulture do kulture (npr.: nošenje haljine ili suknje za muškarce u nekim kulturama je dio svakodnevne odjeće, a negdje je apsolutno neprihvatljivo).

Također, zadatak voditelja/ice je da naglasi da neke rodne norme ili uloge, u većini konzervativnih i zatvorenih društava, služe kao opravdanje za *rodno uslovljeno nasilje i nipodaštavanje osobe*. Naprimjer, u nekim zemljama, određeni poslovi su rezervisani samo za muškarce, ili su žene manje plaćene za iste poslove, koje obavljaju njihove muške kolege.

Rodne uloge i norme (koje idu s njima) služe i za podržavanje „tradicionalnih“ uloga, kao što je za ženu da bude djevica do braka, da se uda, rađa djecu i brine za kućanske poslove, dok se muškarci osnažuju da izlaze, stiču što više iskustva (uključujući i seksualno), rade i usmjere se na karijeru.

Važno je, za kraj, naglasiti da se svi trebaju osjećati ugodno u svojoj individualnosti i rodu, u kojem se osjećaju najbolje. To je jedno od osnovnih ljudskih prava, da svi, bez obzira na svoj rod i rodni identitet, trebaju imati jednake mogućnosti i prava, u vezi s odrastanjem, školovanjem, zaposlenjem i sl.

III. Zatvaranje dana i evaluacija

1. Samorefleksija: Šta smo danas naučili? – 10-15 minuta

Učesnici/e bi trebali napraviti evaluaciju dana i svojih osjećaja u vezi s današnjim danom. Voditelj/ica treninga treba zamoliti učesnike/ce da napišu ili nacrtaju u sveske svoja osjećanja u vezi s današnjom sesijom i vježbama. Učesnici/e u sveske mogu zapisati, ili nacrtati, kako se osjećaju.

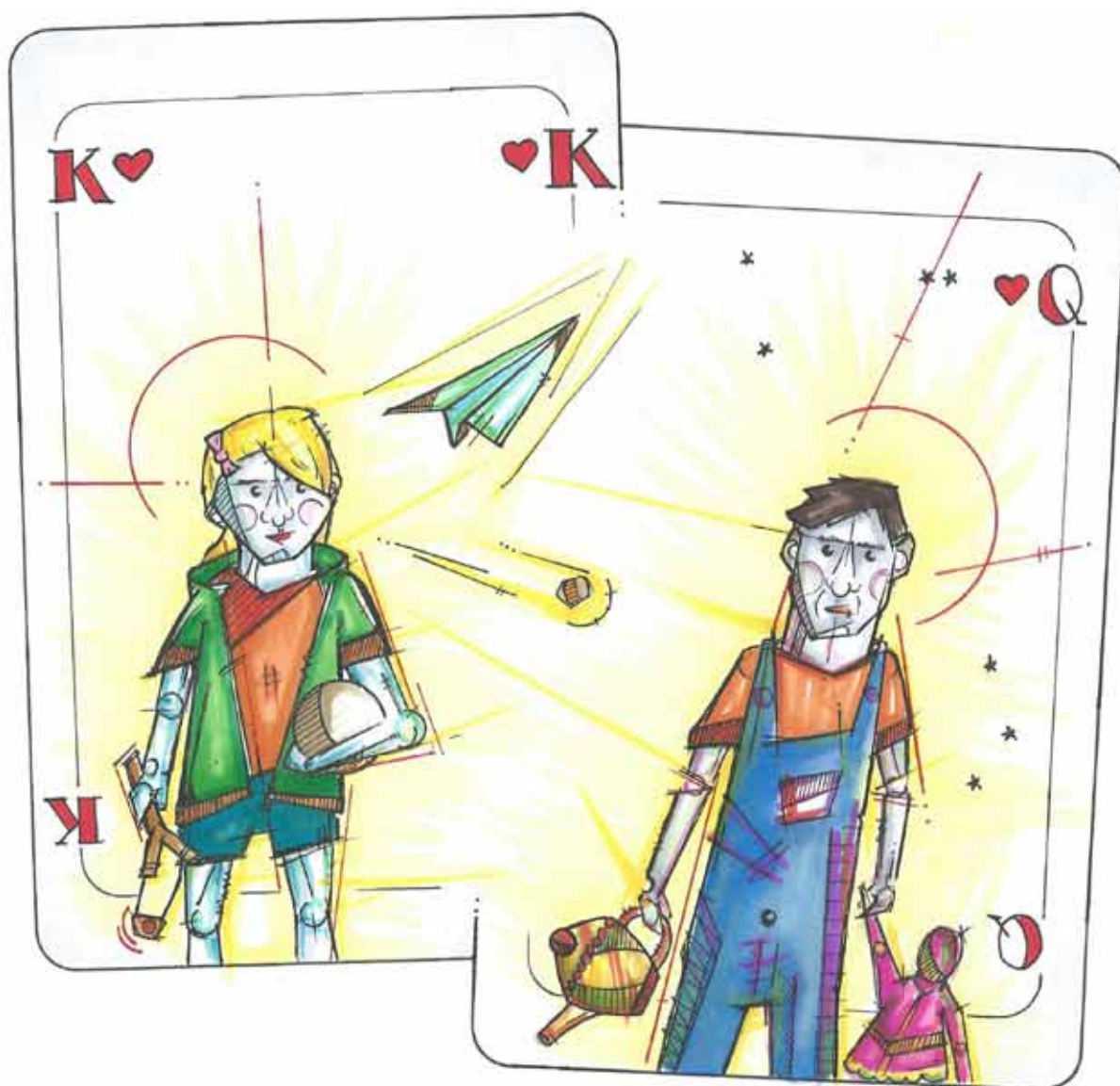
Voditelj/ica treninga može napisati na flip-chartu nekoliko pitanja, koja mogu pomoći pri zapisivanju emocija, koje su proizišle iz današnjeg dana, kao naprimjer:

- Šta mi se danas posebno dopalo na treningu?
- Šta mi se nije dopalo uopšte?
- O čemu bih volio/voljela više čuti/naučiti/saznati?

Neka svako za sebe odvoji pet minuta i zapiše svoja osjećanja. Ako neko od učesnika/ca želi, može ih podijeliti s grupom.

Na kraju dana, voditelj/ica treninga treba zahvaliti učesnicima/ama na njihovom angažovanju tokom dana i aktivnom učešću. Dan se može zatvoriti ritualnim krugom, koji se može primjenjivati svaki dan na kraju treninga.

Jedan od načina je da svi stanu u krug, uhvate se za ruke, zajedno duboko udahnu i izdahnu tri puta. Treba naglasiti i imati na umu da se možda neki/e od učesnika/ca ne osjećaju ugodno držeći se s drugima za ruke i ne treba prisiljavati nikoga da bude dio kruga ako ne želi. Energija koju su primili/e tokom dana, sada može biti otpuštena i učesnici/e su spremni/e za večernji odmor ili druženje.



DAN 2

5.2.DRUGI DAN

I. Otvaranje dana

1. Vježba zagrijavanja
2. Šta smo naučili jučer?

II. Tema dana: identiteti

1. Spolni identitet i rodni identitet
2. Trans* identiteti

III. Zatvaranje dana i evaluacija

1. Samorefleksija: šta smo naučili danas?

I. Otvaranje dana

Svaki dan treninga trebao bi započeti svježe, s pozitivnom entuzijastičnom energijom voditelja/ce treninga. Jedan od načina da se učesnici/e pokrenu i energično krenu u novi radni dan jesu i vježbe zagrijavanja.

Cilj ovih vježbi jeste podignuti atmosferu, ukoliko se osjeti da energija učesnika/ca pada, stoga se vježbe zagrijavanja i vježbe za podizanje radne energije obično rade ujutro prije početka sesija, nakon pauze za ručak, ali i onda kada voditelj/ica treninga procijeni da energija u grupi pada.

1. Vježba zagrijavanja - 15 minuta

„Vjetar puše“

Ovo je uobičajena vježba, koja se provodi ujutro ili nakon ručka.

Voditelj/ica treninga treba zamoliti učesnike/ce da postave stolice u krug, jednu do druge. Ukupno u krugu treba biti jedna stolica manje od broja sudionika/ca vježbe. Naprimjer, ako je dvadeset učesnika/ca, broj stolica u krugu će biti devetnaest.

Svi sjede u krugu, dok je jedna osoba u sredini kruga. To može biti i voditelj/ica treninga ako želi. Osoba u krugu započinje vježbu tako što kaže: „Vjetar puše za sve one...“ i doda neku karakteristiku, osobinu, odjevni predmet i slično. Naprimjer: „Vjetar puše za sve one koji/e nose patike“ ili „Vjetar puše za sve one koji/e mrze rano da ustaju“ i sl. Kada osoba u sredini izgovori rečenicu, svi koji imaju tu osobinu ili karakteristiku trebaju brzo ustati i sjesti na drugu stolicu, ali ne na stolicu pored sebe, s lijeve ili desne strane. Obično učesnici/e trče na drugi kraj, trudeći se da što prije zauzmu mjesto. I osoba u sredini treba zauzeti mjesto, što znači da će neko ostati „bez stolice“. Osoba, koja je ostala bez stolice, ostaje u sredini i započinje novi krug, s novom rečenicom: „Vjetar puše za sve one...“. Može se uraditi pet do sedam krugova, dok se učesnici/e ne zagriju i budu spremni su rad.

Voditelj/ica treninga, na početku treba naglasiti da budu oprezni dok trče da zauzmu mjesto, kako se neko ne bi povrijedio.

Također, ovo je prilika da voditelj/ica treninga naglasi da se koristi rodno senzitivni jezik, s obzirom na to da će se to vježbati sve vrijeme treninga. Voditelj/ica može blago ispraviti svaki put kada neko izgovara rečenicu „Vjetar puše za sve one KOJI/E...“.

2. Šta smo naučili jučer – 10 minuta

Voditelj/ica treninga može pitati ako neko želi ukratko reći o kojim temama se pričalo jučer i koji su glavni zaključci dana. Učesnici/ce se mogu pozvati da, ako žele, kroz kratki skeč prikažu jučerašnji dan. Može im poslužiti i vremenska linija treninga, koja stoji okačena na zidu, kao vizuelni podsjetnik.

Ovo je prilika i za moguća pitanja koja učesnici/e mogu imati, a da su u vezi s temama, logistikom treninga ili bilo šta drugo. Ukoliko je učesnicima/ama neugodno otvoreno postavljati pitanja, ili tražiti pojašnjenja, na određeno mjesto u prostoriji se može postaviti improvizovana kutija u koju će učesnici/e stavljati pitanja, na koja će se po pravilu odgovarati slijedeći dan, ujutro, prije tematskog dijela treninga.

Nakon toga, voditelj/ica treba predstaviti temu današnjeg dana.

II. Tema dana: identiteti

Identitet se može definisati na više načina. Prema jednoj definiciji, identitet¹¹ je neka karakteristika bilo kojeg pojedinca/ke, koju dijele svi članovi/ce određene društvene kategorije ili grupe.

Identitet predstavlja skup emocionalnih i kognitivnih karakteristika, koje predstavljaju percepciju individue o sebi samom/oj kao različitom biću, sačinjavaju ga naše osobine, potrebe, stavovi, ponašanje i na taj način nas izdvajaju od ostalih. Ne postoje dvije identične osobe na svijetu, svi smo mi ličnosti za sebe i u tom kontekstu trebamo promišljati kada govorimo o spolnom, rodnom, trans*, ili bilo kojem drugom identitetu.

VJEŽBA 9: Ko sam ja?

Cilj:

Razmisliti o tome koji su naši (prioritetni identiteti)

Trajanje vježbe: 20 minuta

Potrebni materijali:

Papiri za učesnike/ce/ olovke

Proces:

Voditelj/ica treninga treba zamoliti učesnike da u narednih pet minuta razmisle i napišu, svako za sebe, na svoj list papira, odgovor na pitanje: „Ko sam JA?“.

Kada prođe pet minuta, voditelj/ica treba pitati da li neko od učesnika/ca želi podijeliti s grupom svoje odgovore. Voditelj/ica treninga može to uraditi prvi/a.

Neki od odgovora mogu biti: „Ja sam Vesna, sestra, budistkinja, veganka, Bosanka.“, neko drugi će možda dati slijedeće odgovore: „Ja sam Slave, trans* osoba, fotograf, prijatelj, partner.“ Ili: „Ja sam stanovnik/ca Zemlje.“

Kraj vježbe:

Voditelj/ica treninga treba zahvaliti na odgovorima i napomenuti da bi na pitanje: „Ko sam JA?“, svako od nas dao različit odgovor. Neko može reći da je vrijedan/na, neko da je vjernik/ca, neko može prvo navesti nacionalnu pripadnost ili pripadnost nekoj navijačkoj grupi, neko može prvo navesti svoju seksualnu orijentaciju i sl.

Cilj prikazivanja naših identiteta je naša kontrola nad našim JA, to jest nad slikom koju o našem JA imaju drugi.

Naše identitete pokazujemo ne samo verbalno, već i kroz pokrete, izraze lica, odjeću, govor, naše akcije. Mogu poslužiti kao sredstvo prenošenja poruke o sebi i našem identitetu/ima drugima.

Identiteti su podložni promjenama, u zavisnosti od životne faze u kojoj smo, ali i iskustva i propitivanja samih sebe. To nikako ne znači da smo nestabilne ličnosti. Na kraju, ko smo i šta smo jeste naše lično pravo na samoidentifikaciju.

11 Pogledati „Pojmovnik LGBT kulture“, SOC, str. 161

VJEŽBA 10: Bingo različitosti

Različitost predstavlja ono po čemu smo drugačiji, odnosno po čemu se razlikujemo od drugih, to mogu biti godine, rasa/nacionalna pripadnost, seksualna orijentacija, religija, rod, fizičke sposobnosti, edukacija i sl.

Različitost ne znači da je jedna osoba bolja od druge. Cilj je prihvatiti i poštovati različitosti prema drugima i drugačijima.

Cilj:

Upoznati učesnike/ce s konceptom različitosti, šta znači biti drugačiji i upoznati se sa stereotipima.

Trajanje vježbe: 30 minuta

Potrebni materijali:

Handout_4 /olovke za učesnike/ce /simbolična nagrada (čokolada i sl.)

Proces:

Voditelj/ica treninga treba svakome u grupi podijeliti Handout_4.¹² Zamolit će učesnike/ce da ustanu, hodaju i pitaju učesnike/ce da li znaju dogovor na neko od pitanja u BINGO listu, te da nađu jednu osobu, čije će ime zapisati u kvadratiću BINGO lista, koja odgovara opisu navedenom u kvadratiću. Bilo bi dobro da u svakom kvadratiću BINGO lista bude različito ime nekoga iz grupe.

BINGO će da vikne osoba, koja prva popuni cijeli red, kolonu ili dijagonalu s različitim imenima učesnika/ca. Prvi/a koji/a poviče: „BINGO!“, dobit će simboličnu nagradu na kraju vježbe.

Voditelj/ica može ostaviti vremena da svi popune barem jednu kolonu/red/dijagonalu.

Kraj vježbe:

Vježba se završava tako što voditelj/ica napomene da je ovo brz i jednostavan način da saznamo koliko smo slični ili različiti od ostalih, ali i da uvidimo da li smo i kakve stereotipe imali/e prema drugima. Naprimjer: „Nikad ne bih pomislio/la da Mak sluša tu vrstu muzike“, ili „Baš sam se iznenadio/la da u ovoj grupi nisam jedini/a vegetarijanac/ka!“.

Vježbu možemo zatvoriti razmišljanjem o slijedećem: „Koliko zapravo znamo o drugima i njihovim identitetima i na osnovu čega ih određujemo? Kako ste prilazili osobama, na osnovu čega ste pravili/e procjene? Da li ste pretpostavljali da neko sluša određenu muziku, npr.?“.

Odgovore možemo zapisati na flip-chart papir i zalijepiti na vidno mjesto u prostoriji.

¹² Handout_4, BINGO, nalazi se u aneksu priručnika

VJEŽBA 11: Šta je to što nas čini onim što smo danas?

Cilj:

Skrenuti pažnju i fokus na naša iskustva, osobine, osobe i ostale faktore koji su uticali na naše lične identitete.

Trajanje vježbe: 15 minuta

Potrebni materijali:

Veliki flip-chart papir na kojem je napisano: „Šta je to što nas čini onim što smo danas?“/ post-it stikeri/ olovke

Proces:

Zamolite učesnike/ce da na post-it stikere, koje ste im prethodno podijelili, napišu (po jednu riječ na svakom post-it stikeru) šta je sve to što je uticalo na nas da budemo danas to što jesmo. Neki od primjera mogu uključivati pojmove, kao što su: *spol, seksualna orijentacija, ekonomski faktori, okruženje, porodica, religija, kultura, porodične vrijednosti, veze i sl.*

Ohrabrite učesnike/ce da pišu sve što im padne na pamet i naglasite da nema tačnih ili netačnih odgovora. Zamolite učesnike/ce da zalijepe svoje odgovore na flip-chart papir s naslovom: „Šta je to što nas čini onim što smo danas?“, koji je okačen u prostoriji.

Zajedno pročitajte odgovore i napomenite da ćemo se vraćati na njih kasnije.

Kraj vježbe:

Zahvalite učesnicima/ama i zajedno pročitajte sve odgovore koji su nalijepljeni na flip-chart papir. Sada ih zamolite da svi stanu u krug, spremni za slijedeću vježbu opuštanja.

VJEŽBA 12: Tropska kiša

Cilj:

Ovo je jedna od vježbi koja stvara jedinstvo/sinhronizaciju među grupom, ali također vraća fokus i sprema grupu na one vrste sesija, kada trebaju imati mir i biti fokusirani. Ova vježba, pravilno izvedena, može simulirati tropsku kišu, od laganih kapi, do pljuska. Zahtijeva koncentraciju i sinhronizaciju pokreta.

Trajanje vježbe: 15 minuta

Potrebno za vježbu:

Razmaknute stolice, prostor za formiranje kruga/ mir u prostoriji

Proces:

Zamolite učesnike/ce da svi stanu formirajući krug. Voditelj/ica je, također, dio kruga.

Objasnite da ćete vi prvi započeti s određenom *radnjom* (naprimjer s trljanjem dlanova, dlan o dlan) i da taj pokret trebaju početi izvoditi osobe s vaše desne strane, jedan po jedan. Ostatak grupe je miran s rukama niz tijelo, u stojećem položaju i čeka dok *radnja* ne dođe do njih i tek tada i oni počnu da je izvode. Kada naposljetku svi, do posljednjeg/e s vaše lijeve strane budu radili istu radnju, koju ste vi započeli, tada vi mijenjate radnju (sada naprimjer pucketate prstima) i slijedeći isti princip, osobe s vaše lijeve strane će to isto početi raditi, dok ostatak grupe još obavlja prvu radnju (trljanje dlanova), dok nova radnja (pucketanje prstima) ne dođe do njih i tada i oni pucketaju prstima.

Zamolite grupu da ostanu mirni, dišu duboko i osjete kako se val prenosi, kao i sama radnja koja dolazi do njih.

Uobičajen slijed radnji, koji uvijek započinje voditelj/ica treninga je: trljanje dlanovima (predstavlja šuškanje), potom pucketanje prstima (predstavlja prve kapi kiše), lagano lupanje u prsa (kiša već uveliko pada), lupanje ili tapšanje koljena (kiša pojačava intenzitet i glasnoću) i naposljetku udaranje nogama od pod (kao grmljavina).

Jednom kada se krug završi s *grmljavinom*, dok učesnici/e s lijeve strane, kao i ostatak grupe izvode *grmljavinu*, voditelj/ica reverzibilno vraća pokrete i počinje ponovo izvoditi tapšanje koljena, potom, lupanje u prsa, pucketanje prstiju i naposljetku trljanje dlanova.

Kraj vježbe:

Jednom kada se svi vrate na trljanje dlanova, voditelj/ica će u miru lagano spustiti ruke (ne izvoditi nikakvu radnju) i sačekat će dok to svi, jedni za drugim, ne urade. Vježba se završava u potpunom miru.

Zahvalite učesnicima/ama, možete se kao grupa nagraditi aplauzom i recite im da se udobno smjeste, spremni za slijedeću vježbu.

VJEŽBA 13: Vođena meditacija – vraćanje u doba adolescencije

Cilj:

Provesti učesnike/ce kroz doba njihove adolescencije.

Trajanje vježbe: 1sat

Potrebni materijali: /

Proces:

Zamolite učesnike/ce da se udobno smjeste u prostoriji, mogu sjediti na stolici ili podu, ležati, odnosno namjestiti se kako im je ugodno za 10 minuta meditacije, tako da niko nikome ne smeta. Objasnite grupi da će raditi kratku vođenu meditaciju i da će se vratiti u doba svoje adolescencije (kada im je bilo između 14 i 18 godina). Zadatak učesnika/ca je da se opuste, slušaju i promisle o svojim osjećajima i dešavanjima iz tog perioda.

Zamolite učesnike/ce da zatvore oči i da se potrude da budu mirni/e i tihi/e dok traje proces. Može se i smanjiti svijetlo u prostoriji i osigurati da nema vanjske buke.

Voditelj/ica bi trebao/la pripovijedati laganim tonom, te praviti pauze između davanja instrukcija i postavljanja pitanja, kako bi učesnici/e mogli/e da „putuju vremenom“ u doba adolescencije i da se vrate u taj period njihovih života.

Kada svi sklope oči i udobno se namjeste, zamolite ih laganim glasom da se vrate u doba kada su bili/e adolescenti/kinje. To može biti kada im je bilo 14, 15, 16 ili 17 godina. Vrijeme kojeg se sjećaju. Dajte im dvije do tri minute da se užive i vrate u taj period njihovog života.

Sada će voditelj/ica treninga lagano, s pauzama, postavljati dolje nabrojana pitanja i na taj način voditi meditaciju ili vraćanje u prošlost.

Učesnici/e ne trebaju odgovarati na pitanja naglas, već trebaju projektovati sliku prošlog vremena u mislima.

- Jutro je i budite se. Kako izgleda vaša soba?
- Da li imate svoju sobu ili je dijelite s nekim, braćom, sestrama, ostalim ukućanima?
- Ustajete iz kreveta, kako se osjećate? Šta prvo pomislite? Šta radite?
- Šta oblačite na sebe, spremajući se za školu, ako idete u školu? Da li radite negdje? Šta?
- Da li volite da idete u školu, imate li tamo prijatelje?
- Prije nego se obučete, stojite ispred ogledala i gledate svoje tijelo. Da li vam se dopada to što vidite? Kako izgleda vaše tijelo? Dobro se pogledajte u ogledalo, kako vam izgleda lice, kosa? Vaša prsa/grudi? Bokovi? Genitalni organi? Ruke, noge?
- Da li volite svoje tijelo? Da li bi nešto mijenjali?
- Da li ste zadovoljni vašom visinom? Težinom?
- Obukli ste se. Šta ćete raditi danas? Hoćete li se vidjeti s nekim? Hoćete li izaći van s društvom? Sami? Hoćete li biti kući i slušati muziku?
- Ko su vaši prijatelji?
- Koga volite?
- Kako počinje vaš dan? Doručkom? Kafom? Nečim drugim? S kim provodite vrijeme ujutro, da li razgovarate s nekim od ukućana ili s nekim s kim dijelite prostor?
- Šta vam je važno u ovom periodu života? Čemu se radujete? Šta vas ispunjava?
- Koje su vam omiljene knjige? Bendovi? TV serije?
- Ko i šta čini vaš svijet?

Kraj vježbe:

Dajte učesnicima/cama vremena da ostanu u tom vremenu još nekoliko minuta.

Podsjetite ih da obrate pažnju na svoje disanje. Lagano ih vratite u današnji dan i sesiju. Možete reći: „Sada polako, kada budete spremni otvorite oči, više nismo u dobu adolescencije, sada smo na Bjelašnici, na treningu“.

Zamolite učesnike/ce da, kada budu spremni, svi sjednu formirajući krug. Vi ste s njima u krugu. Sada svi zajedno možete duboko udahnuti i izdahnuti tri puta.

Kada grupa bude spremna, možete početi razgovor o upravo vođenoj meditaciji. Dajte učesnicima/ama vremena da dođu sebi. Nekome ova vježba može biti izuzetno emotivna ili negativna i treba voditi računa ako nekome treba malo više vremena.

Razgovor može imati slijedeći slijed, postavljajući pitanja poput:

- Kako se osjećate? Da li neko želi podijeliti svoja osjećanja ili razmišljanja?
- Kakav je bio osjećaj vratiti se u doba adolescencije? Šta ste vidjeli, osjetili, mislili?
- Da li su se, u odnosu na to vrijeme i sada, desile neke promjene u vezi s tim kako percipirate svoje tijelo? Da li su im isti/e prijatelji/ce, da li jednako vole/ne vole svoje tijelo?

Podsjetite učesnike/ce da smo na treningu i da pričamo o našim identitetima i našem ličnom doživljaju nas samih. Kako se ta percepcija mijenjala, ako jeste? Da li se još mijenja? Pod uticajem čega, koga? Također se vratite na odgovor na pitanje s flip-charta: „Šta je to što nas čini onim što smo danas?“.

Sasvim je prirodno da u dobi između 14 i 18 godina osjećamo određenu nesigurnost, da smo veoma svjesni svoga tijela i promjena koje se dešavaju, voljeli mi to ili ne. To je i period otkrivanja vlastitog spolnog identiteta, kao i intenzivnog promišljanja o emocijama i seksualnosti.

U tom periodu većina nas želi biti prihvaćena, ili osjeća snažan pritisak vršnjaka. Ukoliko se ne uklapamo u određene društvene norme, često se možda osjećamo usamljeno ili izolovano kao da nas niko ne razumije. Ponekad testiramo svoje lične granice, kao i granice drugih (vršnjaka/inja, roditelja/staratelja, nastavnika/ca) upuštajući se u rizična ponašanja. To je sve dio odrastanja. To je vrlo individualan proces i nekome treba duže, nekome kraće, da spozna šta voli, šta mu prija i šta želi da bude ili ko jeste. Kako smo ranije spomenuli, identiteti su skup svih naših iskustava, ali i ličnog doživljaja sebe, koji se mijenja s iskustvom i samospoznajom.

Zaključite sesiju tako što ćete naglasiti da smo svi mi podložni promjenama i da je to prirodan proces sazrijevanja i odrastanja.

Formiranje našeg identiteta je proces i samospoznajni proces.

Na isti način učimo o sebi i o svom spolnom i rodnom identitetu, spoznavajući šta nam je ugodno, a šta ne i kako percipiramo sami sebe i svoje samoodređenje.

Zahvalite učesnicima/ama i ako je potrebno napravite desetominutnu pauzu. Ukoliko vidite/osjetite da nekom od učesnika/ca treba još vremena da razgovara ili da izađe iz vremena adolescencije, možete s tim učesnikom/com porazgovarati nasamo.

1. Spolni identitet i rodni identitet

Sada je vrijeme da definišemo slijedeće pojmove:

Spolni identitet
Rodni identitet
Trans* identitet

Trajanje predavanja: 1,5 sati

Spolni identitet bi podrazumijevao našu vlastitu koncepciju spola, neovisno o spolu koji nam je pripisan rođenjem. Ranije smo vidjeli da društvena konstrukcija spola prepoznaje samo binarnu konstrukciju – muško/žensko; odnosno penis/klitoris, bazirano na biološkoj odredbi spola prema genitalijama. Spolni identitet je naše osnovno pravo samoodređivanja.

Rodni identitet, prema istoj analogiji, podrazumijeva našu vlastitu koncepciju roda, nezavisno o spolu koji nam je pripisan rođenjem. I ovdje rodni identitet, kao pravo na samoodređivanje prelazi granice binarnosti, tj. muškog/ženskog roda.

U binarnoj konstrukciji roda i spola, te kategorije se posmatraju kao nepromjenjive. Što bi značilo da ako si rođen/a s penisom, ti si muškog spola, to jest, muškog roda i samim tim si muškarac (sa svim normama, ulogama i predstavama koje idu uz tu riječ), a prirodna seksualna orijentacija ti je heteroseksualna, što znači da te privlače žene. Ovdje dolazi do izjednačavanja termina spola, roda, spolnog identiteta, rodnog identiteta, kao i rodnog izražavanja.

Koncept binarnosti je društveni koncept i u tom svjetlu ga treba i posmatrati. Problem binarnosti se ogleda i u tome što se, između ostalog, unutar te konstrukcije nameću ograničenja (i samim tim diskriminiše) u vidu spolnih i/ili rodni uloga, gdje se tačno zna koja su ponašanja, uloge, izražavanja prihvatljiva, a koja ne. Ova nepravilnost se provlači kroz sve sfere društva, uključujući i zakonske okvire, gdje se stalno moramo izjašnjavati kao muškarac, odnosno žena i to onako kako nam piše u dokumentima (i rodnom listu), iako to ne mora biti naš lični identitet, odnosno naš doživljaj sopstvenog spola/roda.

Upitajte se: „Šta za vas znači biti muško, odnosno žensko?“. Odgovori se mogu zapisati na flip-chart papiru.

Također dolazimo i do pitanja „Šta je s osobama koje ne žele da se identifikuju kao jedno ili drugo; muško ili žensko?“, što je opet jedno od prava na samo-identifikaciju.

Matrica prikazana u tabeli ispod, na jednostavniji način prikazuje binarnost u našem društvu¹³:

HETERONORMATIVNA MATRICA		
Spol	Ž	M
Spolni Identitet	Ženski	Muški
Rod	Ženski	Muški
Rodni Identitet	Žena	Muškarac
Seksualna orijentacija	Heteroseksualna	Heteroseksualan

Queer osoba je osoba koja na bilo koji način odudara od ove heteronormativne matrice, to jest bez obzira na svoj spolni/rodni identitet.

Svi oni koji se ne uklapaju u gore prikazanu matricu, odudaraju od heteronormativnosti, bez obzira na svoju seksualnu orijentaciju. Tako imamo više varijanti identiteta i samoodređivanja, što je odlika nas kao ljudskih bića.

¹³ Heteronormativnost predstavlja uvjerenje da ljudi spadaju u dva različita i komplementarna spola (muškarac i žena) s "prirodnim" ulogama u životu. Prema ovom uvjerenju, heteroseksualnost je jedina "prirodna" seksualna orijentacija. Prema tome, "heteronormativan" pogled je onaj koji uključuje usklađivanje biološkog spola, seksualnosti, rodnog identiteta i rodni uloga.

2. Trans*¹⁴ identitet

VJEŽBA 14: Trans* identiteti

Priča o trans* identitetima datira još iz davnih vremena, kada nije postojao termin za ovakvu vrstu identiteta. Kroz historiju, postoji mnogo primjera transrodnosti,¹⁵ a nama najbliži možda je kulturni fenomen *virđina*.¹⁶

Cilj:

Razjasniti pojmove transrodnosti, transeksualnosti, transvestitije i ostalih trans* identiteta.

Potrebni materijali:

Flip-chart papir/ post-it stikeri/ olovke

Proces:

Voditelj/ica treninga treba napisati na flip-chart papir pojam „TRANS“ i zamoliti učesnike/ce da na post-it papirićima napišu sve što im pada na pamet kada čuju tu riječ, ili bilo koje asocijacije u vezi s tom riječi. Nakon toga, svoje odgovore trebaju zalijepiti na flip-chart papir.

Zajedno s grupom, voditelj/ica će proći sve odgovore. Neki od odgovora mogu uključivati: *trandža, shemale, transvestit, drag queen, prenaplaštena šminka, Boy George, mijenanje spola i sl.*

Voditelj/ica treba razjasniti pojmove.

Trans* je sveobuhvatan generalan pojam, koji se koristi za osobe i identitete koji prevazilaze ili odstupaju od normativnih rodni i/ili spolni uloga.

U taj okvir spadaju svi termini poput: *transrodne osobe, transeksualne osobe, gender fluid osobe, genderqueer, nonbinary, transmuškarac, transžena* i slično.

Transrodnost je do nedavno bio pojam koji je bio sveobuhvatan i uključivao i transeksualnost. Danas, trans* grupe više preferiraju i koriste pojam trans* (sa zvjezdicom). Pitanje transrodnosti je nešto što je podložno promjenama u vremenu i prostoru, kao pod uticajem društvenih promjena u jednom društvu.

Transrodne osobe su osobe koje se osjećaju, ponašaju i imaju rodni izražaj suprotan od tradicionalnog, kulturološki im pripisanog roda. Dakle, transrodnost je odbijanje pripisanog roda i pitanje zapravo ličnog rodnog identiteta i ne mora imati veze s podvrgavanjem hirurškim i/ili hormonalnim poduhvatima.

Osoba se može samoidentifikovati kao muškarac, žena, gender fluid ili nešto treće, ili, pak, kao ništa od toga.

Transeksualne osobe jesu osobe koje „... žele ili imaju namjeru promijeniti svoj spol, kao i osobe koje su dijelom ili u potpunosti modificirale svoje tijelo da bi izrazili/e svoj spolni i/ili rodni identitet, što uključuje fizičku i/ili hormonsku terapiju ili operaciju.“¹⁷

Za osobu koja ulazi u tranziciju, tj. prolazi kroz proces modifikacije od muškog prema ženskom spolu, koristi se kratica MtF, a od ženskog prema muškom spolu, koristi se kratica FtM.

Neke transeksualne osobe ne prođu cijelu tranziciju, naprimjer ne modifikuju u potpunosti svoje organe i ostaju u tranziciji, dok se neki/e podvrgavaju tranziciji u potpunosti. Kako god da bilo, to je uvijek lični izbor i pravo na samoidentifikaciju i lični integritet tijela.

Kada govorimo o modifikaciji, u prošlosti se (kao i u slučaju interseks osoba) smatralo da psihi (odnosno lični odnos prema tijelu) treba prilagoditi tjelesnim odlikama. Danas, prema modernoj psihologiji i psihijatriji, tijelo se, zapravo, prilagođava psihi osobe, uz razvoj hirurgije i drugih medicinskih disciplina.

Transeksualne osobe se često suočavaju, kao i transrodne osobe s nerazumijevanjem, diskriminacijom, često i nasiljem, ali i zakonskim preprekama, gdje odrednice spola u dokumentima ne odgovaraju opisu i ličnom identitetu osobe.

14 „Pojmovnik LGBT kulture“, SOC, str. 467-483

15 „Pojmovnik LGBT kulture“, SOC, str. 164, tema „Identiteti“

16 „Sworn Virgins”: Cases of Socially Accepted Gender Change, Antonia Young; „Woman Becomes Man in the Balkans”, René Grémaux; „The Third Sex in Albania: An Ethnographic Note”, Shaw, Ardener, Littlewood, Young

17 „Kreacija spola? Roda?, Udruženje Q, Ženska soba, 2007; za više o temi vidi „Standards of Care“, Harry Benjamin

Kraj vježbe:

Treba upozoriti na negativne konotacije određenih pojmova, koji su se možda našli na flip-chart papiru (poput trandža, shemale i sl.).

Važno je napomenuti da *trans* identiteti nisu usko povezani sa seksualnom orijentacijom*, tako da transrodne i transeksualne osobe mogu biti homoseksualne, heteroseksualne, biseksualne, panseksualne ili aseksualne orijentacije.

Također se učesnicima može podijeliti pojmovnik ostalih termina s pojašnjenjima, kao što su: *drag queen, drag king, transvestit, androginost* i sl.

Za kraj, kao grupa možete se podsjetiti seksualnih (i reproduktivnih) prava o kojima smo pričali/e prvi dan, a to su:

- Da svaka osoba ima pravo modifikovati svoje tijelo i imati vlastiti identitet;
- Svi imamo pravo na samodefinisanje, samopercepciju i samoidentifikaciju;
- Svi imamo pravo na lično rodno ili spolno izražavanje.

III. Zatvaranje dana i evaluacija

1. Samorefleksija: Šta smo naučili danas? – 15 minuta

Učesnici/e bi trebali napraviti evaluaciju dana i svojih osjećaja u vezi s današnjim danom. Voditelj/ica treninga treba zamoliti učesnike/ce da napišu ili nacrtaju u sveske svoja osjećanja u vezi s današnjom sesijom i vježbama. Učesnici/e u sveske mogu zapisati, ili nacrtati, kako se osjećaju.

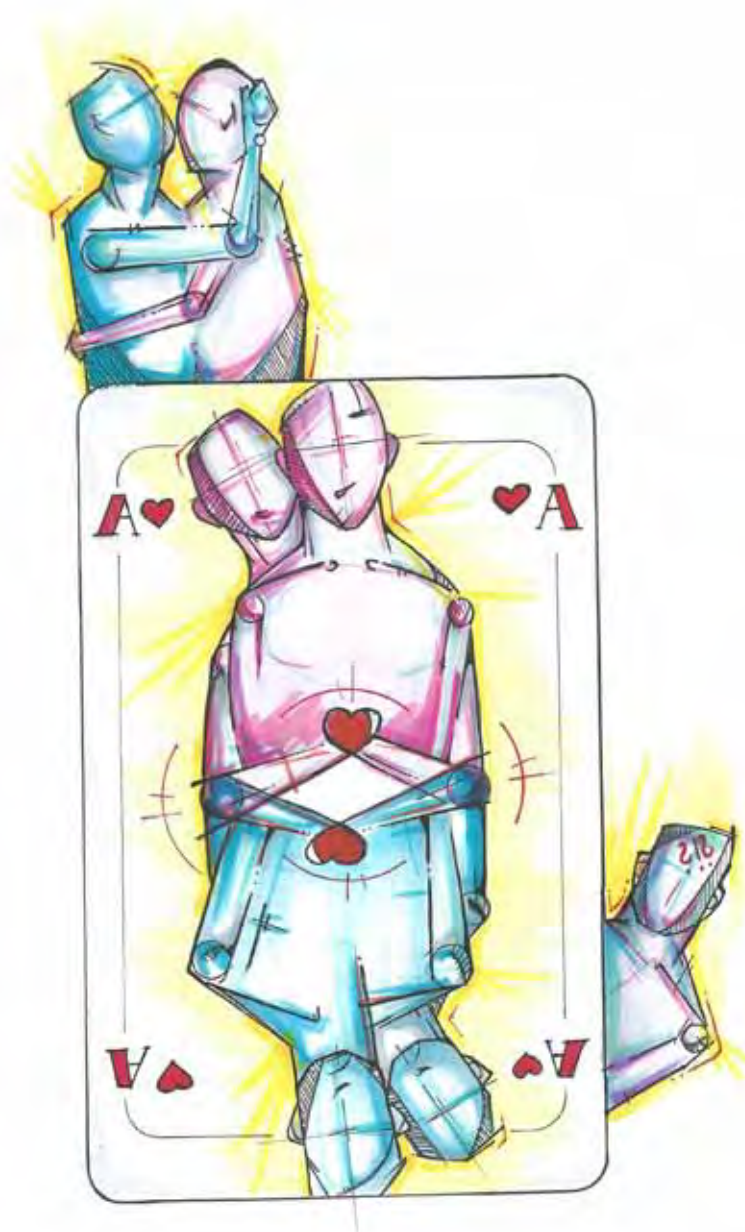
Voditelj/ica treninga može napisati na flip-chartu nekoliko pitanja, koja mogu pomoći pri zapisivanju emocija, koje su proizišle iz današnjeg dana, kao naprimjer:

- Šta mi se danas posebno dopalo na treningu?
- Šta mi se nije dopalo uopšte?
- O čemu bih volio/voljela više čuti/naučiti/saznati?

Neka svako za sebe odvoji pet minuta i zapiše svoja osjećanja. Ako neko od učesnika/ca želi, može ih podijeliti s grupom.

Na kraju dana, voditelj/ica treninga treba zahvaliti učesnicima/ama na njihovom angažovanju tokom dana i aktivnom učešću. Dan se može zatvoriti ritualnim krugom, koji se može primjenjivati svaki dan na kraju treninga.

Jedan od načina je da svi stanu u krug, uhvate se za ruke, zajedno duboko udahnu i izdahnu tri puta. Treba naglasiti i imati na umu da se možda neki/e od učesnika/ca ne osjećaju ugodno držeći se s drugima za ruke i ne treba prisiljavati nikoga da bude dio kruga ako ne želi. Energija koju su primili/e tokom dana, sada može biti otpuštena i učesnici/e su spremni/e za večernji odmor ili druženje.



DAN 3

5.3. TREĆI DAN

I. Otvaranje dana

1. Vježba zagrijavanja
2. Šta smo naučili jučer?

II. Tema dana: seksualna orijentacija

1. Šta je seksualna orijentacija
2. Homoseksualnost kroz historiju
3. Heteroseksizam i homofobija
4. LGBTIQ slova

III. Zatvaranje dana i evaluacija

1. Samorefleksija: Šta smo naučili danas?

I. Otvaranje dana

I ovaj, kao i svaki drugi dan treninga, trebao bi započeti svježe, s pozitivnom entuzijastičnom energijom voditelja/ce treninga. Danas se može uraditi jutarnja vježba zagrijavanja.

1. Vježba zagrijavanja – 10 minut

„Zajednička masaža“

Voditelj/ica treninga treba zamoliti učesnike/ce da svi stanu u krug, potom se svi trebaju okrenuti na lijevu stranu i staviti ruke na ramena osobe ispred sebe.

Učesnike/ce treba zamoliti da svi urade ugodnu masažu ramena osobi ispred sebe. Učesnici/e mogu i trebaju reći što im prija, a što ne, da li treba pojačati pritisak ili masirati nježnije. Nakon što su svi masirali osobu ispred sebe barem dvije minute, treba zamoliti članove grupe da se okrenu na suprotnu stranu, u desno, tako da osoba koju su masirali/e sada može masirati njih. Nastaviti s masažom naredne dvije minute.

Naglasiti da ukoliko se neko ne osjeća ugodno, ili se ne smije masirati, ima pravo propustiti vježbu.

Naposlijetku voditelj/ica treninga treba zahvaliti svima i nastaviti s uobičajenim jutarnjim programom.

2. Šta smo naučili jučer? – 15 minuta

Voditelj/ica treninga treba pitati ko danas želi reći ukratko o kojim temama se pričalo jučer i koji su glavni zaključci dana. Učesnici/e se mogu pozvati da, ako žele, kroz kratki skeč prikažu jučerašnji dan. Kao vizuelni podsjetnik može im poslužiti i vremenska linija treninga, koja stoji okačena na zidu.

Ponovo se može otvoriti prostor za pitanja od jučer. Ukoliko ih ima, treba pružiti odgovore na njih. Nakon toga voditelj/ica predstavlja temu današnjeg dana.

II. Tema dana: seksualna orijentacija

Da bismo razumjeli šta je seksualna orijentacija i odakle potiču tabui u vezi s homoseksualnošću, šta je heteroseksizam i homofobija i koje su uobičajene predrasude prema LGBT osobama, te kako odgovoriti na njih, uradit ćemo nekoliko vježbi.

1. Šta je seksualna orijentacija?

VJEŽBA 15: Šta je seksualna orijentacija?

Cilj:

Naučiti pojmove i napraviti razliku između seksualne orijentacije i drugih identiteta. Pružiti odgovore na najčešća pitanja u vezi sa seksualnom orijentacijom.

Trajanje vježbe: 1 sat

Potrebni materijali:

Flip-chart papir/ markeri/ post-it papirići/ olovke

Proces:

Voditelj/ica treninga može početi sesiju govoreći da će u nastavku razgovarati o zaljubljenosti, ljubavi i privlačnosti. Najprije treba zamoliti učesnike/ce da se prisjete i zapišu na post-it papiriće kako su se osjećali kada su se prvi put zaljubili/e (to ne mora biti prvo zaljubljuvanje, već može biti neka velika ljubav, emocija ili privlačnost). Koja su sve osjećanja, misli, ponašanja, htijenja bila aktuelna?

Nakon deset minuta, kada svi napišu šta žele i zalijepe na flip-chart papir, voditelj/ica treninga će naglas pročitati odgovore.

Neki od odgovora mogu da budu slijedeći: „Izgubio sam glavu za njom“, „Bio/la sam opijen/a“, „Imala sam leptiriće u stomaku“, „Samo sam htio da ga držim za ruku i da se beskrajno ljubimo“ i sl.

Zahvalite učesnicima/ama na njihovim ličnim pričama i odgovorima. Naravno, sve priče su anonimne.

Voditelj/ica će zaključiti: „Kao što vidite bez obzira na rod i spol, ili seksualnu orijentaciju, svi se osjećamo isto kada se zaljubimo!“

Nakon toga, slijede odgovori na **najčešće postavljana pitanja u vezi sa seksualnom orijentacijom:**

- Da li je seksualna orijentacija izbor?
- Može li neka terapija promijeniti seksualnu orijentaciju?
- Da li istospolni seksualni čin znači da je ta osoba homoseksualna?

Možda će učesnici/ce postaviti još neko pitanje.

Voditelj/ica treba biti u stanju odgovoriti na pitanja, ako ne, trebao/la bi uputiti učesnike/ce na izvore za dodatne informacije.

Kraj vježbe:

Nakon diskusije, važno je naglasiti da je **seksualna orijentacija** dio ljudske seksualnosti, te da je to emotivna i fizička privlačnost prema suprotnom (heteroseksualnost), istom (homoseksualnost) ili oba spola (biseksualanost).¹⁸ Također, osoba može biti panseksualna, što znači da ga/je privlače osobe bez obzira na spol, rod ili spolni i rodni identitet. Osoba može biti i aseksualna.¹⁹

Važno je naglasiti da seksualno ponašanje, naprimjer ako neko ima seksualne odnose s osobom istog spola, ne znači da je ta osoba homoseksualna, tj. *seksualno ponašanje ne određuje seksualnu orijentaciju osobe*.

Homoseksualnost²⁰ je postojala od najstarijih vremena, što je zabilježeno u mnogim historijskim knjigama. To nije izbor, jer da jeste - zašto bi neko samovoljno odlučio da bude diskriminisan svaki

18 „Pojmovnik LGBT kulture“, SOC, str. 42

19 „Pojmovnik LGBT kulture“, SOC, str. 37-42

20 „Pojmovnik LGBT kulture“, SOC, str. 151-161

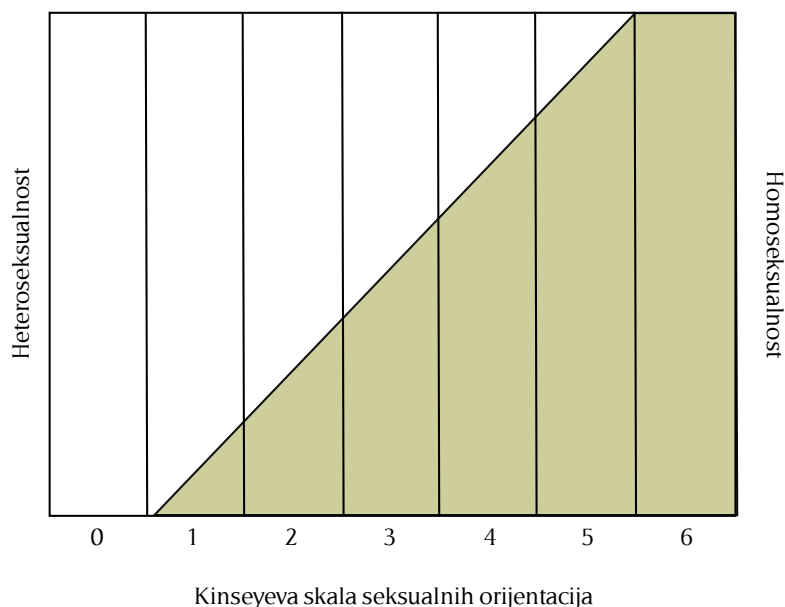
dan i da živi u strahu od nasilja?

Svjetska zdravstvena organizacija, 1990. godine je uklonila homoseksualnost s liste mentalnih oboljenja. Naučni stav danas jeste da je homoseksualna, kao i biseksualna orijentacija normalna, kao i heteroseksualnost. Kako nije bolest, ne može se ni liječiti.

Homoseksualnost nije pitanje izbora, kao što to nije ni heteroseksualnost. Za vježbu, upitajte ljude oko sebe kada su odlučili postati heteroseksualni?

Možete nacrtati i Kinseyevu skalu seksualnih orijentacija.²¹

Kinseyeva skala je bitna, jer se pomoću nje prikazuje čitav spektar seksualnih orijentacija, a ne samo homoseksualna i heteroseksualna, već čitav niz između, kao što je prikazano u tabeli ispod.



Kinseyeva skala sugerije da:

- 0 – predstavlja isključivo heteroseksualnu osobu;
- 1 – predstavlja pretežno heteroseksualnu, povremeno homoseksualnu osobu;
- 2 – predstavlja pretežno heteroseksualnu, ali češće nego slučajno homoseksualnu osobu;
- 3 – predstavlja jednako heteroseksualnu, koliko i homoseksualnu osobu;
- 4 – predstavlja pretežno homoseksualnu, ali više nego slučajno heteroseksualnu osobu;
- 5 – predstavlja pretežno homoseksualnu, povremeno heteroseksualnu osobu;
- 6 – predstavlja isključivo homoseksualnu osobu.

Bez obzira na seksualnu orijentaciju, svaka osoba zaslužuje puno uvažavanje i poštovanje, jer je to osnovni postulat *Deklaracije o ljudskim pravima*.

²¹ <http://www.kinseyinstitute.org/>

2. Homoseksualnost kroz historiju

VJEŽBA 16: Homoseksualnost od antičkog doba do danas

Kroz ovu vježbu učesnici/e će imati priliku propitati svoje znanje o homoseksualnosti kroz historiju, ali i, eventualno, naučiti nove činjenice.

Cilj:

Napraviti vremensku liniju važnih datuma, pojmova i osoba koje su povezane s pitanjem homoseksualnosti, od antičkog doba do danas.

Trajanje vježbe: 1,5 sati

Potrebni materijali:

Isprintane slike pojmova, simbola, osoba, događaja²²/ nacrtana vremenska linija na flip-chart papiru, koja će biti zalijepljena na zidu, a koja treba obuhvatiti period od antičkog doba, 15., 19. i 20. stoljeće, kao i posljednje godine 21. stoljeća.

Proces:

Voditelj/ica treninga treba podijeliti učesnike/ce u manje grupe, po četvero ili po troje. Zatim ih treba zamoliti da proizvoljno uzmu nekoliko slika (koje su unaprijed isprintane i stavljene na vidno mjesto u prostoriji).

Kada svi uzmu nekoliko slika, učesnicima/ama treba dati 10 minuta da razmisle gdje određene slike pripadaju na vremenskoj liniji i, ako znaju, da kažu šta te slike predstavljaju, te zašto su važne za historijat priče o homoseksualnosti.

Primjeri slika i popratni tekst (namijenjeni voditeljima/icama treninga) nalaze se u prilogu priručnika.

Kraj vježbe:

Voditelj/ica treninga, zajedno s učesnicima/ama treninga, još jednom treba proći kroz važne trenutke historije homoseksualnosti. Važno je napomenuti da je homoseksualnost oduvijek postojala, a moguće je pratiti trag od prvih historijskih zapisa ili crteža. Priča o homoseksualnosti, prošla je mnogobrojne faze, te se sagledavala (a kasnije) i proučavala iz perspektive odnosa, rodnosti, seksualnosti, medicine i biologije. Mi danas znamo (što je nauka potvrdila) da homoseksualnost nije bolest, da je jedan od vidova seksualnosti predstavlja i emotivnu i fizičku privlačnost prema istom spolu. Zapravo je jedna od seksualnih orijentacija, kao što su i heteroseksualnost i biseksualnost.

3. Heteroseksizam i homofobija

VJEŽBA 17: Kako društvo doživljava drugačije?

Cilj:

Naučiti pojmove i prepoznati heteroseksizam i homofobiju. Ispitati na koji način društvo percipira homoseksualnost.

Trajanje vježbe: 45 minuta

Potrebni materijali:

Flip-chart papir/ markeri/ olovke/ Handout_6

Proces:

Podijelite učesnicima/ama Handout_6 i ostavite oko deset minuta da svako za sebe odgovori i zapiše obrazloženja za svoje odgovore. Nakon što svi završe, zamolite učesnike/ce koji žele da podijele svoja obrazloženja s grupom. Ako je potrebno dopunite odgovore, ali tako da ne umanjujete vrijednost već rečenog.

Nakon što ste zajedno prošli kroz odgovore, počnite zajedno pisati ideje na flip-chart papir povezane s pojmovima *heteroseksizam* i *homofobija*.

Možete zamoliti učesnike/ce da vam daju primjere, iz prošlosti ili, čak, iz svakodnevnice, u kojima se ogleda heteroseksizam ili homofobija. Diskusiju možete nastaviti nizom pitanja:

- Kako se reaguje na heteroseksizam ili homofobiju u školskom okruženju, na poslu, u javnom prijevozu ili u vašoj najbližoj okolini?
- Kako je LGBT zajednica prikazana u medijima, u TV serijama ili uopšte na televiziji?

Kraj vježbe:

Definišite zajedno pojmove.

Heteroseksizam je ideja ili vjerovanje da je heteroseksualnost norma, odnosno jedino prihvatljivo, ispravno ponašanje, odnosno jedino prihvatljiva privlačnost, što implicira da je homo/biseksualnost bolesno i neispravno, a svakako i neprihvatljivo.

Homofobija²³ izvorno znači strah od osoba koje su, ili bi mogle, biti gej, lezbejke ili biseksualne osobe. Zbog straha, a strah se rađa iz neznanja, homofobične/bifobične/transfobične osobe najčešće tretiraju LGBT osobe negativno i to nazivanjem pogrdnim imenima, nasiljem i donošenjem zakonskih odredbi.

Veoma je važno razbijati tabu oko priče o seksualnosti (o tome je više govora bilo tokom prvog dana treninga), jer tek razumijevajući ljudsku seksualnost, shvatamo i prihvatamo da u društvu postoji raznolik spektar seksualnosti i privlačnosti.

²³ Za više o temi pogledati „Pojmovnik LGBT kulture“, SOC, str. 138-151

4. LGBTIQ slova – 45 minuta

Voditelj/ica treninga, zajedno s grupom, daje kratke opšte definicije LGBTIQ slova, gdje je:

- L – lezbejka;
- G – gej osoba;
- B – biseksualna osoba;
- T – trans* osoba (sve što ulazi u trans* spektar);
- I – interseksualna osoba;
- Q – queer osoba.²⁴

Također je dobro da voditelj/ica treninga, zajedno s grupom, preispita neke definicije, da li su dovoljne, da li nešto nedostaje i slično.

24 Handout_7. Za detaljno čitanje pogledati "Seksualna orijentacija i rodni identitet: pravo i praksa u BiH", SOC, str. 18-27

III. Zatvaranje dana i evaluacija

1. Samorefleksija: Šta smo naučili danas? – 15 minuta

Učesnici/e bi trebali napraviti evaluaciju dana i svojih osjećaja u vezi s današnjim danom. Voditelj/ica treninga treba zamoliti učesnike/ce da napišu ili nacrtaju u sveske svoja osjećanja u vezi s današnjom sesijom i vježbama. Učesnici/e u sveske mogu zapisati, ili nacrtati, kako se osjećaju.

Voditelj/ica treninga može napisati na flip-chartu nekoliko pitanja, koja mogu pomoći pri zapisivanju emocija, koje su proizišle iz današnjeg dana, kao naprimjer:

- Šta mi se danas posebno dopalo na treningu?
- Šta mi se nije dopalo uopšte?
- O čemu bih volio/voljela više čuti/naučiti/saznati?

Neka svako za sebe odvoji pet minuta i zapiše svoja osjećanja. Ako neko od učesnika/ca želi, može ih podijeliti s grupom.

Na kraju dana, voditelj/ica treninga treba zahvaliti učesnicima/ama na njihovom angažovanju tokom dana i aktivnom učešću. Dan se može zatvoriti ritualnim krugom, koji se može primjenjivati svaki dan na kraju treninga.

Jedan od načina je da svi stanu u krug, uhvate se za ruke, zajedno duboko udahnu i izdahnu tri puta. Treba naglasiti i imati na umu da se možda neki/e od učesnika/ca ne osjećaju ugodno držeći se s drugima za ruke i ne treba prisiljavati nikoga da bude dio kruga ako ne želi. Energija koju su primili/e tokom dana, sada može biti otpuštena i učesnici/e su spremni/e za večernji odmor ili druženje.



DAN 4

5.4. ČETVRTI DAN

I. Otvaranje dana

1. Vježba zagrijavanja
2. Šta smo naučili jučer?

II. Tema dana: coming out

1. Šta je coming out?
2. Kvadrati privatnosti
3. Prelazak linije
4. Autovanje; kad, gdje i kako?

III. Zatvaranje dana i evaluacija

1. Samorefleksija: Šta smo danas naučili?

I. Otvaranje dana

I ovaj, kao i svaki drugi dan treninga, trebao bi započeti svježe, s pozitivnom, entuzijastičnom energijom voditelja/ce treninga.

1. Vježba zagrijavanja – 20 minuta

„Prenesi pljesak“

Voditelj/ica treninga treba zamoliti učesnike/ce da stanu u krug i objasniti jutarnju vježbu na slijedeći način: „Okrenut ću se osobi s moje desne strane i dok ga/je gledam u oči, pokušat ćemo istovremeno udariti dlanom o dlan (treba demonstrirati objašnjenje). Zatim će se ta osoba okrenuti osobi s njegove/njene desne strane i učiniti isto. Cijeli krug će se tako postepeno uključivati i pokušat ćemo uspostaviti ritam. Ne zaboravite da osobu gledate u oči dok pokušavate istovremeno udariti dlanom o dlan“.

Ritam će se prenositi krugom i može se, nakon svakog kruga, mijenjati, brže ili sporije, kako se budu davale naredbe. Cilj je da se ritam i prenos pljeska sinhronizuje.

Na kraju, nakon nekoliko krugova, neki će biti uspješniji više, neki manje. Pitajte učesnike/ce kako im se dopala vježba i šta je bilo potrebno da sinhronizacija bude uspješna.

Važno je da se djeluje kao tim.

Naposlijetku, voditelj/ica treninga treba zahvaliti svima i nastaviti s uobičajenim jutarnjim programom.

2. Šta smo naučili jučer? – 15 minuta

Voditelj/ica treninga treba pitati ko danas želi reći ukratko o kojim temama se pričalo jučer i koji su glavni zaključci dana. Učesnici/e se mogu pozvati da, ako žele, kroz kratki skeč prikažu jučerašnji dan. Kao vizuelni podsjetnik može im poslužiti i vremenska linija treninga, koja stoji okačena na zidu.

Ponovo se može otvoriti prostor za pitanja od jučer. Ukoliko ih ima, treba pružiti odgovore na njih. Nakon toga voditelj/ica predstavlja temu današnjeg dana.

II. Tema dana: coming out

Iako se danas širom svijeta, osobe javno deklarišu i obznanjuju svoju seksualnu orijentaciju i/ili rodni identitet i dalje većina živi u svijetu gdje je heteroseksualna orijentacija norma, a sve ostalo se smatra devijacijom, bolesnim, nastranim i neprihvatljivim.

Bilo da se radi o članovima porodice, koji nas pitaju da li imamo djevojku (za muškarce) ili dečka (za djevojke) i kada ćemo se udati/oženiti, ili nekom drugom, svi pretpostavljaju da smo svi heteroseksualne orijentacije. Rijetko kad ćemo naići na okruženje koje razumije, ne osuđuje i prihvata različitost.

1. Šta je coming out?²⁵

Coming out ili **autovanje** je proces u kojem homoseksualna/biseksualna ili trans* osoba otkriva drugima svoju seksualnu orijentaciju i/ili rodni identitet. Na taj način „izlazi iz ormara“ (*coming out of the closet*), što znači da se prestaje skrivati i kriti. Proces je zato što se ne desi samo jednom, već osobe iznova otkrivaju (i često objašnjavaju) svoju seksualnu orijentaciju i/ili rodni identitet, rodbini, prijateljima/icama, radnim kolegama/icama i slično.

2. Kvadrati privatnosti

VJEŽBA 18: Kvadrati privatnosti

Postepeno ćemo, kroz dvije vježbe, iskusiti šta znači otvoriti se drugima i pokazati dijelove sebe koje drugi ne vide ili ne znaju.

Cilj:

Učesnici/e će imati priliku razmisliti o značaju privatnosti i bolje razumjeti zašto nekim osobama nije lako otvoriti se.

Trajanje vježbe: 45 minuta

Potrebni materijali:

Olovke za učesnike/ce/ isprintane kopije kvadrata (Handout_8)/ nacrtani kvadrati na flip-chart papiru, kao što je prikazano u Handoutu_8

Proces:

Svakom učesniku/ci podijelite kopije „kvadrata privatnosti“. Nakon toga, voditelj/ica treninga treba reći grupi da će naglas čitati određene izjave i da je zadatak učesnika/ca da te izjave smjeste u njima odgovarajući kvadrat, koji označava s kim bi podijelili tu informaciju. Voditelj/ica treninga će svaku izjavu pročitati glasno dva puta i dati grupi vremena da razmisle i zabilježe odgovore u određeni kvadrat. Učesnici/ce mogu koristiti samo riječ, ili simbol, umjesto cijele izjave, prilikom upisivanja u kvadrate.

Izjave su slijedeće.

Kome biste povjerili/rekli slijedeće informacije:

- Koliko ste visoki? (V);
- Koliko imate kilograma? (kg);
- Da niste zadovoljni nekim dijelom svog tijela (tijelo);
- Da li koristite zaštitu prilikom seksa? (zaštita);
- Kakvo seksualno iskustvo imate? (seks iskustvo);
- Svoje seksualne fantazije (mašta);
- Da uživate u erotskim/pornografskim sadržajima (XX);
- Da maštate o homoseksualnoj vezi (homoseks. mašta);
- Da ste imali homoseksualno iskustvo (homoseks. iskustvo);
- Šta mislite o oralnom seksu? (oralni);
- Da razmišljate da uradite test na HIV (test);
- Da ste HIV pozitivni (HIV+).

25 Više o ovome u „Pojmovniku LGBT kulture“, SOC, str. 64-73

Voditelj/ica treninga treba napomenuti da kada se priča o seksualnosti (što uključuje i naše identitete), moramo poštovati privatnost drugih osoba. Zamolite učesnike/ce da razmisle i stvore jasnu predstavu o tome ko su im prijatelji, a ko poznanici.

Voditelj/ica treninga može dati primjer i na taj način započeti diskusiju: „Hajde da počnemo s prvom izjavom. Kome biste rekli koliko ste visoki? Da li biste tu informaciju podijelili sa sebi bliskim osobama ili čak sa širom javnosti i ljudima koje ne poznajete? Da li bi to imalo uticaja na vaš život i na način na koji se drugi odnose prema vama?“.

Na isti način treba nastaviti diskusiju o drugim izjavama.

Voditelj/ica treninga treba naglasiti da se neke izjave možda neće odnositi na sve učesnike/ce, u tom slučaju možemo zamoliti grupu da proba zamisliti da je u toj situaciji kako bi osjetili važnost privatnosti.

Kraj vježbe: Voditelj/ica treba pitati učesnike/ce šta misle o ovoj vježbi. Da li su nešto novo spoznali/e o sebi? Ponekad zaboravimo koliko neke stvari, koje su nama prihvatljive, za druge mogu biti veoma osjetljive i privatne. Stoga, uvijek trebamo paziti kako prilazimo određenim temama i ljudima, paziti na jezik (izražavanje), ali i potpuno uvažavati tuđe osjećaje i pravo na privatnost.

3. Prelazak linije

VJEŽBA 19: Prelazak linije

Ova vježba je dosta intenzivnija, u odnosu na prethodnu. Učesnici/ce će imati priliku iskusiti kakav je osjećaj imati tajnu i odlučiti da li će je podijeliti s ostalima, ili ne.

Cilj:

Spoznati kakav je osjećaj čuvati tajnu, koja potencijalno može biti okarakterisana kao sraman ili opasan dio naše ličnosti. Odlučiti da li nešto želimo da podijelimo s grupom, ili ne, i koliko se želimo eksponirati drugima. Preko ove vježbe, također, se može pokazati kakav je osjećaj biti marginalizovan/a i izolovan/a. S druge strane, ova vježba može pomoći da imamo empatiju prema drugima, iako nismo iskustveno prošli njihov život.

Trajanje vježbe: 90 minuta

Potrebno za vježbu:

Krep traka/ izjave za voditelja/icu treninga

Proces:

Zamolite učesnike/ce da se poredaju u jednu liniju, gledajući naprijed prema vama. Prethodno napravite dovoljno mjesta u prostoriji da svi učesnici/ce mogu stati jedan pored drugog. Ispred njih je zalijepljena traka na podu, koja označava liniju koju će neki od njih preći ukoliko to žele. Naglasite da, ukoliko neko ne želi da učestvuje u ovoj vježbi, ne mora i to je sasvim uredu, ako neko neko misli da će mu/joj ova vježba teško pasti.

Voditelj/ica treninga će čitati određene izjave naglas, dva puta, neutralnim tonom glasa. Nakon svake izjave, ako učesnik/ca misli da se ta tvrdnja/izjava odnosi na nju/njega i ako je spreman/na da se pokaže i osjeća ugodno s tom tvrdnjom pred drugima, preći će liniju i okrenuti se licem prema grupi, koja je ostala na početnoj poziciji. Nakon nekoliko sekundi, oni/e koji su prešli liniju, trebaju se vratiti na početnu poziciju, a voditelj/ica će pročitati slijedeću izjavu.

Kako su određene izjave veoma lične, učesnici/e imaju izbor da ne pređu liniju, iako se ta tvrdnja odnosi na njih.

Ova vježba se odvija u potpunoj tišini, bez dobacivanja, ili iskazivanja bilo kakvih gesti i emocija članova grupe.

Lista izjava se nalazi niže u tekstu. Određene izjave se mogu izbaciti, ubaciti nove ili se mogu modifikovati postojeće u odnosu na grupu s kojom se radi, uzimajući u obzir njihovo porijeklo, status, kulturu itd.

Voditelj/ica će, kada su svi budu poredani u jednu liniju, čitati izjave, npr.: „Sve žene neka pređu liniju“. Tada svi, koji se osjećaju kao žene i žele da pređu liniju, treba to i da urade.

Slijedi lista izjava:

- Žene;
- Muškarci;
- Djevojke;
- Mladići;
- Žene sa smeđim očima;
- Muškarci s plavim očima;
- Niske osobe;
- Visoke osobe;
- Osobe koje su najstarije dijete u porodici;
- Osobe koje su najmlađe dijete u porodici;
- Osobe ispod 18 godina;
- Osobe iznad 30 godina;
- Osobe koje su hrišćani;
- Osobe koje su hindu;
- Osobe koje su muslimani;
- Osobe koje su nazivali debelima;

- Osobe koje su nazivali mršavima;
- Osobe koje su rođene van BiH;
- Osobe koje puše cigarete;
- Osobe koje piju alkohol;
- Osobe koje su bile u zatvoru;
- Osobe koje su bile udate/ožენjene;
- Osobe čiji roditelji nisu završili srednju školu;
- Osobe koje nose naočale ili kontaktna sočiva;
- Osobe koje je odgojio samohrani roditelj;
- Osobe čiji su roditelji razvedeni;
- Osobe koje su odgojili bake/nane i dede;
- Osobe koje su usvojene;
- Osobe koje su pohađale fakultet;
- Osobe koje su konzumirale drogu;
- Osobe koje su bile u etnički/rasno mješovitim vezama;
- Osobe koje imaju blizanca;
- Žene/djevojke koje su nazivali „muškobanjama“;
- Muškarci/mladići koje su nazivali „pederastima“;
- Osobe koje znaju nekoga ko ima HIV;
- Osobe koje imaju prijatelje koji su lezbejke, gejevi, biseksulane ili trans* osobe;
- Osobe koje su lezbejke, gej, biseksulane ili trans* osobe.

Kraj vježbe: Voditelj/ica treba zahvaliti članovima grupe na učešću i zamoliti ih da sjednu u krug (na podu ili na stolicama).

On/a će započeti diskusiju prateći slijedeća pitanja:

- Kakav je osjećaj raditi ovu vježbu?
- Kakav je bio osjećaj kada ste bili u manjoj grupi ili kada ste bili jedini koji ste prešli liniju?
- Kakav je bio osjećaj kada ste bili u većoj grupi koja je prešla liniju?
- Da li su svi prešli liniju kada su zaista željeli (ili se neka tvrdnja odnosila na nekoga, ali ipak nije prešao liniju)? – ovdje ne treba potencirati na određenoj tvrdnji;
- Da li je neko bio iznenađen/a kada je vidio/la nekog da je prešao liniju (bez davanja imena ili tvrdnji), zašto?
- Da li se neko osjećao posramljeno ili eksponirano kada je prešao liniju?
- Zašto smo radili ovi vježbu?

Voditelj/ica će naglasiti kako i zašto je važno biti inkluzivan prema drugima, koji su možda drugačiji od nas, umjesto što ćemo ih stavljati u određene kalupe, stvarati predrasude i tretirati ih drugačije. Također je važno shvatiti da, kada pričamo o coming outu, nisu svi podjednako jaki da budu „s druge strane linije“. Eksponiranje, pogotovo kada se radi o coming outu, u određenim zemljama može imati negativne posljedice s kojima se treba znati nositi i treba znati gdje tražiti pomoć ukoliko zatreba. Coming out je veoma ličan proces i svako od nas ima svoj način i vrijeme za taj korak, ako se uopšte ikad poduzme. Sve odluke individue trebaju biti ispoštovane.

Ukoliko voditelj/ica procijeni da neko u grupi treba dodatni razgovor, treba ga obaviti nasamo, ukoliko osoba želi razgovarati. Važno je da učesnici/e znaju da imaju priliku za dodatni razgovor, ako im je potrebno još vremena za procesuiranje ove vježbe.

4. Autovanje; kad, gdje i kako? – 60 minuta

Coming out je drugačiji za svakoga. Heteroseksualne osobe, čak i ne primjećuju da imaju svoju seksualnu orijentaciju, jer heteroseksualnost nije označena kao nešto drugačije, već se prihvata kao norma. S druge strane, LGBT osobe svakodnevno odlučuju da li će se autovati i gdje, ili će to zadržati za sebe. LGBT osobe mogu da se autuju u bilo kojoj fazi svog života i na određene načine, samo nekim osobama, svom prvom okruženju ili svima. Za neke LGBT osobe je od iznimne važnosti da u potpunosti žive svoj život i izađu u javnost, dok za druge autovanje može završiti s njima samima.

Treba zapamtiti da je autovanje lični izbor i niko nikada ne bi trebao biti prisiljen da se autuje, ukoliko osoba nije spremna. Autovanje može (i za neke jeste) cjeloživotni proces i samo oni znaju gdje, kada i kome reći.

Voditelj/ica može uraditi kratku vježbu s grupom. Podijelite list flip-chart papira okomito na dvije kolone. Na vrhu jedne kolone napišite: „Dobre strane“, a na drugom: „Moguće loše strane“ (odnosi se na autovanje, naravno). Zatim, zamolite učesnike/ce da na post-it papiriće napišu sve što im padne na pamet u vezi s ove dvije strane autovanja i da odgovore zalijepe u odgovarajuću kolonu. Kada svi završe, zajedno prođite kroz odgovore i prodiskutujte.

Mogući odgovori za „Dobre strane“ mogu uključivati: *biti svoj, skidanje tereta s leđa, živjeti svoj život, upoznavanje drugih LGBT osoba, pomaganje drugim LGBT osobama kroz grupe podrške, edukovanje drugih, rušenje stereotipa i mitova, biti pozitivan primjer LGBT osobe u društvu i sl.*

Mogući odgovori za „Loše strane“ su: *homofobija, ugrožavanje sigurnosti, negativne reakcije okoline, odbačenost od drugih/društva/porodice/prijatelja, neki će me tretirati drugačije, neki će me probati „preobratiti“ i sl.*

Treba zaključiti da autovanje nije samo po sebi dobro ili loše, kako je ranije spomenuto - to je lični izbor, nekad predstavlja izrazito politički čin, a nekad skidanje tereta i prestanak skrivanja od drugih.

Koraci autovanja - na šta treba obratiti pažnju

Ponekad je najteže autovati se najbližima. Važno je biti spreman. Iako ne postoji apsolutno pravo vrijeme, ili mjesto, i ne možete nikad biti u potpunosti spremni, važno je biti siguran/a u sebe, siguran/a da to želite uraditi, a ne imati osjećaj da morate, te biti spremni na bujicu pitanja na koja biste trebali biti u stanju odgovoriti.

Za početak, trebali biste biti sigurni kome želite da se autujete, da je to osoba od povjerenja, da se nalazite negdje gdje vam je ugodno i sigurno, te da imate dovoljno vremena za razgovor. Budite smireni i ne svađajte se, ako vas neko odmah ne razumije. Budite spremni na različite reakcije, zapamtite da je nekome ovo možda prvi put da priča s nekim ko je lezbejka, gej, biseksualna ili trans* osoba. Njihova prva reakcija ne mora značiti da će tako i ostati, dajte ljudima vremena da im se informacije „slegnu“ i da se naviknu na novo saznanje.

Autovanje prijateljima

Autovati se prijateljima može značiti dodatnu podršku, koja vam je možda potrebna. Neki vaši prijatelji možda neće prihvatiti novo saznanje da ste LGBT osoba, ali istinski prijatelji će vas prihvatiti u cijelosti. Razmislite kome od prijatelja želite da se autujete, kome možete da vjerujete i ko neće širiti glasine (ukoliko vi to ne želite). Budite spremni na moguća pitanja i budite iskreni u svojim odgovorima. Podsjetite ih da to što vas nešto privlači jeste samo jedan dio vas i vaše osobnosti i da ne mijenja ko ste vi. Vi ste i dalje onaj/ona stari/a prijatelj/ica.

Autovanje porodici

Autovanje porodici je posebna vrsta izazova, jer vas oni poznaju cijeli život. Saznanje da ste lezbejka, gej, biseksualna ili trans* osoba, može ih iznenaditi, šokirati i vjerovatno će na sebe svaliti krivicu da su oni nešto pogriješili u vašem odgoju. Važno je da im naglasite da to što ste jeste dio vas i da to niko ne može mijenjati.

Prije autovanja razmislite kojem članu porodice prvo želite da se autujete, odaberite onog/u za koga/kiju mislite da će pokazati najviše podrške. Ukoliko vas budu propitivali o djeci, to jest nemogućnosti imanja djece, budite strpljivi i objasnite im da danas postoje mnoge metode i opcije, ukoliko uopšte budete željeli biti roditelj. Budite spremni na razgovor i na odgovore na pitanja. Mnogi roditelji, s vremenom postanu snažna podrška svojoj djeci, ne uvijek vidljiva, ali je najčešće tu.

Postoji i druga strana medalje, neki roditelji se nikada ne pomire sa saznanjem da im je dijete

lezbejka, gej, biseksulana ili trans* osoba. Neki idu tako daleko da ne žele ostvarivati više nikakvu komunikaciju s djecom. Ovo je uvijek teško. Jednako je teško ne biti u stanju reći svojim najbližim ko ste zaista. U svakom slučaju, važno je imati LGBT (ali i druge) grupe podrške i samostalno odlučiti koji teret je teže nositi.

Autovanje u školi/na fakultetu

Neke LGBT osobe se autuju već u ranim danima spoznaje svoje seksualnosti, još u školi. I tu je, kao i u ostalim okruženjima, važno imati podršku, a još je bolje kada je nastavno osoblje dovoljno senzibilizirano i kada uvedu mjere antibulinga na bilo kojem osnovu, te dodatnu edukaciju o LGBT temama. Dobro je znati i pozvati se na *Konvenciju o pravima djeteta UN-a* (gdje se djetetom smatraju osobe do 18 godine), u kojoj stoji da svako dijete ima pravo na obrazovanje, pravo da bude zaštićeno, te pravo da ima glas u donošenju odluka koje se tiču njegovog života.

Odgovornost rukovodstva škole jeste da obezbijedi da škola bude sigurno mjesto od diskriminacije, zadirivanja i druge vrste nasilja.

Na fakultetu mnogi/e odluče da slobodnije žive svoj život i autuju se kolegama i svom okruženju. Za mnoge je studij (pogotovo ako podrazumijeva odlazak u drugi grad) šansa za novi, hrabri početak. Naravno da iskustva autovanja na fakultetu zavise od studija, grada, ali i prvih kolega. Ukoliko dođe do bilo kakvog oblika diskriminacije ili nasilja, važno je to prijaviti organizacijama koje se bave LGBT pitanjima i/ili policiji.

Autovanje na poslu

Neke osobe odluče da se odmah javno autuju na poslu, kako bi spriječili nagađanja kolega/ica, dok drugi/e misle da je to lična stvar, koja se u poslovnom okruženju ne tiče nikoga. Koja god da je vaša odluka, niko ne smije biti diskriminisan na osnovu seksualne orijentacije.

Nažalost, mnoge LGBT osobe su izložene homofobiji i prijetnjama u nekom periodu svog života, u školi, na fakultetu, poslu ili na ulici. Homofobija i prijetnje uključuju nazivanje pogrdnim imenima, otvorene prijetnje batinama, ili čak smrću, zastrašivanje, udaranje, ismijavanje, ignorisanje i širenje glasina.

Ukoliko ste žrtva homofobije ili prijetnji, obavezno:

1. Razgovarajte s nekim o tome;
2. Prijavite nadležnim u školi/na fakultetu/na poslu;
3. Prijavite policiji ili organizacijama koje se bave procesuiranjem ovih prijetnji;
4. Pridružite se lokalnoj grupi za podršku LGBT osobama;
5. Potražite pomoć.

Na redu je posljednja vježba za danas.

VJEŽBA 20: Mit ili činjenica – 45 minuta

Podijelite grupu na osam manjih grupa, po troje ili četvero u grupi. Svakoj grupi podijelite po jednu karticu iz Handouta_9, koja sadrži jedan mit o LGBT osobama.

Dajte im 10 minuta da kao grupa navedu šta misle o mitu s kartice i da to argumentuju s činjenicama. Nakon 10 minuta, svaka grupa treba predstaviti svoje odgovore, koje može zapisati na flip-chart papiru.

Zajedno s ostatkom grupe prodiskutujte i dodajte ako nešto treba dodati ili ispravite ako su neke činjenice netačne ili zastarjele.

III. Zatvaranje dana i evaluacija

1. Samorefleksija: Šta smo naučili danas? – 15 minuta

Učesnici/e bi trebali napraviti evaluaciju dana i svojih osjećaja u vezi s današnjim danom. Voditelj/ica treninga treba zamoliti učesnike/ce da napišu ili nacrtaju u sveske svoja osjećanja u vezi s današnjom sesijom i vježbama. Učesnici/e u sveske mogu zapisati, ili nacrtati, kako se osjećaju.

Voditelj/ica treninga može napisati na flip-chartu nekoliko pitanja, koja mogu pomoći pri zapisivanju emocija, koje su proizišle iz današnjeg dana, kao naprimjer:

- Šta mi se danas posebno dopalo na treningu?
- Šta mi se nije dopalo uopšte?
- O čemu bih volio/voljela više čuti/naučiti/saznati?

Neka svako za sebe odvoji pet minuta i zapiše svoja osjećanja. Ako neko od učesnika/ca želi, može ih podijeliti s grupom.

Na kraju dana, voditelj/ica treninga treba zahvaliti učesnicima/ama na njihovom angažovanju tokom dana i aktivnom učešću. Dan se može zatvoriti ritualnim krugom, koji se može primjenjivati svaki dan na kraju treninga.



DAN 5

5.5.PETI DAN

I. Otvaranje dana

- 1.Vježba zagrijavanja
- 2.Šta smo naučili jučer?

II. Tema dana: ljudska prava i diskriminacija

- 1.Ljudska prava, šta je to?
- 2.LGBT i ljudska prava
- 3.Stereotip-predrasuda-diskriminacija
- 4.Mijenjanje predrasuda

III. Zatvaranje dana i evaluacija

1. Samorefleksija: šta smo naučili danas?
2. Evaluacija treninga i post-test
3. Zatvaranje treninga

I Otvaranje dana

I ovaj, kao i svaki drugi dan treninga, trebao bi započeti svježe, s pozitivnom, entuzijastičnom energijom voditelja/ce treninga.

1. Vježba zagrijavanja – 15 minuta

Voditelj/ica treninga može zamoliti, ako neko od učesnika/ca želi uraditi vježbu zagrijavanja zajedno s grupom. Ako nema volontera/ki, može se ponoviti neka od vježbi koja se izvodila ranije, proteklih dana, a koja se posebno svidjela grupi.

Naposlijetku, voditelj/ica treninga treba zahvaliti svima i nastaviti s uobičajenim jutarnjim programom.

2. Šta smo naučili jučer – 15 min

Voditelj/ica treninga treba pitati ko danas želi reći ukratko o kojim temama se pričalo jučer i koji su glavni zaključci dana. Učesnici/e se mogu pozvati da, ako žele, kroz kratki skeč prikažu jučerašnji dan. Kao vizuelni podsjetnik može im poslužiti i vremenska linija treninga, koja stoji okačena na zidu.

Ponovo se može otvoriti prostor za pitanja od jučer. Ukoliko ih ima, treba pružiti odgovore na njih. Nakon toga voditelj/ica predstavlja temu današnjeg dana.

II. Tema dana: ljudska prava i diskriminacija

1. Ljudska prava, šta je to? – 40 minuta

Za početak voditelj/ica treninga može pitati učesnike/ce šta za njih predstavljaju ljudska prava? Odgovori se mogu zabilježiti na flip-chart tabli.

Ljudska prava²⁶ se najčešće shvataju i opisuju kao prava koja su svojstvena, odnosno pripadaju ljudskim bićima. To bi bili osnovni standardi bez kojih ljudi ne bi mogli živjeti dostojanstveno.

Koncept ljudskih prava podrazumijeva da svako ljudsko biće treba uživati svoja prava bez obzira na rasu, rod/spol, jezik, religiju, političko ili bilo koje drugo opredjeljenje, nacionalnu pripadnost, imovinsko stanje ili bilo koju drugo odliku, odnosno pripadnost. Sistem vrijednosti ljudskih prava jeste osnova za slobodu, pravdu i mir.

Ljudska prava utiču na svaki aspekt našeg života, a njihovo kršenje dovodi do gotovo svih problema s kojima se danas kao društvo susrećemo.

Ljudska prava su zagarantovana zakonima, koji (bi trebali) štititi pojedince/ke i grupe, s ciljem očuvanja njihovih sloboda i dostojanstva. Izražena su kroz sporazume, međunarodne zakone i druge konvencije i deklaracije.

Najvažnije karakteristike koncepta ljudskih prava su:

- Ljudska prava su zasnovana na poštovanju, dostojanstvu i vrijednosti svake osobe;
- Ljudska prava su univerzalna, što podrazumijeva da (treba da) su ista za sve ljude podjednako, bez obzira na spol, rod, rasu, religiju i sve gore već navedeno;
- Ljudska prava su neotuđiva, što znači da niko nikome ne može oduzeti ljudsko pravo (iako mogu biti limitirana u određenim situacijama, npr.: kada je neko osuđen zbog zločina, pravo na slobodu je ograničeno i sl.);
- Ljudska prava su nedjeljiva, međusobno povezana i zavisna, što znači da se ne mogu poštovati neka ljudska prava, a u isto vrijeme kršiti neka druga. Sva ljudska prava su podjednako važna.
- *Univerzalnu deklaraciju o ljudskim pravima*,²⁷ usvojila je Generalna skupština Ujedinjenih nacija 10. decembra 1948. godine, nakon Drugog svjetskog rata i strašnih posljedica koje su nastale. I prije su postojali razni dokumenti, kao što je *Povelja Ujedinjenih nacija* (1945.), ali u *Univerzalnoj deklaraciji o ljudskim pravima* naveden je detaljan opis ljudskih individualnih prava. U *Deklaraciji* postoji 30 članova, a među najvažnijim se smatraju: Pravo na život, slobodu i sigurnost ličnosti, Pravo na obrazovanje, Pravo na zaposlenje, Pravo na puno učešće u kulturnom životu, Sloboda od torture ili svirepog, nehumanog tretiranja ili kazne, Sloboda mišljenja, uvjerenja i vjeroispovjesti, te Sloboda izražavanja i mišljenja.

²⁶ <http://humanrightsfor youth.org/>

²⁷ <http://www.un.org/en/documents/udhr/>

2. LGBT i ljudska prava – 20 minuta

Zakonodavci, uglavnom, smatraju da LGBT osobe traže „specijalna LGBT prava“, te da su postojećim zakonima i deklaracijama svi jednako zaštićeni/e. Međutim LGBT osobe ne traže nikakva *specijalna prava*. LGBT osobe traže jednak tretman i poštovanje univerzalnih ljudskih prava, traže zaštitu od diskriminacije na osnovu seksualne orijentacije i/ili rodnog identiteta u svakodnevnim životnim situacijama, poput školovanja, zaposlenja, socijalnih prava, porodičnog prava i slično.

Pitajte učesnike/ce koja se sve prava krše kada su u pitanju LGBT osobe, šta sve LGBT osobe ne mogu ostvariti što ostali/e mogu. Dajte grupi 15 minuta da zapišu odgovore/situacije na flip-chart.

Napomenite da je prema Zakonu o zabrani diskriminacije BiH²⁸ zabranjena svaka vrsta diskriminacije, između ostalog i na osnovu seksualne orijentacije i/ili rodnog identiteta, ali se u praksi ovaj dio ne provodi, kada se radi o LGBT osobama.

Neki od primjera, koji se mogu navesti (ukoliko ih grupa već nije navela), su slijedeći: *pravo posjete partneru/ki u bolnici, nemogućnost naslijedstva nakon smrti partnera/ke, zdravstveno osiguranje preko partnera/ke, zaposlenje za trans* osobe, koje su u tranziciji ili su prošli/e tranziciju zbog nemogućnosti regulisanja dokumenata i sl.*

28 <http://www.mhrr.gov.ba/PDF/LjudskaPrava/Zakon%20o%20zabrani%20diskriminacije.pdf>

3. Stereotip-predrasuda-diskriminacija – 45 minuta

Za početak, voditelj/ica treninga grupu može podijeliti na tri manje i svakoj grupi dati po jedan flip-chart papir. Na svakom treba napisati po jednu temu: stereotipi, predrasude, diskriminacija i zamoliti ih da u narednih 15 minuta zapišu sve što im padne na pamet kao asocijacija na temu koju su dobili/e.

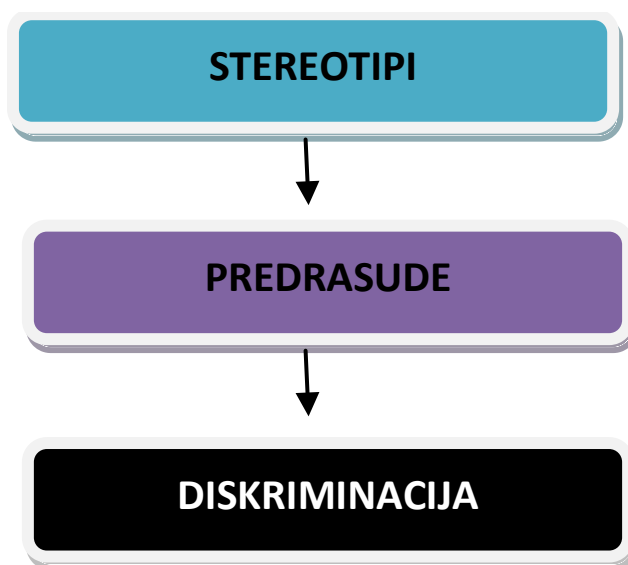
Zajedno prodiskutujte odgovore, a onda sistematski prođite zajedno sve pojmove.

Stereotipizacija predstavlja generalizaciju određenih odlika drugih, koja je bazirana na percipiranim fizičkim (vidljivim) ili kulturnim karakteristikama. Generalizacija se odnosi na sve pripadnike/ce određene grupe, koja može biti dijelom i istina (npr.: *crnci su dobri atletičari*). Međutim i takozvana „pozitivna stereotipizacija“ je loša. Jedan od razloga zašto je i tzv. „pozitivna stereotipizacija“ loša jeste to što postavlja očekivanja i pretpostavke, koja su nepravedna. Jer šta se dešava ako neki crnac nije dobar u atletici? Sve osobe su posebne za sebe.

Važno je naglasiti da mi svi stereotipizujemo, ali to ne znači da je to uredu.

Stereotipizacija vodi ka predrasudama, a predrasude ka diskriminaciji.

Slika ispod prikazuje odnos stereotipa, predrasuda i diskriminacije.



Predrasuda je odbojnost prema drugima bazirana na temelju neispravnih generalizacija, odnosno stereotipa i uključuje već unaprijed stvoren negativan stav prema nekome ili nečemu. Predrasuda je mišljenje, vrijednost ili stav prema nekome ili nečemu, koji je baziran uglavnom na pogrešnim pretpostavkama, odnosno stereotipima. Ovakve pretpostavke se često stvaraju prema manjinama, što nam unaprijed onemogućava da sagledamo određene grupe na fer i objektivan način.

Naprimjer - ako kažemo da je Tina neodgovorna (što je negativna karakteristika osobe), a Tina je pri tom tinejdžerka, generalizacija bi bila da su svi tinejdžeri/ke neodgovorni/e. To je stereotipizacija. Predrasuda bi bila ako kažemo da tinejdžerima nećemo davati odgovorne pozicije u organizaciji, jer su tinejdžeri neodgovorni. Znači, već imamo određen stav prema jednoj grupi. Zaboravljamo da ima puno odraslih koji jednako mogu biti neodgovorni, pa ne kažemo za sve odrasle da su neodgovorni.

Predrasuda je korak do diskriminacije. I ovdje je važno naglasiti da smo mi svi puni predrasuda i da su jednako loše kao i stereotipizacija.

Diskriminacija²⁹ je tretiranje određenih osoba ili cijele grupe na drugačiji način, zbog njihovih karakteristika.

Diskriminacija je, zapravo, *djelovanje* zasnovano na predrasudama. Od predrasuda do diskriminacije dolazimo jednostavno, tako što počinjemo tretirati određene osobe drugačije zbog bilo kojeg razloga koji nam se ne sviđa: *rase, godina, spola, seksualne orijentacije, religije* i sl.

29 Više o diskriminaciji u „Pojmovniku LGBT kulture“, SOC, str. 73

VJEŽBA 21: Mapa stereotipa

Cilj:

Istražiti naše lične stereotipe, kako ih stvaramo i zašto

Trajanje vježbe: 45 minuta

Potrebni materijali:

Stari časopisi, magazini, novine/ nekoliko makaza/ nekoliko komada ljepila/ flip-chart papiri

Proces:

Podijelite učesnike u manje grupe od četvero, svakoj grupi dajte po jedan prazan flip-chart papir, makaze, ljepilo i nekoliko časopisa/magazina. Svakoj grupi dajte određeni lik, kojeg će naći u časopisima, ili bilo šta što asocira na taj lik: neke natpise, karakteristike, slike, bilo šta.

Primjeri mogu biti: *ovisnik o drogama, samohrani roditelj, gej osoba, neko lošeg imovinskog stanja, neko s poremećajem u prehrani, kriminalac* i sl.

Nakon 15 minuta, neka predstavnik svake grupe predstavi njihov rad. Svi radovi se trebaju okačiti na zid, za nastavak diskusije.

Kraj vježbe: Upitajte učesnike/ce zašto su izabrali baš te slike iz novina, koje su predstavili na svom flip-chartu? Da li zaista možemo pripisati određene karakteristike nekoj osobi samo gledajući ih? Ponovo se prisjetite definicije o stereotipima. Naglasite još jednom da ne postoje dobri stereotipi. Podsjetite da se sve što su zalijepili može pripisati bilo kojoj osobi.

Sada zamolite grupu da se prisjete da li su, i kada, bili predmet nečijih predrasuda? Kako je to izgledalo? Kako su se osjećali? Da li nešto učinili po tom pitanju?

Zamolite članove grupe da razmisle i na dva flip-chart papira zapišu odgovore na slijedeća dva pitanja:

- Koje stereotipe si čuo/la o LGBT osobama?
- Koje predrasude si čuo/la prema LGBT osobama?

Kratko prodiskutujte o slijedećem: *Odakle dolaze ovi stereotipi i predrasude? Kako utiču na LGBT osobe? Kako im se možemo oduprijeti ili kako na njih odgovoriti?*

Ne zaboravite!

Svi imamo predrasude, neke skrivamo, neke iskazujemo javno. Kada ne razmišljamo o posljedicama, predrasude utiču na naše ponašanje i to vodi do diskriminacije. Na sreću, mi možemo izabrati da ne diskriminiramo!

Sada ćemo svi uraditi jednu kratku vježbu.

VJEŽBA 22: Ja sam ljevoruk

Cilj:

Istražiti šta znači živjeti u svijetu, koji je krojen za druge i drugačije od nas.

Trajanje vježbe: 30 minuta

Potrebni materijali:

Flip-chart/ markeri

Proces:

Zamolite učesnike/ce da se opuste, udobno namjeste i zamisle da su se rodili kao ljevoruki/e u svijetu, koji je stvoren za dešnjake/inje.

Neka svako za sebe vizualizira i zamisli se, ili čak proba pisati lijevom rukom, jesti, prati zube i slično.

Nakon nekoliko minuta vizualizacije, podijelite grupu u nekoliko manjih grupa (po četvero), svaka grupa neka uzme po flip-chart papir i markere u boji.

Voditelj/ica treninga može pitati i ako je neko od učesnika/ca zaista ljevoruk/a i ako ima više takvih osoba, oni/e mogu formirati posebnu grupu.

Svaka grupa treba na svoj flip-chart papir zapisati na koje sve prepreke nailaze u svijetu, koji je krojen za dešnjake/inje. Svoje ideje i probleme s kojima se susreću, trebaju zapisati na papir.

Nakon desetak minuta, svaka grupa neka podijeli svoja iskustva zapisana na papiru. Neki od odgovora mogu biti: *mjenjač u kolima, makaze, kompjuterska oprema, porodica koja pokušava ispraviti „nedostatak“ i tjera dijete da piše desnom rukom i sl.*

Kraj vježbe:

Prodiskutujte s grupom odgovore na slijedeća pitanja, odnosno slijedeće tvrdnje:

- Kako izgleda biti ljevoruk u svijetu koji je krojen za dešnjake?
- S obzirom na to da su većina dešnjaci/kinje, tako je i društvo u kojem živimo podešeno, stoga svi pretpostavljaju da i ostali moraju biti dešnjaci/kinje i na ljevoruke osobe se gleda kao na nešto rijetko i čudnovato;
- Šta je sve skrojeno za ljevoruke osobe, ako uopšte postoje takvi primjeri?

Prema ovome se može zaključiti da su dešnjaci/kinje u privilegovanom položaju u odnosu na ljevoruke osobe. Za dešnjake/inje, u našem svijetu je mnogo lakše da žive, rade, učestvuju nego što je to slučaj s ljevorukim osobama, koje uvijek iznova moraju objašnjavati da su ljevoruki.

Kao **zadaću** učesnicima/ama možete zadati da jedan dan, ili jedno veče, provedu s povezom na desnoj ruci, tako da sve moraju obavljati lijevom rukom (u slučaju da su dešnjaci/kinje).

Na isti način je heteronormativnost i heteroseksualnost usađena u društveni poredak, stoga su heteroseksualne osobe u privilegovaniem položaju, nego LGBT osobe.

Na isti način se LGBT osobe moraju nositi s društvom svaki dan, bilo da žele na romantičnu večeru za dvoje, da se vjenčaju, kupe stan i slično.

Sada zamolite grupu da napišu sve što LGBT osobe ne mogu raditi, a ostatak društva može. Odgovore zapišite na flip-chart papir i zalijepite na vidno mjesto u prostoriji. Podsjetite se na priču o *Univerzalnoj deklaraciji o ljudskim pravima*, Zakonu o diskriminaciji u BiH i uporedite odgovore.

VJEŽBA 23: Korak naprijed

Svi smo mi jednaki/e, ali neki su ipak jednakiji/e od drugih. Društvena nejednakost, često je izvor diskriminacije i isključivanja.

Cilj:

Shvatiti šta znači biti drugačiji, podići svijest o nejednakim mogućnostima u društvu, shvatiti šta znači pripadati određenim privilegovanim grupama

Trajanje vježbe: 60 minuta

Potrebno za vježbu:

Kartice s ulogama³⁰/ otvoren širok prostor

Proces:

Voditelj/ica treninga treba dati jasne instrukcije za ovu vježbu. Po potrebi, određene situacije na karticama se mogu prilagoditi. Potrebno je napraviti po jednu karticu za svakog učesnika/cu.

Stvoriti mirno okruženje, s nekom laganom muzikom u pozadini, ili naprosto zamolite učesnike/ce za mir i tišinu.

Podijelite svima kartice s ulogama, nasumično. Recite im da pročitaju uloge na karticama i da to ne govore i ne pokazuju drugima. Trebaju se osamiti i čitajući karticu s ulogom koju su dobili, pokušati se uživiti u ulogu. Možda će neko od učesnika/ca reći da malo znaju o životu osobe koju trebaju igrati. Recite im da to nije posebno važno, da koriste svoju maštu i urade to najbolje što mogu.

Da biste im pomogli da se lakše ili brže užive u ulogu, možete ih voditi kroz kratku meditaciju, postavljajući slijedeća pitanja (s pauzama između da bi imali/e vremena da reflektuju i zamisle svoju ulogu u tom životu):

- Kakvo je bilo vaše djetinjstvo?
- U kakvoj kući ste živjeli?
- Čega ste se igrali?
- Čime su se bavili vaši roditelji?
- Kako izgleda vaš svakodnevni život? Gdje i kako se družite? Kako provodite jutro, podneva, večeri?
- Kakav život vodite? Gdje živite? Koliko zarađujete mjesečno, ako radite?
- Šta radite u slobodno vrijeme?
- Šta radite za praznike?
- Šta vas raduje? Čega se plašite?

Sada zamolite učesnike/ce da u tišini ustanu i poredaju se u jednu liniju, jedni pored drugih. Recite im da ćete sada čitati opise određenih situacija ili događaja.³¹ Svaki put, kada se situacija odnosi na njih, trebali bi napraviti korak naprijed, u protivnom trebaju ostati na svom početnom mjestu.

Napravite pauzu između svake izjave i dajte učesnicima vremena da naprave korak naprijed i da pogledaju oko sebe, da vide koji je njihov položaj u odnosu na ostale. Nakon što se vježba završi (nakon posljednje pročitane izjave), dajte učesnicima/ama vremena, da, stojeći na mjestima koja su njihova krajnja odrednica, kažu koju ulogu su dobili/e.

Kraj vježbe:

Pitajte učesnike/ce kako se osjećaju? Dajte dovoljno vremena grupi da izađu iz uloga. Nekima ovo može biti teška vježba, jer imaju lično iskustvo kroz koje su prošli, ili imaju nekog bliskog ko prolazi kroz sličnu situaciju.

Nastavite s diskusijom. Kako se osjećaju oni/e koji su često činili korak naprijed, u kojem trenutku su, zapravo, primijetili da ostali zaostaju iza njih. Da li se neko osjećao u određenom trenutku da njegova prava nisu ispoštovana? Kada? Da li su ostali mogli pogoditi uloge jedni drugih? Da li je bilo teško ili jednostavno uživjeti se u ulogu, zašto? Da li ova vježba prikazuje naše društvo? Kako? U kojim slučajevima? Koja ljudska prava nisu ispoštovana, u kojim ulogama? Koji su koraci, koji se mogu poduzeti s ciljem

³⁰ Kartice s ulogama – Handout_10

³¹ Lista situacija – Handout_11

smanjenja ovih nejednakosti? Šta možemo učiniti mi kao pojedinci/ke, a šta društvo u cjelini?

Koliko su učesnici znali o liku čiju je ulogu trebalo igrati? Da li su to radili na osnovu ličnog iskustva, ili na osnovu drugih izvora informacija (knjige, filmovi i vicevi)? Da li su oni sigurni da su slike i informacije, koje su imali o likovima, pouzdane? Na ovaj način, možete predstaviti kako djeluju stereotipi i predrasude.

Zahvalite učesnicima/ama na aktivnom učešću u vježbi. Dajte grupi odmor od pet minuta.

4. Mijenjanje predrasuda – 30 minuta

Postoji nekoliko načina na koje možemo svi doprinijeti smanjenju diskriminacije i mijenjanju naših ličnih predrasuda.

TOLERANCIJA je prva faza.

Biti tolerantan/na znači podnositi nešto, iako nam se to možda i ne sviđa. Osoba može podnijeti činjenicu da postoje različite osobe, norme i običaji, ali da to ne prihvata u potpunosti, ili uopšte. Moguće je naučiti tolerisati različitosti, ali nivo prihvatanja ovdje nije vidljiv ili postojan, jer ono što tolerišemo danas, možemo lako da odbacimo već sutra. Način života i nečije vrijednosti, ukoliko su različiti od naših, mogu se tolerisati, ali tako da ih smatramo slabijim ili lošijim od naših vrijednosti.

PRIHVATANJE je druga faza.

Počnemo prihvatati različitosti i primjećujemo razlike bez umanjivanja njihovih vrijednosti. Drugačiji jezik, kultura, ponašanje i druge vrijednosti, postaju nam vidljive u našem okruženju (u školi, na poslu, u zajednici gdje živimo). Komunikacija s drugim i drugačijim grupama se dešava i postoji, kad god je moguće ili kada god je potrebno, na način koji obje strane razumiju, uz obostrano uvažavanje. Drugi i drugačiji pogledi na svijet, uzimaju se u obzir i prihvataju, takvi kakvi su.

POŠTOVANJE je treća faza.

Različitost se vrednuje i smatra integralnim dijelom našeg svakodnevnog života; poput osoba s invaliditetom, LGBT osoba, rasnih i etničkih manjina i slično. Kulturne norme i običaji se poštuju, način ponašanja, maniri, supkultura, dok god ne ugrožavaju prava drugih. Slave se različitosti i aktivno se učestvuje u njihovom promovisanju. Konačno se prihvata činjenica da ne postoji samo jedan ispravan način življenja, već da smo svi, kakvi jesmo, integralan dio zajednice i društva u cjelini.

POTVRĐIVANJE je posljednja, četvrta faza.

Okruženje (škola, posao, zajednica u cijelosti), politike, prakse i djelovanja potvrđuju postojanje različitosti i suprotstavljaju se bilo kojem obliku diskriminacije. Rađa se obaveza, nas kao građana/ki da učimo o drugima i drugačijima, postajemo zagovarači/ce njihovih prava i zajedno slavimo različitost.

III. Zatvaranje dana i evaluacija

1. Samorefleksija: Šta smo naučili danas? – 10 min

Učesnici/e bi trebali uraditi evaluaciju dana i svojih osjećaja u vezi s današnjim danom. Voditelj/ica treninga treba zamoliti učesnike/ce da napišu u sveske svoja osjećanja u vezi s današnjom sesijom i vježbom. Standardna pitanja kroz ovaj proces su:

- Šta mi se danas posebno dopalo na treningu?
- Šta mi se nije dopalo uopšte?
- O čemu bih volio/voljela više da čujem/naučim/saznam?

Neka svako za sebe odvoji pet minuta i zapiše svoja osjećanja. Ako neko od učesnika/ca želi, može ih podijeliti s grupom.

Ukoliko ima pitanja, koja zahtijevaju dužu elaboraciju, voditelj/ica treninga može, ukoliko vrijeme dopušta, odvojiti dodatnih 15 minuta za odgovore, ili uputiti na izvore za dodatne informacije.

2. Evaluacija treninga i post-test – 20 minuta

Upitnik nakon treninga, kao i upitnik prije treninga, korisna su sredstva za mjerenje stečenog znanja, vještina i/ili promjene stavova, ukoliko je do njih došlo.

Ova dva upitnika su ista. Mjerenje se vrši tako što se uradi analiza upitnika prije treninga, kao i analiza post-trening upitnika, te se rezultati uporede. Za očekivati je da će doći do poboljšanja u znanju i nekih promjena u stavovima.

Ova analiza služi voditeljima treninga, kao i organizatorima da ubuduće poboljšaju sesije, ili posvete više vremena određenim temama.

Evaluacija treninga³² je poseban upitnik, pomoću kojeg se mjeri zadovoljstvo učesnika/ca u vezi sa samim treningom i radom voditelja treninga. Također je koristan alat za poboljšanja. Svaki učesnik/ca treba za sebe, anonimno ispuniti list za evaluaciju treninga. Treba podstaknuti učesnike/ce da pruže što konkretnije i iskrenije odgovore.

3. Zatvaranje treninga

Prije nego što napravimo posljednji krug zatvaranja dana/treninga, voditelj/ica treninga treba s grupom uraditi posljednju vježbu.

VJEŽBA 24: Moj kofer

Vrijeme trajanja: 20 minuta

Voditelj/ica može započeti na slijedeći način:

„Trening je još malo pa završen. Uskoro svi idemo svojim kućama, u svoju svakodnevnicu, nakon pet dana provedenih s grupom. Zamislite da idete kući. Nosite svoj kofer/torbu/ruksak sa sobom. Šta je to što nosite s ovog treninga kući? Šta ćete nastaviti da nosite sa sobom? Sve što s radošću nosite i što želite zadržati, ponesite u ruksaku. Sve što vam se nije svidjelo i što želite ostaviti iza sebe, ostavite na podu. Ovo je, naravno, figurativno.

Sada ćemo svi nacrtati na svom papiru, ili u svojim sveskama, veliki kofer, nacrtat ćemo i naljepnicu na kojoj je naše ime. Na kofer napišite/nacrtajte sve što želite i što nosite kući. Van kofera ostavite, napišite ili nacrtajte, sve što ostavljate ovdje.“

Možete pomoći učesnicima/ama i dati primjere onoga što bi neko možda volio/ljela ponijeti kući: slike, osjećanja, ideje, znanje, hrabrost ..., ono što možda ne žele ponijeti: stare ideje, malo sna, teške trenutke i sl. Naposljetku, ako neko želi (ili svi) može podijeliti s grupom svoj kofer.

Posljednji put može se proći vremenska linija treninga, ukazavši na to koje su sve teme bile pokrivene (neke više, neke manje). Može se vratiti na očekivanja učesnika/ca od prvog dana, te evaluirati šta je sve ispunjeno.

Nakon toga, svi trebaju formirati krug, uhvatiti se za ruke, duboko udahnuti i izdahnuti nekoliko puta, te u jednoj riječi izraziti kako se osjećaju na kraju petog dana.

Voditelj/ica treninga treba zahvaliti učesnicima/ama na aktivnom učešću, razgovorima, zabavi i drugim trenucima, koji su činili ovo petodnevno putovanje.

Organizatori/ice, također, mogu imati posljednju riječ, u kojoj mogu izraziti zahvale i označiti zatvaranje treninga.

Prije rastanka, može se napraviti grupna (ili „porodična“) fotografija.

6. MATERIJAL ZA RAD (handout)

Test prije treninga/Predtest³³

Dobrodošli/e na trening „LGBT i ljudska prava“!
Voljeli/e bismo saznati više o nivou vašeg znanja, kao i o vašim stavovima u sferi LGBT tematike.
Ljubazno vas molimo da popunite ovaj upitnik.
Upitnik je anoniman i pomoći će nam da bolje pripremimo sesije.
Hvala!

1. **Biti lezbejka ili gej, postalo je moderno u posljednje vrijeme.**

Tačno Netačno

2. **Hermafroditi su mit i zapravo ne postoje.**

Tačno Netačno

3. **Seksualnost je**

4. **Gej muškarci su najpromiskuitetnije osobe.**

Tačno Netačno

5. **LGBT osobe nisu religiozne.**

Tačno Netačno

6. **Koja je razlika između spola i roda, ako uopšte postoji?**

.....

7. **Homoseksualnost nije mentalni, već emotivni poremećaj.**

Tačno Netačno

8. **Prihvatio/la bih brata/sestru koji su gej/lezbejka.**

Tačno Netačno

9. **Coming out je**

10. **LGBT prava su posebna grupa/generacija ljudskih prava.**

Tačno Netačno

Hvala na vašem vremenu!

33 Ovaj upitnik se može i treba modifikovati prema učesnicima s kojom se radi.

Deklaracija o seksualnim pravima³⁴

Seksualnost je dio ličnosti svakog ljudskog bića. Seksualna prava su univerzalna ljudska prava, zasnovana na slobodi, dostojanstvu i jednakosti svih ljudskih bića. Zdravlje je osnovno ljudsko pravo, samim tim i seksualno zdravlje je osnovno ljudsko pravo. Seksualna prava se moraju poštovati i štiti.

1. Pravo na seksualnu slobodu – obuhvata mogućnost potpunog izražavanja ličnih seksualnih potencijala i preferenci. To znači da je isključena bilo koja vrsta seksualne prisile, eksploatacije i zlostavljanja.
2. Pravo na seksualnu autonomiju, seksualni integritet i sigurnost – obuhvata mogućnost donošenja samostalnih odluka o svom seksualnom životu, kontrolu nad vlastitim tijelom, uživanje u svom tijelu, donošenje odluka o modifikaciji svog tijela, bez zlostavljanja, sakaćenja ili bilo koje vrste nasilja.
3. Pravo na seksualnu privatnost – obuhvata pravo na sopstvene intimne odluke, ponašanje i preference, sve dok se njima ne ugrožavaju prava drugih.
4. Pravo na seksualnu jednakost – znači odsustvo svake vrste diskriminacije, bez obzira na spol, rod, seksualnu orijentaciju, spolni/rodni identitet, dob, rasu, društveni stalež, vjeru, fizičke i mentalne sposobnosti.
5. Pravo na seksualni užitak – koji je izvor fizičkog, psihičkog, intelektualnog i duhovnog zadovoljenja i ispunjenja.
6. Pravo na emocionalno seksualno izražavanje – to je više od seksualnog čina, svako od nas ima pravo iskazivati svoju seksualnost kroz komunikaciju, dodir, emocije, ljubav, dok god ne ugrožava prava drugih.
7. Pravo na slobodu seksualnog udruživanja – mogućnost sklapanja ili nesklapanja braka, s osobom po izboru, kada to osoba želi i na koji način; mogućnost razvoda, te uspostavljanja drugih oblika odgovornih seksualnih zajednica.
8. Pravo na slobodne i odgovorne reproduktivne izbore – uključuje pravo na odlučivanje o roditeljstvu, broju djece, dobnoj razlici među djecom, pravo na pristup sredstvima kontrole rađanja, pravo na pristup informacijama.
9. Pravo na pristup informacijama baziranim na naučnom istraživanju – obuhvata informacije u vezi sa seksualnim zdravljem, zasnovane na naučnim dokazima.
10. Pravo na sveobuhvatnu seksualnu edukaciju – pravo na obrazovanje je temeljno pravo, samim tim i pravo na obrazovanje o seksualnosti, seksualnom zdravlju i to kroz cijeli život.
11. Pravo na zaštitu seksualnog zdravlja – obuhvata pravo na prevenciju od seksualno prenosivih infekcija, te pravo na tretmane i savjetovanja.

Usvojeno na 14. Svjetskom seksološkom kongresu, 26. avgusta 1999. godine u Hong Kongu.

³⁴ <http://www.worldsexology.org/resources/declaration-of-sexual-rights/>

Pitanja koja se stavljaju u kovertu:

1. Šta za tebe znači promiskuitet?
2. Šta radiš u situacijama kad ti pukne kondom?
3. Da li uvijek praktikuješ siguran seks (s kondomom ili dentalnom maramicom)?
4. Da li pričaš o svojim seksualnim iskustvima?
5. Da li koristiš lubrikant?
6. Da li misliš da je OK potražiti stručnu pomoć za seksualne probleme?
7. Kako koristiš lubrikante?
8. Da li praktikuješ S/M?
9. Da li si ikad odbio/la seks partneru/ki?
10. Da li si ikad odglumio/la orgazam?
11. Da li si ikad imao/la neku seksualno prenosivu infekciju?
12. Da li su te ikad prestrašila tvoja seksualna osjećanja?
13. Koja ti je omiljena poza u seksu? Zašto?
14. Da li si ikad pod uticajem droge imao/la seks?
15. Kako se osjećaš kada se neko, drugačije seksualne orijentacije od tvoje, zaljubi u tebe?
16. Da li pornografske slike ili filmovi izazivaju u tebi neku reakciju? Koju?
17. Da li praktikuješ analni seks?
18. Koje je tvoje najgore seksualno iskustvo?
19. Da li imaš stalnog partnera/ku?
20. Šta više voliš: da budeš zaveden/a ili da zavodiš?
21. Šta misliš o oralnom seksu?
22. Kako bi reagovao/la kada bi tvoj partner/ka imao/la vezu sa strane?
23. Da li praktikuješ seks u troje?
24. Da li se osjećaš seksi?
25. Da li imaš seks tokom menstrualnog krvarenja?
26. Da li si se ikad osjećao/la iskorišteno tokom seksa?
27. Da li si ti ikad nekoga seksualno iskoristio/la?
28. Šta misliš o korištenju vibratora i drugih seksualnih igračaka?
29. Da li voliš svoje tijelo?
30. Da li bi nešto mijenjao/la na svom tijelu? Zbog čega?
31. Da li redovno posjećuješ ginekologa/urologa?
32. Da li masturbiraš?

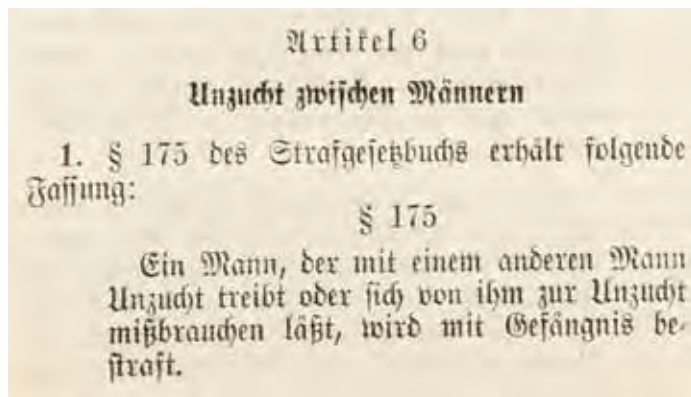
BINGO različitosti!

Nadi nekoga ko priča dva strana jezika	Nadi nekoga ko trenira neki sport	Nadi nekoga ko nije rođen u BiH	Nadi nekoga ko je vegetarijanac	Nadi nekoga ko zna šta predstavlja 17. maj
Nadi nekoga ko nosi dioptrijska sočiva	Nadi nekoga ko sluša turbo-folk muziku	Nadi nekoga ko voli da jede sushi	Nadi nekoga ko nosi isti broj cipela kao ti	Nadi nekoga ko ima tetovažu
Nadi nekoga ko je iste seksualne orijentacije kao ti	Nadi nekoga ko nema brata ili sestru		Nadi nekoga ko je stariji od tebe	Nadi nekoga ko je posjetio seks-shop
Nadi nekoga ko voli metal muziku	Nadi nekoga ko zna kuhati	Nadi nekoga ko je u vezi	Nadi nekoga ko ne koristi Twitter	Nadi nekoga ko ima vozačku dozvolu
Nadi nekoga ko je bio u više od dvije strane države	Nadi nekoga ko voli da nosi štikle	Nadi nekoga ko ima kućnog ljubimca	Nadi nekoga ko redovno glasa na izborima	Nadi nekoga kome ovo nije prvi trening

VJEŽBA 16: Homoseksualnost od antičkog doba do danas (za učesnike/ce)³⁵



Slika 1



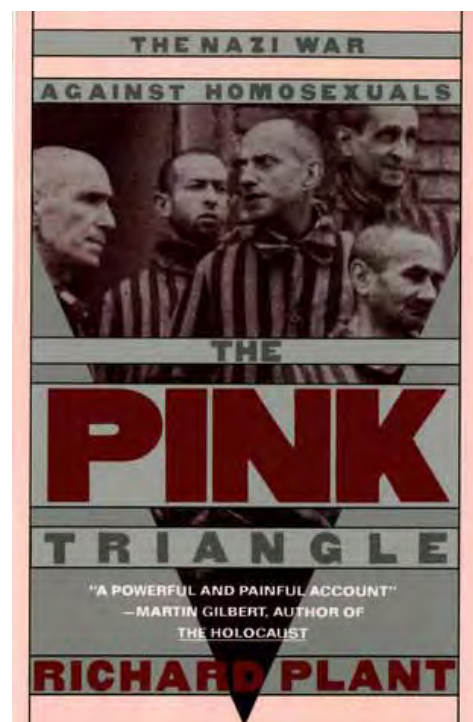
Slika 2



³⁵ Vodiitelj/ica treninga može po svom izboru napraviti presjek najvažnijih događaja; dodatni pojmovi, koji se mogu uključiti su: *Emma Goldman, rainbow flag, GRID, Brandon Teena, biseksualna pride flag, trans flag, Laverne Cox, Arkadij YU, virdžine i sl.*

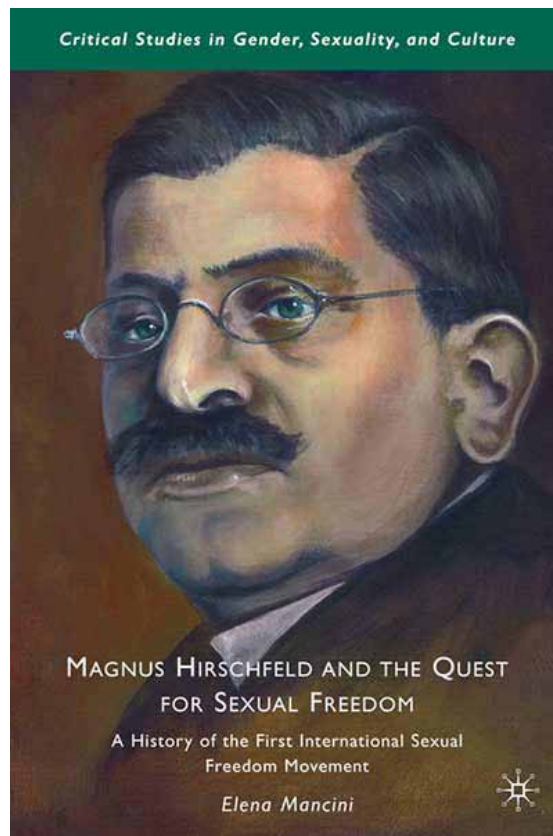


Slika 3



Slika 4



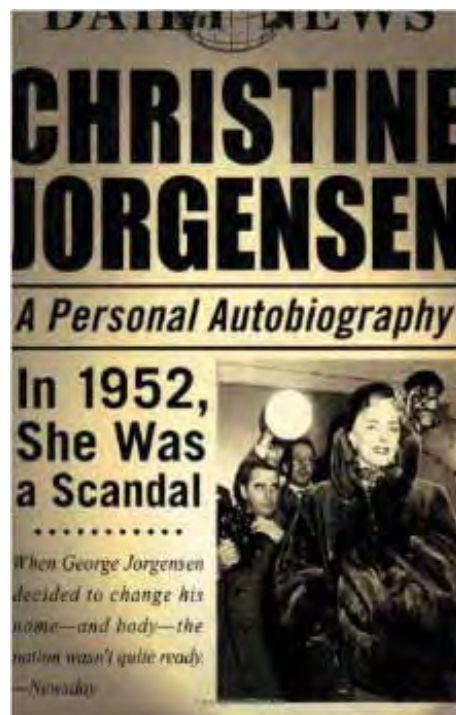


Slika 5

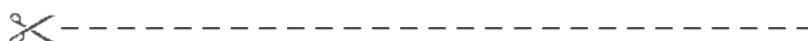


Slika 6

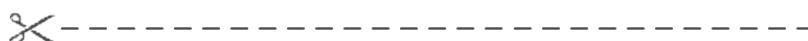




Slika 7

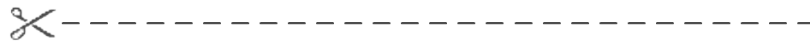


Slika 8

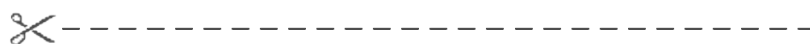




Slika 9

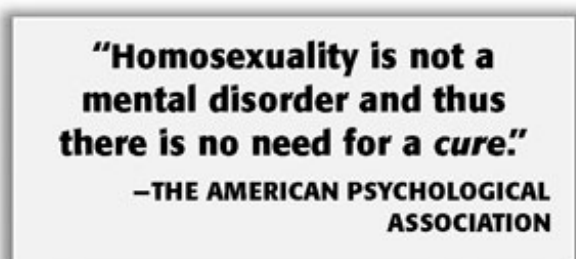


Slika 10

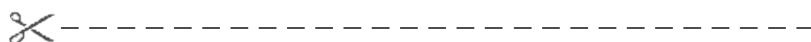




Slika 11



Slika 12



Slika 13





Slika 14

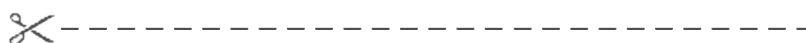


Slika 15

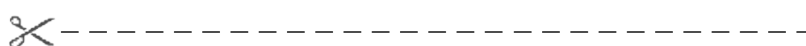




Slika 16



Slika 17



VJEŽBA 16: Homoseksualnost od antičkog doba do danas (za voditelja/icu treninga)

Slika 1: Antička vaza, muzej u Kipru, J.D. Beazley - pokazuje bradatog muškarca u klasičnoj pozi udvaranja s tipičnom gestikulacijom - jedna ruka ide ka genitalijama mladića, dok drugom rukom mu dodiruje bradu kako bi ga gledao u oči.

Pederastija je u staroj Grčkoj bila društveno priznat erotski odnos između odraslih (erastes) i mladih muškaraca (eromenos), koji su bili obično tinejdžeri. Ova pojava/ponašanje bilo je tipično za antičko i klasično doba. Ovaj društveno prihvatljiv odnos bio je idealizovan, ali i kritikovan u drevnoj književnosti (pročitati Platon *De Legibus*, 4 st. p.n.e.) Pisane/crtane objave datiraju iz 7. stoljeća prije nove ere. To je doba za koje je u umjetnosti karakteristično prikazivanje atletski građenih nagih ljudskih tijela.

U zakonu Atine, za ovu vrstu odnosa bila je važna saglasnost obje strane, ali godine nisu bile specifikovane.³⁶

Dolaskom hrišćanstva, stav prema seksualnosti se radikalno mijenja, te je dozvoljen samo seks u braku i s ciljem reprodukcije. Samim tim, homoseksualnost, odnosno čin seksa (sodomije) se strogo kažnjava i osuđuje.³⁷

U 15. stoljeću sa Španskom inkvizicijom, sodomiti su kamenovani, kastrirani i paljeni na lomači, zajedno s ostalim prestupnicima - vješticama, bigamistima, bogohulnicima. Prema Kanonskom zakonu, sodomija je zločin protiv prirode, a uključuje homoseksualni, kao i heteroseksualni analni seks.

Slika 2 i Slika 3: Paragraf 175³⁸ - predstavlja odredbu njemačkog Krivičnog zakona iz 1871. godine, koji je bio na snazi do 1994. godine. U ovom paragrafu homoseksualne radnje između muškaraca, određene su kao zločin. Procjenjuje se da je između 5.000 i 15.000 homoseksualaca, zbog ovog zakona stradalo u koncentracionim logorima.

Ovaj zakon se zasniva na odredbama iz prethodnih perioda, uključujući i one iz Svetog rimskog carstva, a mijenjan je nekoliko puta. Dolaskom nacista, te u Drugom svjetskom ratu, zakon se šire primjenjuje. Hiljade osoba za koje se smatralo da su homoseksualci, 1935. godine su uhvaćeni i odvedeni da umru u koncentracionim logorima. Ovaj zakon je poništen ujedinjenjem Istočne i Zapadne Njemačke, 1994. godine.

Slika 4: Pink trougao³⁹ - (1930.-te godine) - predstavlja jednu od oznaka u nacističkim koncentracionim logorima (1933.-1945. godine), kojima su obilježavani zatvorenici, koji su poslani u logore zbog homoseksualnosti. Taj isti trokut koristio se za označavanje seksualnih prestupnika, poput silovatelja i pedofila, što govori da su homoseksualci svrstavani u iste devijantne kategorije.

Svaki zatvorenik je na svojoj odori morao nositi roza trougao okrenut prema dolje. Po bojama trokutova na odorama, nacisti su raspoznavali „vrste“. Tako su identifikovali Jevreje, političke zatvorenike i ostale, koje su smatrali neprijateljima, te ih odvodili u koncentracione kampove.

Ovaj trougao je bio zamišljen kao znak srama i to u roza boji. Ipak, roza trougao se, krajem 70-tih godina, prošlog stoljeća koristio kao simbol ponosa i pokreta za prava homoseksualaca.⁴⁰

Slika 5: Magnus Hirschfeld⁴¹ - (1930.-te godine) - njemački je liječnik i seksolog. Bio je veliki zagovornik prava seksualnih manjina, te je 1897. godine osnovao Naučni humanitarni komitet, koji se smatra prvom organizacijom koja se borila i zagovarala prava homoseksualnih i transrodnih osoba. Važan je zbog mnogo razloga, ponajviše zbog rada na ukidanju Paragrafa 175 i osnivanja Instituta za istraživanje seksualnosti (Institut für Sexualwissenschaft), koji je otvoren 1919. godine. Dolaskom nacista na vlast, Institut je zatvoren, a mnoge knjige i radovi iz Instituta su spaljeni 1933. godine.

Pod pseudonimom Th. Ramien, Hirschfeld je 1896. godine izdao pamflet *Sappho i Sokrat* o homoseksualnoj ljubavi.

Zajedno s članovima Naučnog humanitarnog komiteta, uspio je prikupiti potpise nekih od

36 Za više informacija vidi: Martti Nissinen, *Homoeroticism in the Biblical World: A Historical Perspective*; Kenneth Dover, *Greek Homosexuality*; Hubbard, Thomas K. *Homosexuality in Greece and Rome*

37 Za više informacija vidi: LGBT Čitanka 3, SOC, 2014, str. 41-64; Pojmovnik LGBT Kulture, SOC, str. 151-160

38 Za više informacija vidi: Jürgen Baumann: Paragraph 175

39 Za više informacija vidi: Plant, Richard *The pink triangle: the Nazi war against homosexuals*

40 „Symbols of the Gay, Lesbian, Bisexual, and Transgender Movements“, lambda.org

41 Za više informacija vidi: Wolff, Charlotte: *Magnus Hirschfeld, A Portrait of a Pioneer in Sexology*

najzančajnijih ljudi tog vremena za ukidanje Paragrafa 175 iz Zakona, na osnovu kojeg se kriminalizuju homoseksualci. Nažalost, dolaskom nacista na vlast Zakon ostaje na snazi i proširuje se.

Prvi je upotrijebio riječ transvestit, prema svojoj publikaciji⁴², koja je tada uključivala i ono što danas podrazumijevamo pod pojmom trans*.

Slika 6: Dora R., transžena- (1930.-te godine) - rođena kao Rudolph R., prva je osoba koja je uradila vaginoplastiku, tj. podvrgnula se MtF operaciji promjene spola. Rudolph je još u ranoj mladosti pokazivao tendenciju ka feminiziranosti, te je na svoj zahtjev kastriran/a 1922. godine.⁴³ Dora je radila kao do-maćica u Hirschfeldovom Institutu, obučena kao žena i svi su je zvali Dora. Magnus Hirschfeld je opisao njenu tranziciju u svom djelu "Geschlechtskunde". Godine 1931., u svojim četrdesetim godinama, Dora je napravila vaginoplastiku.

Slika 7: Christine Jorgensen⁴⁴ - (1950.-te godine) - (30.5.1926. - 3.5.1989.) je transžena koja, iako nije bila prva koja se podvrgla operaciji promjene spola, jeste prva osoba koja je postala na široko poznata u SAD-u po tome. Rođena kao George William Jorgensen Jr. u Bronxu, Njujork, a uskoro nakon završetka srednje škole je regrutovan/a u američku vojsku 1945. godine, za vrijeme Drugog svjetskog rata. George je oduvijek bio povučen dječak, a nakon povratka iz vojske počeo se zanimati za operacije promjene spola. U to vrijeme sam/a je počeo/la uzimati hormonsku terapiju. Tokom posjete svojoj porodici u Danskoj, upoznaje doktora Hamburgera,⁴⁵ danskog endokrinologa i tu se podvrgava prvim zahvatima, te pod nadzorom nastavlja uzimati hormonsku terapiju. Dodatni zahvati vaginoplastike obavljani su u Americi, u ranim 50-tim godinama, pod nadzorom dr. Harryja Benjamina i tu se nastavlja boriti za prava trans* osoba i biti njihova glasnogovornica. Postala je slavna kao glasnogovornica trans* osoba, ali je, također, izgradila i karijeru kao zabavljačica, glumica i pjevačica. Umrula je od raka u 62. godini.

Slika 8: Alfred Kinsey – (1950.-te godine) – američki je biolog i seksolog, koji je 1947. godine osnovao Institut za seksualna istraživanja, koji je danas poznat pod imenom Kinsey institut.⁴⁶ Kinsey je poznat po svojim istraživanjima ljudske seksualnosti, poznatim pod nazivom Kinsey izvještaji (1948. i 1953. godine), kao i po svojoj Kinsey skali (koja većinu ljudi svrstava u spektar između homoseksualnih i heteroseksualnih preferenci, odnosno u biseksualne osobe). Ova istraživanja su uzburkala javnost i bila veoma provokativna 40-tih i 50-tih godina prošlog stoljeća. Kinseyeva istraživanja su uticala na društvene i kulturne norme tog vremena. Sam Kinsey bio je biseksualan i, iako oženjen, imao je seksualne odnose i s drugim muškarcima.

Slika 9: Pobuna u Stonewallu - (kasne 1960.-te godine) - Stonewall Inn⁴⁷ je bio kafić/klub u Greenwich Villagu u Njujorku, mjesto okupljanja uglavnom marginalizovanih skupina, bio je poznato okupljalište lezbejki, gejeva i transrodnih osoba. Zbog LGBT klijentele, ubrzo je stekao reputaciju gej kluba. U to vrijeme, policijske racije u klubovima su bile uobičajena stvar, a LGBT osobe su bile meta policijskog maltretiranja. U rano jutro 27. juna 1969. godine, u bar su upali policajci i zauzeli klub. Policajci su legitimisali muškarce, dok su policajke odvodile u toalet one koji/e su bili/e obučeni/e kao žene kako bi obavile provjeru spola. Tranvesiti su odmah hapšeni.⁴⁸ To su bile uobičajene radnje. Ali to večer, LGBT zajednica, predvođena trans* osobama pružila je neviđen otpor do tada. Odbijali su pokazati dokumenta i uzvraćali/e su udarce policiji. Ovaj događaj je važan, jer nakon samo pola godine od ovog događaja, počele su nastajati prve ozbiljne civilne organizacije za LGBT prava. Godinu kasnije, 28. juna 1970. godine, održana je prva Parada ponosa.

Slika 10: Harvey Milk⁴⁹ – (1970.-te godine) – bio je američki političar, prva javno deklarirana gej osoba, koja je izabrana na neku funkciju. Iako ni politika, ni LGBT aktivizam nisu bili u sferi njegovog ranog interesovanja, tek 60-ih godina prošlog stoljeća, sa širenjem različitih civilnih pokreta u SAD-u (protiv rata u Vijetnamu, pokret za prava Afroamerikanaca, prava žena i sl.), u njemu se budi svijest u njegovim

42 <http://www.transmediawatch.org/>

43 http://www.hirschfeld.in-berlin.de/institut/en/personen/pers_34.html

44 <http://www.christinejorgensen.org/MainPages/Home.html>

45 <http://www.advocate.com/politics/transgender/2014/11/20/tbt-christine-jorgensen>

46 <http://www.kinseyinstitute.org/>

47 <http://www.thestonewallinnnyc.com/StonewallInnNYC/HOME.html>

48 <http://voxfeminae.net/cunerview/politika-drustvo/item/6018-trandze-koje-su-pokrenule-gej-revoluciju/6018-trandze-koje-su-pokrenule-gej-revoluciju>

49 <http://milkfoundation.org/about/harvey-milk-biography/>

40-tim godinama. Godine 1972., potaknut čestim migracijama gej muškaraca, sam Harvey Milk seli iz Njujorka u San Francisco. Ubrzo je postao popularan, te se kandidovao za mjesto gradonačelnika tri puta, neuspješno. Godine 1978., konačno, osvaja pobjedu, koja je bila simbolična, ali trijumfalna pobjeda za LGBT zajednicu u San Francisku i šire. Ono što izdvaja Milka jeste to što se nije zalagao samo za LGBT prava, već su njegove reforme uključivale i antidiskriminacijski zakon, dnevni centar za majke koje rade, poreske olakšice, sigurna susjedstva, kao i zalaganje za LGBT osobe, žene, rasne i etničke manjine i ostale marginalizovane zajednice. Nakon skoro godinu dana službe, bivši gradski vijećnik Dan White, usmrtio je Milka i gradonačelnika Georga Moscone. Harvey Milk je postao ikona LGBT pokreta.

Slika 11: Festival gejevskega in lezbičnega filma⁵⁰ – (1980.-te godine) – Kao prvi festival gej i lezbejskog filma na našim prostorima, ali i u Evropi, smatra se festival Magnus, koji je održan od 23. do 29. aprila 1984. godine u Ljubljani, u organizaciji ŠKUC Foruma.

Slika 12 – (1990.-te godine) – Homoseksualnost uklonjena s liste mentalnih poremećaja Svjetske zdravstvene organizacije. Generalna skupština Svjetske zdravstvene organizacije, 17. maja 1990. godine, uklonila je homoseksualnost s liste mentalnih poremećaja. „S obzirom na to da homoseksualnost nije poremećaj ili bolest, ne zahtijeva liječenje. Nema medicinskih indikacija za promjenu seksualne orijentacije”, rekla je dr. Mirta Roses Periago.⁵¹ Prakse poznate kao “terapije preobraćaja”, predstavljaju “ozbiljnu prijetnju za zdravlje i blagostanje ljudi”. Od 2004. godine, 17. maj se obilježava kao Svjetski dan borbe protiv homofobije, bifobije i transfobije, pod nazivom IDAHO(T).⁵²

Slika 13: Matthew Shepard⁵³ – (kasne 1990.-te godine) – bio je američki student iz Vajominga, koji je brutalno pretučen, mučen i ostavljen da umre 6. oktobra 1998. godine. Preminuo je šest dana kasnije u bolnici, u svojoj 21. godini. Ubojice su osuđene na doživotne kazne zatvora. Matthew Shepard je ubijen, jer je bio gej. Slučaj Matthewa Shepada uzburkao je javnost, ali tek 2009. godine američki Kongres je usvojio zakon koji tretira „zločin iz mržnje“, poznatiji kao Shepardov zakon.⁵⁴

Slika 14: Vjeran Miladinović Merlinka – (2000.-te godine) – bio/la je deklarisan/a seksualna radnica i transvestit,⁵⁵ možda najpoznatiji/a na prostorima bivše Jugoslavije. Rođen je 1958. godine u Zagrebu. Vjeran je imao teško djetinjstvo. Živio je u Domu za nezbrinutu djecu, bez majke.⁵⁶ Poslije ga je otac odveo da živi kod bake, nakon čega ga je preuzeo da živi s njim, maćehom i polubratom u Prokuplju. Nakon završene srednje škole, seli u Beograd s očevom porodicom, a u njegovim 20-im godinama ga izbacuju iz kuće. Vremenom je počeo da se šminka i preoblači u žensku garderobu, te se počinje baviti prostitucijom na beogradskim ulicama.

U svojoj 31. godini postaje Merlinka, poznata svojim sugrađanima. Opisuje ga kao dobru osobu, koja je hranila pse lutalice i bila vesela. Merlinka je bila poznata po svom stilu, prekomjernoj šminci, kratkim suknjama i visokim štiklama. Igrao je u filmovima Želimira Žilnika. Najpoznatiji film, u kojem je igrao, je iz 1995. godine, „Marble Ass“. Godine 2001. izdaje autobiografski roman “Terezin sin” (Tereza je ime njegove majke). O sebi je govorio u muškom, ali i ženskom rodu.

Brutalno je ubijen 22. marta 2003. godine. Na tijelu, koje je nađeno mjesec dana poslije, bili su tragovi davljenja i udaraca zidarskim čekićem. Za ubistvo su optužena dvojica muškaraca, ali u nedostatku dokaza, oslobođeni su optužbi. Za ubistvo do danas, niko nije odgovorao.

Decembra 2009. godine u Beogradu, pokrenut je internacionalni festival queer filma, koji je u sjećanje na Vjerana Miladinovića dobio ime „Merlinka“.⁵⁷

Slika 15: Beograd Pride – (2001. godine) – Prvi beogradska parada ponosa organizovana je 30. juna 2001. godine, pod sloganom „Ima mesta za sve nas“. Na Trgu Republike, skupila se mala grupa hrabrih aktivista/kinja, koju su brutalno napale mnogo veće grupacije navijačkih skupina i desničarskih organizacija. Izostala je pravovremena reakcija policije. Više od 40 osoba je povrijeđeno, a reakcije zvaničnika su izostale. Aktivisti/kinje se sjećaju ovog prajda kao najkrvavijeg. Prošlo je nekoliko godina, dok slijedeći

50 <http://www.ljudmila.org/siqrd/fglf/20/20let.php>

51 http://www.lgbt-education.info/en/news/global_news/news?id=572

52 <http://dayagainsthomophobia.org/>

53 <http://www.matthewshepard.org/our-story/matthews-story>

54 http://www.fbi.gov/about-us/investigate/civilrights/hate_crimes/shepard-byrd-act-brochure

55 <http://labris.org.rs/wp-content/uploads/2013/07/citanka2011.pdf>

56 „Terezin sin“, Vjeran Miladinović, BG, 2001.

57 merlinka.com/o-festivalu/merlinka/

prajd nije organizovan, tek 2010. godine.⁵⁸

Slika 16: Zagreb pride – (2002. godina) – Godinu dana nakon brutalno završenog beogradskog prajda, organizuje se prvi Zagreb pride, 29. juna 2002. godine, u organizaciji lezbejske grupe Kontra i Centra za prava seksualnih i rodnih manjina “Iskorak”. U paradi ponosa učestvovalo je oko 200 osoba. Verbalne uvrede su stizale sa svih strana, a bačen je i suzavac. Povrijeđeno je oko 30 osoba, policija je privela više od 20. U Zagrebu, na prvoj Povorci ponosa prisustvovali/e su i neki/e političari/ke. Od te godine do danas, Zagreb pride održavan je svake godine.

Slika 17: Queer Sarajevo Festival⁵⁹ – (2008. godina) – Prvi Sarajevo Queer Festival je organizovalo Udruženja Q i otvoren je 24. septembra 2008. godine.⁶⁰ Festival nije bio parada ponosa, ni njena najava, već je trebao biti festival umjetnosti i kulture, koju su činile izložbe fotografija, predstave, tribine, performansi. Ovaj festival je smatran događajem visokog rizika. I uz policijske snage, više desetina radikala, navijača i ostalih se okupilo, umiješalo među posjetitelje, te verbalno i fizički brutalno napalo učesnike/ce festivala.

Na otvaranju festivala u Akademiji likovnih umjetnosti u Sarajevu, prisustvovalo je oko 300 osoba. Nasilnici/e su bacali/e kamenje na zgradu akademije, te su pojedine posjetioce/teljice festivala pratili nakon napuštanja zgrade akademije i brutalno pretukli. Čitavoj atmosferi su uveliko doprinijeli političari/ke sa otvorenim govorom mržnje, nekoliko dana prije festivala.

Počinioci, do danas nisu procesuirani. Iako je bilo planirano da traje pet dana, festival se iz bezbjednosnih razloga zatvorio isto veče.

58 <http://parada.rs/istorijat/>

59 <http://diskriminacija.ba/qs-f-2008-kolaps-sistema>

60 www.amnesty.org/en/appeals-for-action/fears-violence-surround-sarajevo-queer-festival

Razbijanje mitova

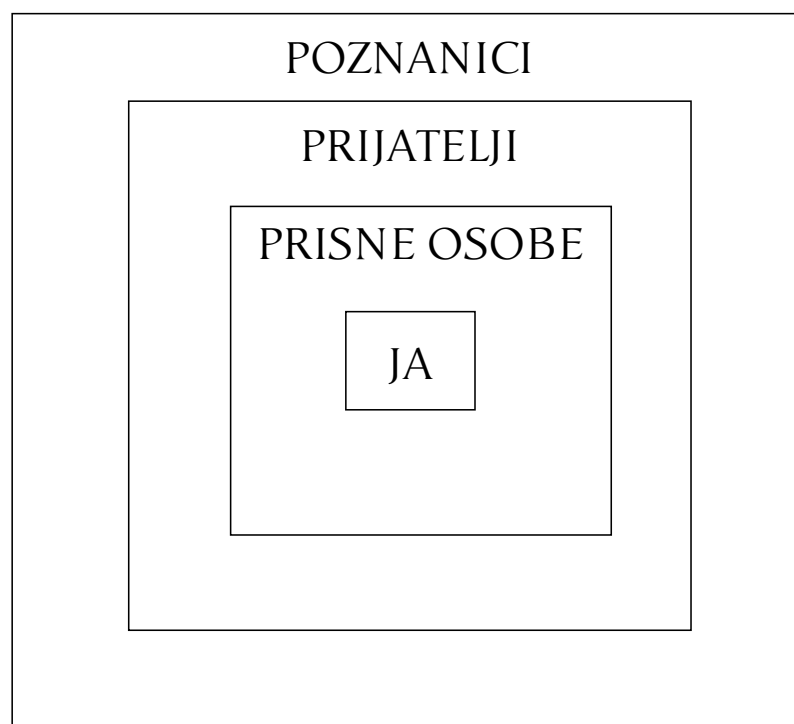
Pročitaj svaku rečenicu i procijeni da li je mit ili činjenica. Objasni svoj izbor.

- | | | |
|---|-----|-----------|
| 1. Gejevi i lezbejke se lako mogu identifikovati po prepoznatljivim manirima i karakteristikama. | Mit | Činjenica |
| 2. Još nije poznato šta uzrokuje homoseksualnost. | Mit | Činjenica |
| 3. Obljubljivanje djeteta je nasilje, a ne seksualna preferenca. | Mit | Činjenica |
| 4. Privlačnost prema istom spolu nije „prirodna“, to jeste ne postoji nigdje u prirodi, stoga je disfunkcionalna. | Mit | Činjenica |
| 5. Nečija seksualna orijentacija ne može se promijeniti. | Mit | Činjenica |
| 6. Gejevi, lezbejke i biseksualne osobe izabrale/i su da budu to što jesu. | Mit | Činjenica |

LGBTIQ slova

- L – lezbejka** – žena koju seksualno i/ili emotivno privlače druge žene. Ovo je jedan od najstarijih i najpozitivnijih termina za homoseksualne žene. Riječ potiče od imena grčkog ostrva Lezbos, gdje je rođena pjesnikinja Sapfo, koja je pisala o ljubavi među ženama.
- G – gej** – ranih godina 20. stoljeća, ovaj termin je označavao i homoseksualne žene i muškarce. Danas, iako se i neke žene izjašnjavaju kao gej, gej muškarac je osoba koju seksualno i/ili emotivno privlače osobe istog spola.
- B – biseksualna osoba** – osoba koju seksualno i/ili emotivno privlače oba spola.
- T – trans* osoba** (šta sve ulazi u trans* spektar) - **Transrodna osoba**: osobe koje izražavaju (žele izraziti) svoj rodni identitet suprotno, ili na drugačiji način od spola koji im je dodijeljen rođenjem. Odbija tradicionalne rodne uloge kroz odijevanje, izražavanje i slično. **Transeksualne osobe** su osobe koje imaju želju da promijene spol, kao i osobe, koje su djelimično ili u potpunosti promijenile/modifikovale spol, ili spolna obilježja. **Tranvestiti** su osobe, koje vole da nose odjeću drugog spola, nezavisno od njihove seksualne orijentacije. Sve ostale varijacije spola i/ili roda i ličnog identifikovanja, spada u trans* spektar (poput gender fluid, non-binary i sl.)
- I – interseksualne osobe** – su osobe koje su rođene sa hromozomskim, hormonskim ili genitalnim karakteristikama, koje ne odgovaraju medicinskoj binarnoj matrici muško/žensko. Ova riječ je zamijenila riječ hermafrodit, koju su koristili liječnici u 18. i 19. stoljeću.
- Q – queer osoba** – Queer termin je ranije korišten kao pogrdan izraz za neheteroseksualne osobe, odnosno sve one koji odudaraju od normi. Danas pod riječju queer podrazumijevamo sve što se razlikuje od konvencionalnog, heteropatrijarhalnog sistema. Queer mogu biti lezbejke, gej osobe, biseksualne, interseksualne, trans* osobe i svi oni, koji žive i razmišljaju van pomenutog heteropatrijarhalnog sistema normi.

JAVNOST



VJEŽBA 20: Mit ili činjenica

Biti lezbejka, gej, biseksualna ili trans* osoba, samo je jedna od životnih faza, koja će proći.	Biti lezbejka, gej, biseksualna ili trans* osoba je izbor i dio životnog stila.
Biti lezbejka, gej, biseksualna ili trans* osoba je apsolutno neprirodno.	Lezbejke, gej, biseksualne i trans* osobe ne mogu biti religiozne.
Biseksualne osobe su samo zbunjene.	Biseksualne osobe, jednostavno još nisu sebi priznali/e da su zapravo gej, odnosno lezbejke.
Lezbejkama i gejevima se dopada svaka žena, odnosno muškarac kojeg/u vide i oni su jako promiskuitetni.	Lezbejke su bučice, a gejevi su ženskasti.

VJEŽBA 23: Korak naprijed

Kartice s ulogama

Nezaposlena samohrana majka	Kćerka lokalnog direktora banke
Dvadesetpetogodišnji gej mladić, koji živi s izrazito religioznim roditeljima	Vojnik na odsluženju obaveznog vojnog roka
Mladi muškarac s invaliditetom, koji koristi invalidska kolica	Sedamnaestogodišnja Romkinja, koja nije završila osnovnu školu
HIV pozitivna srednjovječna prostitutka	Nezaposlena učiteljica na selu
Dvadesetčetverogodišnjagodišnja izbjeglica u gradu, koja ne zna lokalni jezik	Ilegalni imigrant
Sin predsjednika političke partije, koja je na vlasti	Sin Albanca koji drži pekaru, u kojoj pomaže ocu
Lezbejka, kćerka američkog ambasadora u BiH	Vlasnik uspješne kompanije, gej
Otpušteni vlasnik fabrike, koja je privatizovana, ima dvoje djece koja se školuju	Djevojka mladića, koji je ovisnik o heroinu
Beskućnik, 27 godina	Četrdesetogodišnji lezbejka u malom gradu
Devetnaestogodišnji sin seljaka, koji studira u velikom gradu	Trans* osoba, živi s roditeljima, ne radiš

Situacije i događaji:
(za voditelja/icu treninga)

- Nikada se nisi susretao/la s bilo kakvom ozbiljnom finansijskom teškoćom
- Imaš pristojan dom s frižiderom, šporetom i televizorom
- Osjećaš da se tvoja vjera i kultura poštuju u društvu u kojem živiš
- Osjećaš da je tvoje mišljenje (o socijalnim i političkim pitanjima) važno i da se tvoji stavovi slušaju
- Ne plašiš se da će te policija zaustaviti
- Znaš kome da se obratiš za savjet i pomoć, ako treba
- Nisi nikada osjećao/la diskriminaciju zbog svog porijekla
- Imaš socijalnu i zdravstvenu zaštitu
- Možeš da si priuštiš odmor jednom godišnje
- Možeš pozvati prijatelje kući na večeru
- Imaš ispunjen život i pozitivno razmišljaš o svojoj budućnosti
- Možeš da studiraš i da biraš profesiju po vlastitom izboru
- Ne plašiš se da ćeš biti uznemiravan/a ili napadnut/a na ulici
- Možeš da glasaš na izborima
- Možeš da slaviš svoje najvažnije vjerske praznike s porodicom i prijateljima
- Možeš da ideš u Kino, ili pozorište, barem jednom mjesečno
- Ne plašiš se za budućnost svoje djece
- Možeš kupiti novu odjeću, barem jednom u tri mjeseca
- Možeš svima reći u koga si zaljubljen/a
- Osjećaš da se tvoje sposobnosti cijene i poštuju
- Koristiš redovno internet
- U kući imaš toplu vodu za kupanje
- Imaš svoju sobu, svoj prostor kada ti treba mir
- Zimi ti nije hladno u kući
- Imaš kućnog ljubimca

Evaluacija treninga

Kod prvih deset pitanja, molimo vas da zaokružite odgovarajući broj, gdje 1 predstavlja najlošiju ocjenu, a 5 najvišu.

1. Da li je trening ispunio vaša očekivanja?

1 2 3 4 5

2. Da li su ciljevi treninga ostvareni?

1 2 3 4 5

3. Da li se vaše znanje povećalo nakon treninga?

1 2 3 4 5

4. Da li je trening doprinio u promjeni nekih vaših stavova?

1 2 3 4 5

5. Da li su vam se svidjele tehnike vođenja treninga?

1 2 3 4 5

6. Da li vam se svidjela dinamika odnosa između voditelja/ice treninga i grupe?

1 2 3 4 5

7. Da li je dužina trajanja treninga po vama zadovoljavajuća?

1 2 3 4 5

8. Da li biste preporučili ovaj trening drugima?

1 2 3 4 5

9. Da li će vam ovaj trening pomoći u daljnjem radu i/ili životu?

1 2 3 4 5

10. Koje teme, ili sesije, su vam se najviše svidjele i zašto?

11. Koje teme, ili sesije, su vam se najmanje svidjele i zašto?

12. Koje teme biste voljeli da se obrade u većoj mjeri?

13. Šta vam se najviše dopalo na treningu?

14. Vaši komentari i/ili preporuke, koji se odnose na rad trenera/ica.

15. Ostali komentari, ako želite nešto dodati!

Hvala na vašem vremenu!

7. LITERATURA

1. *Spol i rod pod povećalom: priručnik o identitetima, seksualnosti i procesu socijalizacije*, Amir Hodžić, Nataša Bijelić, Sanja Cesar; CESI, 2003. Zagreb
2. *Pojmovnik LGBT kulture, 2. dopunjeno i izmijenjeno izdanje*, Jasmina Čaušević, Saša Gavrić, ur.; Sarajevski otvoreni centar, 2014. Sarajevo
3. *Čitanka LGBT ljudskih prava, 2. dopunjeno izdanje*, Aida Spahić, Saša Gavrić, ur.; Sarajevski otvoreni centar, 2012. Sarajevo
4. *Seksualna prava: budućnost ravnopravnosti*, Jelena Poštić, Maja Mamula, Amir Hodžić; Ženska soba – Centar za prevenciju, istraživanje i suzbijanje seksualnog nasilja i žensku seksualnost, 2005. Zagreb
5. *Seksualna orijentacija i rodni identitet: pravo i praksa u BiH*, Damir Banović, Vladana Vasić; Sarajevski otvoreni centar, 2013. Sarajevo
6. *Compass: manual for human rights education with young people*, P. Brander, L. De Witte, N. Ghanea, R. Gomes, E. Keen, A. Nikitina, J. Pinkeviciute; Council of Europe, 2012. s.l.
7. *Training of trainers manual*, UNFPA; s.n., 2005. s.l.
8. *Theatre-based techniques for youth peer education: a training manual*, UNFPA, 2005. s.l.
9. *Kreacija Spola? Roda?*, Jelena Poštić, Svetlana Đurković, Amir Hodžić; Ženska soba, 2006. Zagreb

8. O AUTORICI

Naida Kučukalić, rođena je 1983. godine u Sarajevu. Nakon dvije godine studija matematike na Prirodno-matematičkom fakultetu u Sarajevu, završna je godina Odsjeka za socijalni rad na Fakultetu političkih nauka u Sarajevu.

Aktivizmom i vođenjem treninga i radionica, bavi se posljednjih 12 godina, počevši u nevladinom sektoru, da bi nastavila rad i doedukaciju s Populacijskim fondom Ujedinjenih nacija (UNFPA), ali i drugim internacionalnim organizacijama.

Bavi se temama seksualnog i reproduktivnog zdravlja i ljudskih prava, programima zdravlja za mlade, a radila je i s marginalizovanim grupama (rad s djecom bez roditelja, SOS mamama, Romima, LGBT zajednicom i drugim manjinama).

Certifikovana je trenerica za razvoj programa i treninga od strane IPPF-a i UNFPA, kao i trenerica u oblasti zagovaranja, te rada sa seksualnim radnicama/ima.

Od septembra 2014. godine, zaposlena je u Sarajevskom otvorenom centru kao koordinatorica programa na radu s LGBT zajednicom.

O SARAJEVSKOM OTVORENOM CENTRU

Sarajevski otvoreni centar (SOC) zagovara puno poštivanje ljudskih prava i društvenu inkluziju LGBT osoba i žena. Sarajevski otvoreni centar je nezavisna, nestranačka, neprofitna organizacija koja teži osnažiti LGBT (lezbejke, gej, biseksualne i trans*) osobe i žene kroz jačanje zajednice i građenje pokreta. SOC također javno promovise ljudska prava LGBT osoba i žena, te zagovara unprijeđeno zakonodavstvo i bolje politike u Bosni i Hercegovini na državnom, evropskom i međunarodnom nivou.

U periodu 2007–2011. radili smo na različitim projektima vezanim za istraživanja iz oblasti političkih nauka, političku edukaciju, književnost, film, umjetničke promocije i međureligijsko obrazovanje, a da nismo imali jasno definisane programe, ured, niti zaposleno osoblje. U 2011. otvorili smo prvi ured i prvi stalno zaposleni tročlani tim počeo je sa radom u Sarajevskom otvorenom centru. Od prvobitna tri (maj 2011. godine), broj članova_ica tima skočio je na 11 stalnih zaposlenika_ca (oktobar 2014. godine).

Sarajevski otvoreni centar je članica nekoliko lokalnih, regionalnih i međunarodnih mreža civilnog društva, vodi Inicijativu za monitoring EU integracije BiH, te zajedno sa Fondacijom CURE vodi Žensku mrežu BiH. Sarajevski otvoreni centar je osnivač i upravlja LGBT web portalom lgbt.ba, bosanskohercegovačkim virtuelnim prostorom namijenjenom javnosti i LGBT zajednici.

www.soc.ba // www.lgbt.ba // www.zenskamreza.ba // www.eu-monitoring.ba

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i univerzitetska biblioteka
Bosne i Hercegovine, Sarajevo

342.726:613.885(035)

KUČUKALIĆ, Naida

Priručnik za edukaciju o LGBT temama i ljudskim
pravima / Naida Kučukalić. - Sarajevo : Sarajevski
otvoreni centar, 2015. - 85 str. : ilustr. ; 30
cm. - (Edicija Ljudska prava / Sarajevski
otvoreni centar ; knj. 40)

O autorici: str. 83. - Bibliografija: str. 82 i uz
tekst

ISBN 978-9958-536-29-8

COBISS.BH-ID 22008070
