

Ghid pentru familii

0. INTRODUCERE: VALORILE DIVERSITĂȚII ȘI STIMA DE SINE



Drepturile omului sunt drepturi pe care le avem pentru simplul fapt că existăm ca ființe umane – ele nu sunt acordate de niciun stat. Aceste drepturi universale ne sunt inerente tuturor, indiferent de naționalitate, sex, origine națională sau etnică, culoare, religie, limbă sau orice alt statut. Acestea variază de la cel mai fundamental – dreptul la viață – până la cele care fac ca viața să merite să fie trăită, cum ar fi dreptul la hrană, educație, muncă, sănătate și libertate. (Organizația Națiunilor Unite, s.n., 1948).

Drepturile omului sunt acele standarde de bază care sunt importante pentru a permite oamenilor să trăiască în siguranță și demnitate. Drepturile omului ne protejează viețile și corpurile de orice vătămare, permițându-ne să trăim ca persoane libere și să desfășurăm diferite activități – să ne exprimăm, să aflăm informații noi, să ne întâlnim cu prieteni și cu persoane care gândesc la fel ca noi etc.

În majoritatea țărilor, drepturile omului, în forma lor cea mai elementară, au fost explicate în constituțiile naționale.

Drepturile copilului sunt drepturi ale omului. Atunci când vorbim despre drepturile copilului, ne referim la drepturile omului. Convenția privind drepturile copilului (Organizația Națiunilor Unite, 1989) enumeră drepturile recunoscute la nivel internațional ale copiilor. Scopul adoptării convenției a fost acela de a sublinia un lucru pe care adulții tind să îl uite – un copil este un om cu drepturi egale cu cele pe care le are un părinte. Convenția vede copilul ca pe un subiect de drept sau, altfel spus, ca pe un titular de drepturi. Asta înseamnă că un copil este un individ care are drepturi umane și nimeni nu are drepturi de proprietar asupra sa, inclusiv părinții. Drepturile copilului, ca drepturi ale omului, sunt drepturi care se aplică fiecărui copil, indiferent de vârstă, sex, naționalitate sau alte caracteristici (Cancelaria Estoniană a Justiției, s.n.).

Necesitatea unor drepturi speciale pentru copii se datorează faptului că aceștia nu își pot proteja întotdeauna drepturile și interesele, astfel încât au nevoie de ajutor și protecție din partea adulților. Copiii trebuie să fie protejați împotriva violenței mentale și fizice, a nedreptății, a neglijenței, a abuzului, a abuzului sexual și a altor amenințări. În plus, adulții trebuie să se asigure că aceștia au ceea ce au nevoie pentru a trăi și să stabilească condiții adecvate pentru dezvoltarea abilităților și intereselor copiilor (Organizația Națiunilor Unite, 1989). Din această cauză se recomandă crearea și aderarea la politicile de protecție a copilului în școli și alte organizații care lucrează cu copiii.

Două dintre valorile cheie care stau la baza ideii de drepturi ale omului sunt **demnitatea umană și egalitatea**. Drepturile omului pot fi înțelese ca definind acele standarde de bază care sunt necesare pentru o viață demnă; iar universalitatea lor derivă din faptul că, cel puțin în această privință, toți oamenii sunt egali. Nu ar trebui și nu putem face discriminări între ei. Articolul 1 din Declarația Universală a Drepturilor Omului prevede: "Toate ființele umane se nasc libere și egale în demnitate și în drepturi". Libertatea față de discriminare, prevăzută la articolul 2, este cea care asigură această egalitate (Organizația Națiunilor Unite, 1948).

Multe alte valori pot fi derivate din două fundamentale, de exemplu (Consiliul European, n.red.):

- **Libertate:** pentru că voința umană este o parte importantă a demnității umane. A fi forțat să facem ceva împotriva voinței noastre înjosește spiritul uman.
- **Respectul față de ceilalți:** pentru că lipsa de respect față de cineva nu permite aprecierea individualității și a demnității esențiale a acestuia.
- **Nediscriminare:** deoarece egalitatea în demnitatea umană înseamnă că nu trebuie să judecăm drepturile și oportunitățile oamenilor pe baza caracteristicilor acestora.
- **Toleranță:** deoarece intoleranța indică o lipsă de respect pentru diferență, iar egalitatea nu înseamnă uniformitate.
- **Justiție:** pentru că oamenii egali în umanitatea lor merită un tratament corect.
- **Responsabilitate:** pentru că respectarea drepturilor celorlalți implică responsabilitatea propriilor acțiuni și efortul depus pentru realizarea drepturilor proprii și ale tuturor.

Drepturile omului sunt universale, se aplică în mod egal tuturor oamenilor, oriunde în lume și fără limită de timp. Fiecare persoană are dreptul de a se bucura de drepturile omului indiferent de "rasă" sau origine etnică, culoare, sex, orientare sexuală, abilitate, limbă, religie, opinie politică sau de altă natură, origine națională sau socială, naștere sau orice alt statut. Ar trebui să observăm că universalitatea drepturilor omului nu amenință în niciun fel diversitatea bogată a indivizilor sau a diferitelor culturi (Consiliul European, s.n.).

Diversitatea necesită o lume în care toți suntem egali și merităm respect în mod egal. Drepturile omului servesc drept standarde minime care se aplică tuturor ființelor umane.

Respectul diversității constă în înțelegerea drepturilor omului și în obligația de a respecta drepturile celorlalți.

Diversitatea este definită ca diferențe în ceea ce privește valorile, atitudinile, perspectiva culturală, credințele, originea etnică, orientarea sexuală, identitatea de gen, aptitudinile, cunoștințele și experiențele de viață ale fiecărui individ din orice grup de persoane. (Institutul European pentru Egalitate de Gen, s.n.). Diversitatea face parte din viața de pretutindeni în lume. Ființele umane diferă unele de altele în ceea ce privește înfățișarea, originea, interesele și activitățile, opțiunile de viață și abilitățile lor, dar cu toții împărtășim aceeași demnitate umană. Un stat democratic tratează oamenii în mod egal și ia în considerare specificitățile oamenilor. Aceasta înseamnă că regulile și normele sociale trebuie să ia în considerare diferențele noastre pentru a asigura oportunități egale și incluziune pentru toată lumea.

Întrucât drepturile omului se bazează pe valori, conceptul de diversitate denotă atât o atitudine valorică, cât și un principiu de toleranță și respect sporit față de diferențe. Este un principiu general care impune egalitatea de tratament, respectarea drepturilor și incluziunea.

Pentru copii, învățarea drepturilor omului și a valorilor diversității începe de la naștere și de acasă și are mult de a face cu modelele parentale. Cu cât copiii sunt mai mici, cu atât mai mult imită modelele de comportament și atitudinile părinților lor. În adolescență, percepțiile se pot schimba și chiar intra în conflict, dar modelul principal de rol rămâne cel al părinților.

Deoarece valorile umane se dezvoltă în copilărie și adolescență, părinții și profesorii au responsabilitatea de a sprijini dezvoltarea valorilor copilului. Abordarea conștientă a subiectului valorilor sporește competența valorică a tuturor părților implicate, ajută la înțelegerea nevoilor de dezvoltare, a intereselor și a valorilor proprii, promovează un comportament responsabil, opinia și o stimă de sine adecvată. Cu toate acestea, școlile care acordă prioritate educației valorice constată că un astfel de accent se traduce, de asemenea, prin-o creștere a interesului elevilor pentru învățare și prin rezultate mai bune la învățare. În plus, educația eficientă a valorilor se exprimă în atmosfera generală a școlii, în comunicarea relaxată și binevoitoare, în respectul față de sine și față de ceilalți, în autoperfecționarea continuă a angajaților școlii, în cooperarea eficientă între toate părțile comunității școlare și în respectul reciproc (Centrul de etică, Universitatea din Tartu, 2014).

Oamenii, în calitate de ființe sociale, învață din interacțiunea cu alte persoane și își creează o imagine despre lume și despre ei înșiși. O relație sănătoasă și sigură cu părinții sau îngrijitorii creează o bază pentru încrederea în lume și în ceilalți oameni și pentru identitatea copilului însuși. Părinții pot sprijini dezvoltarea stimei de sine și a valorii de sine a copilului în mai multe moduri, de exemplu prin exprimarea propriilor sentimente pozitive ("țin foarte mult la tine", "sunt fericit cu tine"), prin recunoașterea eforturilor și realizărilor copilului ("poți fi mândru de tine pentru că..."), ajutându-l pe copil să învețe despre sine prin discuții ("ce crezi?", "ce ai simțit?"), protejându-l pe copil de nedreptate (spuneți că ceea ce s-a întâmplat nu a fost greșeala/culpa copilului), împărțind responsabilitatea și încrederea (confirmați că ați crezut în copilul dumneavoastră, lăsați copiii să se ajute singuri). Cercetătorii au ajuns la concluzia că, dacă părinții sunt atenți, deschiși și grijulii față de copil, ei creează un mediu de creștere sigur, care, la rândul său, ajută la formarea unei stime de sine mai ridicate a copilului. Un copil crește încrezător și se respectă pe sine și pe ceilalți. În viitor, el va putea face față mai bine dificultăților, precum și situațiilor neplăcute, va avea o atitudine pozitivă față de el însuși, va crede în propriile abilități și va putea să se bucure de progresul altora. Ei sunt capabili, de asemenea, să se aplece pe ei înșiși și opiniile lor și să fie gata să își recunoască greșelile (Institutul Național pentru Dezvoltarea Sănătății, 2019).

Rolul educației holistice în domeniul sexualității

Stima de sine și dezvoltarea copiilor pot fi susținute prin educație sexuală holistică. Așa cum învățarea valorilor începe foarte devreme, educația sexuală începe devreme în copilărie și progresează în adolescență și la vârsta adultă. Pentru copii și tineri, aceasta are ca scop sprijinirea și protejarea dezvoltării sexuale.

În mod tradițional, educația sexuală s-a axat pe riscurile potențiale ale sexualității, cum ar fi sarcina nedorită și infecțiile cu transmitere sexuală (Biroul Regional pentru Europa și BZgA, 2010).

O abordare holistică, bazată pe o înțelegere a sexualității ca domeniu al potențialului uman, îi ajută pe copii și pe tineri să dezvolte abilități esențiale care să le permită să își determine singuri sexualitatea și relațiile în diferitele etape de dezvoltare. Educația sexuală este, de asemenea, parte a unei educații mai generale și, prin urmare, afectează dezvoltarea personalității copilului. Caracterul său preventiv nu numai

că ajută la prevenirea consecințelor negative legate de sexualitate, dar poate, de asemenea, să îmbunătățească calitatea vieții, sănătatea și bunăstarea. În acest fel, educația sexuală contribuie la promovarea sănătății în general.

Educația sexuală holistică oferă copiilor și tinerilor informații imparțiale și corecte din punct de vedere științific despre toate aspectele sexualității și, în același timp, îi ajută să își dezvolte abilitățile de a acționa pe baza acestor informații (Part & Kull, 2018; Rutgers, 2015; Biroul regional al OMS pentru Europa și BZgA, 2010).

Educația sexuală a copiilor trebuie să fie simplă și adaptată vârstei, apoi să echilibreze mesajele din canalele de media suprasexualizate. Educația sexuală a copiilor înseamnă să învețe despre părțile propriului corp, să accepte propriul corp și pe cel al celorlalți ca fiind valoroase, să recunoască genurile diferite, să învețe să-și exprime sentimentele și să perceapă și să-și exprime intimitatea. Cunoștințele și abilitățile în acest domeniu îl ajută pe copil să stabilească limite, să își exprime dorințele, să experimenteze bucuria unei intimități fizice sigure, să creeze prietenii, să își protejeze spațiul personal, să recunoască violența (sexuală), să caute ajutor dacă este necesar. Educația sexuală adecvată vârstei le permite copiilor să își înțeleagă sexualitatea, să se trateze pe ei înșiși și pe ceilalți cu toleranță, pozitivitate și respect, să creeze relații apropiate bazate pe egalitate și consimțământ și să își asume responsabilitatea pentru sănătatea (sexuală) proprie și a partenerului. Adulții joacă un rol foarte important, deoarece atitudinile, comportamentul și cuvintele lor modelează modul în care copiii pot vedea sexualitatea (Part & Kull, 2018; Rutgers, 2015).

Educația holistică în domeniul sexualității are ca principiu faptul că se bazează pe o abordare a drepturilor omului (sexuale și reproductive) și se bazează ferm pe egalitatea de gen, autodeterminare și acceptarea diversității (Part & Kull, 2018; Rutgers, 2015).

De exemplu, educația sexuală holistică este o autoafirmare, în care (Part & Kull, 2018; Rutgers, 2015):

- Copilul are dreptul de a decide cine se atinge de corpul său.
- Cunosc "regula costumului de baie" (nimeni nu poate atinge, privi sau vorbi despre părțile corpului de sub costumul de baie fără permisiunea copilului);
- Copilul poate spune "NU".
- Copilul înțelege și ia în considerare situațiile în care alt copil nu vrea să fie atins.
- Se știe că un copil are dreptul la siguranță și protecție.
- Sunt conștienți de faptul că unii oameni nu sunt buni și pot fi violenți.

Nu toți părinții, toate familiile și toate persoanele care lucrează cu copiii se simt încrezători și de aceea nu vorbesc cu copiii despre sexualitate, dar, în același timp, cei mai mulți doresc ca aceștia să primească cunoștințe și competențe moderne pe aceste teme. Este important ca, prin intermediul unei educații moderne și de înaltă calitate în domeniul sexualității, toți copiii și tinerii să dobândească cunoștințele, competențele și atitudinile care susțin demnitatea umană, care îi ajută să fie sănătoși, să reziste la comportamente inadecvate sau violente, să observe și să reziste inegalității (de gen), să conteste rolurile de gen limitative și, astfel, să evite daunele aduse sănătății mentale și fizice. Acest lucru îi oferă copilului posibilitatea de a deveni o persoană care poate crea relații apropiate fericite, pe termen lung și reciproc satisfăcătoare – iar aceasta este piatra de temelie a societății active și funcționale de astăzi (Centrul de Cercetare a Sănătății Sexuale al Universității din Tartu, n.red.).

Încălcarea drepturilor omului și ale copiilor (de exemplu, discriminarea, hărțuirea și violența) are un efect dăunător asupra dezvoltării copilului, care diferă în funcție de tipul de încălcare. Trauma are o "amprentă" asupra vieții copiilor.

Educația incluzivă și genul

Majoritatea țărilor au o politică de educație incluzivă. Aceasta este în concordanță cu dreptul copilului la educație și învățare de calitate.

Incluziunea, în definiția sa, înseamnă să fii deschis tuturor și nu limitat la anumite persoane. În ceea ce privește genul, aceasta înseamnă că serviciile, unitățile, școlile, practicienii, agențiile guvernamentale și alte instituții sunt primitoare pentru toți copiii, indiferent de identitatea sau expresia de gen a acestora (Spectrul de gen, s.n.).

Adulții pot contribui la crearea unor medii și comunități incluzive din punct de vedere al genului, oferind sprijin, compasiune și încurajare tuturor copiilor și adolescenților, învățându-i că sunt importanți, luându-le apărarea și demonstrându-și sprijinul prin opoziția activă față de discriminarea de gen pentru a crea spații incluzive din punct de vedere al genului. Toți adulții trebuie să își asume responsabilitatea pentru siguranța tuturor copiilor, indiferent de hainele pe care le poartă, de jucăriile cu care se joacă sau de alte expresii de gen. Trecerea de la noțiunea de gen ca fiind un concept binar la o înțelegere mai extinsă a naturii complexe a spectrului de gen are loc doar cu un efort concertat al tuturor adulților interesați și aliați (Spectrul de gen, s.n.).

REFERINȚE

Centre for Ethics, University of Tartu. (2014, August 18). *Values development*. <https://www.eetika.ee/en/values-development-0>

Council of Europe. (n.d.). What are human rights? *Manual for Human Rights Education with Young People*. Retrieved 22 September 2022, from <https://www.coe.int/en/web/compass/what-are-human-rights->

Estonian Chancellor of Justice. (n.d.). *Children's and youth rights and responsibilities*. Retrieved 22 September 2022, from <https://www.oiguskantsler.ee/en/children%E2%80%99s-and-youth-rights-and-responsibilities>

European Institute for Gender Equality. (n.d.). Diversity. *European Institute for Gender Equality*. Retrieved 22 September 2022, from <https://eige.europa.eu/thesaurus/terms/1085?lang=en>

Part, K., & Kull, M. (Eds.). (2018). *Koolieelses eas laste seksuaalkasvatust: Keha, tunded ja turvalisus Metoodiline materjal lapse seksuaalse arengu toetamiseks*. Tervise Arengu Instituut. https://intra.tai.ee/images/prints/documents/154652678970_seksuaalkasvatust.pdf

Sexual Health Research Center of the University of Tartu. (n.d.). *Sexuality education*. Retrieved 22 September 2022, from <https://sisu.ut.ee/suk/seksuaalharidus>

Rutgers (2015). *Spring Fever: Relationships and Sexual Health Education* (2015). Rutgers ja Public Health Warwickshire.

The National Institute for Health Development. (2019). *Ole toeks lapse enesehinnangu kujundamisel*. <https://www.tai.ee/et/valjaanded/ole-toeks-lapse-enesehinnangu-kujundamisel>

United Nations. (n.d.). *Human Rights*. Retrieved 22 September 2022, from <https://www.un.org/en/global-issues/human-rights>

United Nations. (1948). *Universal Declaration of Human Rights*. <https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/2021/03/udhr.pdf>

United Nations. (1989). *Convention on the Rights of the Child, General Assembly resolution 44/25*. <https://www.ohchr.org/sites/default/files/crc.pdf>

WHO Regional Office for Europe and BZgA. (2010). *Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*. WHO Regional Office for Europe and BZgA. https://www.bzga-who.de/fileadmin/user_upload/BZgA_Standards_English.pdf

1. IDENTITATE: DIVERSITATE SEXUALĂ



- Diversitatea sexuală este mult mai complexă decât categoriile binare – cum ar fi bărbat/femeie, heterosexualitate/homosexualitate etc., este mai degrabă un spectru cu diverse identități, afecțiuni și comportamente.
- Există trei dimensiuni ale sexualității – atracția sexuală, comportamentul sexual și identitatea sexuală. Acestea trei se suprapun doar parțial.
- Sexualitatea este legată de gen, dar diferită de acesta. Orientarea sexuală este o parte importantă a vieții noastre sociale – este mult mai mult decât actul sexual.
- Modul în care oamenii trăiesc și își exprimă sexualitatea și relațiile este profund influențat de cultură și de normele societății.
- Sexualitatea este adesea discutată doar din punctul de vedere cisheteronormativ, ceea ce face ca toți cei care nu se identifică ca cis și/sau heteronormativi să fie excluși din conversație.

1.1. INTRODUCERE

Sexualitatea este un termen folosit pentru a descrie modul în care oamenii se simt și se exprimă ca ființe sexuale. Orientarea sexuală poate fi împărțită în cel puțin trei dimensiuni, incluzând atracția sexuală, comportamentul sexual și identitatea sexuală. Sexualitatea, ca termen mai general, este legată, de asemenea, de o serie de variabile legate de cultură, iar sănătatea sexuală este o parte importantă a sănătății generale a unei persoane (Pitoňák & Macháčková, 2022).

1.2. DEZVOLTAREA SUBIECTULUI

1.2.1. Sexualitate

“Sexualitatea este un aspect central al ființei umane de-a lungul vieții și cuprinde sexul, identitățile și rolurile de gen, orientarea sexuală, erotismul, plăcerea, intimitatea și reproducerea. Sexualitatea este trăită și exprimată prin gânduri, fantezii, dorințe, credințe, atitudini, valori, comportamente, practici, roluri și relații. Deși sexualitatea poate include toate aceste dimensiuni, nu toate sunt întotdeauna experimentate sau exprimate. Sexualitatea este influențată de interacțiunea factorilor biologici, psihologici, sociali, economici, politici, culturali, etici, legali, istorici și religioși și spiritual” (OMS, 2006). Prin urmare, este bine să se normalizeze vorbirea deschisă despre sexualitate, deoarece aceasta poate avea un mare impact asupra vieții tinerilor și asupra sănătății și bunăstării lor generale.

Sexualitatea poate fi experimentată și exprimată în multe moduri diferite. Iată câteva puncte care descriu părțile importante ale oricărei activități sexuale sigure și sănătoase (Women, U. N. & UNICEF, 2018)

- Persoanele implicate în activitățile desfășurate sunt acolo în mod **voluntar** și sunt informate despre ceea ce se va întâmpla și **își dau acordul** pentru toate activitățile propuse.
- Persoanele implicate sunt conștiente și se află într-o stare de spirit în care sunt capabile să își dea **consimțământul** în cunoștință de cauză.
- Activități care nu sunt considerate dăunătoare de niciuna dintre părțile implicate (unele activități sexuale, care sunt numite kink, pot include legarea, pălmuirea etc., care trebuie să fie întotdeauna consensuale și dorite de toate părțile implicate).
- Persoanele implicate sunt competente din punct de vedere legal pentru a consimți la activități sexuale.

1.2.2. Orientarea sexuală

Orientarea sexuală se referă la un model durabil de atracții emoționale, romantice și/sau sexuale față de bărbați, femei sau față de ambele sexe (APA, 2008). Sexualitatea are trei dimensiuni principale – atracția sexuală, comportamentul sexual și identitatea sexuală.

- **Atracția sexuală** descrie dimensiunea psihologică interpersonală a sexualității, care se referă la sentimentele romantice și sexuale pe care le avem pentru alții. Atracția sexuală poate fi legată de sexul sau genul persoanelor de care suntem atrași. Atracția sexuală a fost principalul construct care definește orientarea sexuală încă de la sfârșitul secolului al XIX-lea (Sell, 1997).
- **Comportamentul sexual** este comportamentul unui individ care poate, dar nu trebuie neapărat, să fie în concordanță cu orientarea și identitatea sa sexuală. Unele comportamente sexuale pot fi descrise ca fiind legate de un anumit context și/sau situație sau ca fiind experimentale și nu exprimă în mod strict identitatea sexuală a unei persoane. Într-o societate în care homosexualitatea sau a fi queer este stigmatizat și în care există o prevalență ridicată a respingerii și discriminării, oamenilor le poate fi mai greu să își accepte identitatea dacă aceasta nu se încadrează în normă.
- **Identitatea de orientare sexuală** depinde de existența unor discursuri disponibile în cadrul unei anumite culturi, limbaj și categorii sociale (de exemplu, heterosexual, gay, lesbiană, bisexual, queer etc.) care transmit semnificații indivizilor care și le pot asuma (Dillon et al., 2011; Morgan, 2013). Astfel, un proces sau un act de acceptare a unei astfel de identități de orientare sexuală, sau a unei etichete de identitate sexuală (Savin-Williams, 2011) reprezintă o recunoaștere conștientă și/sau o internalizare a orientării sexuale a unei persoane (Dillon, Worthington și Moradi, 2011). Categoriile, numele și etichetele pentru identitățile de orientare sexuală pot fi foarte utile pentru tineri în timp ce își dau seama cum se simt, ceea ce poate ușura procesul de coming out. În cadrul unei anumite culturi, pot exista mai multe etichete de identitate de orientare sexuală, cum ar fi gay/lesbiene, bisexuali, pansexuali, demisexuali, questioning și multe altele. Cercetările contemporane arată că este relativ frecvent ca indivizii să le schimbe pe parcursul vieții lor.

După cum puteți vedea, cele trei dimensiuni de mai sus se suprapun și sunt legate între ele, dar nu sunt identice. Este benefic să țineți cont de acest lucru atunci când lucrați cu adolescenții LGBTQ+, deoarece aceștia ar putea explora diferite activități (comportamente) sexuale și ar putea trece prin procesul de formare a identității lor de orientare sexuală.

1.2.3. Asexualitatea

Atunci când definim sexualitatea, am putea, de asemenea, să o împărțim în două dimensiuni – atracția sexuală înțeleasă ca **aspect fizic al atracției** și **dimensiunea romantică** văzută ca un aspect mai mult psihosocial. Prin urmare, **asexualitatea** poate fi definită ca fiind lipsa înclinațiilor sexuale îndreptate către o altă persoană (nu lipsa dorinței sexuale în sine – persoanele asexuale ar putea sau nu să se bucure, de exemplu, de masturbare). Această lipsă de înclinații sexuale îndreptate către orice altă persoană este de natură durabilă sau implică o dispoziție sau o orientare durabilă. Un aspect important care trebuie luat în considerare este autoidentificarea cu asexualitatea, deoarece unele persoane pot experimenta lipsa de dorință sexuală față de alte persoane, dar nu se consideră asexuale.

Asexualitatea nu este, de asemenea, un rezultat al celibatului sau al fricii de intimitate, ci o identitate sau o etichetă de orientare sexuală. A fi asexual nu înseamnă că persoana respectivă nu se implică niciodată în activități sexuale – ea poate face sex dacă dorește acest lucru. Cu toate acestea, nimeni nu ar trebui să fie vreodată forțat să aibă contacte și/sau activități sexuale. De asemenea, lipsa dorinței sexuale față de ceilalți nu implică lipsa afecțiunii romantice pentru ceilalți (Bogaert, 2015; Guz et al., 2022). Multe persoane asexuale doresc să aibă relații romantice cu alte persoane și pot fi atrase romantic de diverse genuri, fiind astfel considerate, de exemplu, lesbiene, homosexuali sau bisexuali (uneori se poate prefera termenul bi-romantic) (Pitoňák & Macháčková, 2022). Apoi, putem folosi termenii asexual romantic sau asexual aromantic pentru care cei care nu simt atracție romantică. Este important de reținut că există o mare diversitate în modul în care oamenii își trăiesc asexualitatea (Antonsen et al., 2020). Atunci când discutați cu adolescenții despre sexualitate, nu uitați să menționați și asexualitatea și să normalizați discursul în jurul acesteia, deoarece, în general, asexualitatea este reprezentată în spațiul public mult mai puțin decât alte identități sexuale, ceea ce poate duce la sentimente de inadecvare/izolare din partea tinerilor asexuali.

1.2.4. Hipersexualitatea (legată de comportamentul sexual compulsiv și de internalizarea homonegativității)

Hipersexualitatea este reprezentată de fantezii, impulsuri și comportamente sexuale recurente și intense, greu de controlat, care apar de obicei ca răspuns la evenimente stresante. Caracterul și/sau intensitatea lor pot provoca suferință fizică și emoțională persoanei.

Hipersexualitatea poate fi exprimată în multe moduri diferite, de exemplu prin masturbare compulsivă, consum excesiv de pornografie, comportament sexual intensiv cu alți adulți consimțitori etc. (Kaplan, 2010). Atunci când se definește hipersexualitatea, trebuie luat în considerare contextul societal, deoarece normele diferitelor societăți controlează și restricționează sexualitatea unei persoane.

Un factor cheie de vulnerabilitate pentru comportamentul sexual compulsiv în rândul persoanelor LGBTQ+ este **stresul minoritar** și procesele aferente. Procesele **distale ale stresului minoritar** (prejudicata și discriminarea din partea colegilor și a structurilor societale) conferă riscul de **stres minoritar proximal** (homonegativitate internalizată) și de dereglare a emoțiilor, care pot duce la un comportament sexual compulsiv (Pachankis et al., 2015). Alți factori de vulnerabilitate pentru comportamentul hipersexual pentru toți tinerii, indiferent de orientarea lor sexuală și identitatea de gen, pot fi maltratarea, trauma și depresia (Fontanesi, et al, 2021). Deoarece hipersexualitatea poate fi cauzată de acești factori, punerea ei în imaginea de ansamblu în timp ce vorbim despre sexualitate ar putea fi benefică pentru toți. Deoarece hipersexualitatea compulsivă este dăunătoare pentru oameni, ar trebui să se facă distincția între hipersexualitatea compulsivă și viața sexuală sănătoasă și bogată.

1.2.5. Celibatarul involuntar (Incels)

Incels sunt tineri care nu au activitate sexuală în ciuda dorinței lor de a avea relații sexuale. Termenul își are originea în grupurile online de pe Reddit, unde bărbații discută despre dificultățile de a căuta și de a reuși în relațiile sexuale. Mai multe elemente de bază ale culturii incel sunt extrem de misogine și favorabile violenței împotriva femeilor. Oamenii din aceste comunități aderă la o filozofie a "pilulei roșii" (cu referire la filmul Matrix, care simbolizează descoperirea modului în care funcționează cu adevărat lumea) care, în opinia lor, reprezintă o conștientizare a faptului că trăim sub o iluzie feministă, construită de extrema stângă, și că trebuie să luăm măsuri pentru a ne revolta împotriva acesteia (O'Malley, Holt, & Holt, 2020). Creșterea grupurilor incel și, în general, a ideilor misogine în rândul băieților tineri înseamnă că s-ar putea să vă confrunțați cu acest subiect în clasa dvs. și va trebui să îl abordați. Cea mai bună prevenire este provocarea stereotipurilor de gen și enunțarea unor reguli clare cu privire la ceea ce se întâmplă atunci când apare ura și violența.

Identitatea de gen este percepția personală, interioară a identității unei persoane, legată de definițiile sociale și culturale ale genului. Identitatea de gen a unei persoane poate fi în concordanță cu sexul atribuit la naștere (cisgender) sau poate diferi de acesta în diverse moduri. Pentru majoritatea persoanelor, identitatea de gen este congruentă cu sexul atribuit; pentru persoanele trans, nonbinare și alte persoane cu genuri diverse, identitatea de gen diferă în mai multe grade de sexul atribuit la naștere (APA, 2015).

Pentru mai multe informații, consultați [subiectul despre gen](#)

1.2.6. Heteronormativitatea

Heteronormativitatea este un sistem normativ în cadrul căruia heterosexualitatea și/sau identitatea cisgender (situația în care genul determinat la naștere este în concordanță cu autoidentificarea de gen a persoanei; de aceea, uneori se numește **cisheteronormativitate**) sunt considerate de societate ca fiind singurele rezultate normale ale adolescenței, socializării și dezvoltării relațiilor de viață și, prin urmare, sunt asumate/așteptate în mod automat de la toată lumea (Pitoňák, 2017). Ca urmare, alte forme de sexualitate și forme neconforme de identitate de gen sunt valorizate inegal. (Cis)Heteronormativitatea creează astfel baza pentru stigmatizarea, discriminarea și excluderea persoanelor non-heterosexuale și a persoanelor transsexuale sau intersex.

Puteți citi mai multe despre heteronormativitate la [subiectul 1.2](#) și la [subiectul 2.3](#).

1.2.7. Teoria Queer

Teoria Queer este un domeniu divers de gândire care a început să fie recunoscut ca atare în anii 1990. O teorie influentă și neunificată, ea este legată de teoretizarea genului, a sexualității și a identităților care sunt în afara așteptărilor cisheteronormative. Ca abordare, ea pune în mod obișnuit sub semnul întrebării și problematizează categorisirile binare legate de sex, gen și sexualitate, cum ar fi categoriile bărbat/femeie, masculin/feminin, heterosexual/homosexual și aduce în față întrebări legate de relațiile de putere care sunt influențate de acestea. Teoria Queer afirmă că aceste categorii binare contribuie la consolidarea diferențelor și a structurilor ierarhice (de exemplu, bărbatul fiind considerat superior și femeia inferioară) și face apel la transgresarea înțelegerii convenționale a acestora, creând în același timp un spațiu deschis pentru diverse identități, întruchipări și discursuri (Barber & Hidalgo, 2017; Jagose, 1996).

🏳️ – 1.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – 🏳️

- Operațiile chirurgicale neconsensuale ale copiilor născuți cu variații intersexuale încă se mai întâmplă. Părinților nou-născuților li se spune adesea că intervenția chirurgicală este necesară pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului, însă motivația din spatele acesteia este adesea doar aceea de a se putea conforma la ceea ce se consideră a fi un corp de băiat sau de fată cu aspect "normal".
- Stigmatizarea persoanele asexuale, încercând să le convingă să facă sex.
- Hărțuirea sexuală.
- Oamenii care nu acceptă asexualitatea ca fiind o etichetă validă de identitate sexuală.
- Punerea la îndoială a identității sexuale a cuiva – "ești lesbiană doar pentru că nu ai experimentat sex cu bărbați".
- Perceperea persoanelor non-heterosexuale ca și cum identitatea lor sexuală ar fi principala trăsătură definitorie a personalității (suprasexualizare) și ignorarea faptului că sunt persoane cu personalități complexe și interese diverse.
- Contextualizarea non-heterosexualității doar în cadrul infecțiilor cu transmitere sexuală și a "limbajului riscului".
- Reducerea la tăcere sau transformarea în tabu a discuțiilor despre relațiile și practicile sexuale non-heteronormative sau queer.

- Presupunerea dăunătoare că sexul atribuit trebuie să se alinieze cu identitatea de gen – și **denaturarea persoanelor trans/nonbinare**.
Fixarea generală pe sexul atribuit și lipsa dorinței de a accepta identitatea de gen a oamenilor.
- Întâlnirile ca persoană queer, mai ales în orașele mici, pot fi ceva mai dificile, pot cuprinde experiențe de flirt cu cineva care este cishetero și care se simte ofensat și reacționează agresiv.
- Comentarii sau atacuri pe stradă/în clasă la adresa persoanelor queer din cauza aspectului lor, care ar putea fi perceput prin intermediul unei expresii de gen non-heteronormative (alegeri de haine, machiaj, accesorii etc.).
- Nepermiterea căsătoriei egale pentru cuplurile de același sex.
- Așteptări cisheteronormative în ceea ce privește relațiile, aspectul (expresia de gen), rolurile de gen și altele (descrise în continuare în capitolul educație cisheteronormativă).
- Adresarea partenerului cuiva de același sex sau de gen ca prieten, în ciuda faptului că acesta a dezvoltat anterior relația lor.
- Nerespectarea spațiului privat al copiilor și adolescenților, intruziunea în spațiul personal al acestora, încălcând astfel limitele și intimitatea lor, ceea ce poate duce la comportamente dezadaptative în viitor.

1.4. BUNE PRACTICI



Evitați să confundați sexualitatea cu simplul sex sau comportament sexual. Sexualitatea reprezintă o axă socială complexă a diferențelor, o dimensiune a fiecărei experiențe umane. În special pentru elevii cu vârste de până la 12 ani și mai mici, poate fi util să se vorbească despre relații și întâlniri și despre diversitatea acestora (o fată vrea să se întâlnească cu o altă fată, doi bărbați întemeiază o familie...), pentru a pune accentul pe aspectul relațional al sexualității, care este pentru mulți oameni partea esențială.

Părinților li se recomandă să vorbească deschis cu copiii lor care sunt intersex despre statutul lor de persoane intersex, pas cu pas și să fie gata să răspundă la întrebările lor. Se recomandă să fiți alături de copilul dumneavoastră atunci când vine vorba de comunicarea despre statutul lor ca persoane intersex către alți membri ai familiei sau către școală.

Părinții copiilor intersex pot fi puși în situații dificile în ceea ce privește decizia privind intervențiile chirurgicale la vârste fragede pentru copilul lor. Organizația Intersex International Europe (OII) oferă mult sprijin și informații.

1.5. REFERINȚE

Antonsen, A. N., Zdaniuk, B., Yule, M., & Brotto, L. A. (2020). Ace and aro: Understanding differences in romantic attractions among persons identifying as asexual. *Archives of Sexual Behaviour*, 49(5), 1615-1630. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01600-1>

APA (2008). *Answers to your questions: For a better understanding of sexual orientation and homosexuality*. Washington, DC: Author. [Retrieved from www.apa.org/topics/lgbt/orientation.pdf.]

APA (2015). Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonconforming people. *American psychologist*, 70(9), 832-864.

Barber, K., & Hidalgo, D. A. (2017). Queer. *Encyclopaedia Britannica*. <https://www.britannica.com/topic/queer-sexual-politics>

Barker, M. J. (2017). Gender, sexual, and relationship diversity (GSRD). *British Association for Counselling and Psychotherapy*.

Bogaert, A. F. (2015). Asexuality: What it is and why it matters. *Journal of sex research*, 52(4), 362-379.

Cools, M., Nordenström, A., Robeva, R., Hall, J., Westerveld, P., Flück, C., ... & Pasterski, V. (2018). Caring for individuals with a difference of sex development (DSD): a consensus statement. *Nature Reviews Endocrinology*, 14(7), 415-429.

Dillon, F. R., Worthington, R. L., & Moradi, B. (2011). Sexual Identity as a Universal Process. *Handbook of Identity Theory and Research*, 649-670. doi:10.1007/978-1-4419-7988-9_27

Fontanesi, L., Marchetti, D., Limoncin, E., Rossi, R., Nimbi, F. M., Mollaioli, D., ... & Ciocca, G. (2021). Hypersexuality and Trauma: A mediation and moderation model from psychopathology to problematic sexual behaviour. *Journal of Affective Disorders*, 281, 631-637.

Guz, S., Hecht, H. K., Kattari, S. K., Gross, E. B., & Ross, E. (2022). A Scoping Review of Empirical Asexuality Research in Social Science Literature. *Archives of Sexual Behaviour*, 1-11.

IGLYO (2015). Teacher's Guide to Inclusive Education. Retrieved from: <https://www.iglyo.com/wp-content/uploads/2015/09/Teachers-Guide.pdf>

IGLYO, OII & EPA (2018). Supporting your intersex child – A parents' toolkit. Available from: https://www.oiiurope.org/wp-content/uploads/2018/10/Supporting-your-intersex-child_WEB_final.pdf

InterACT. What We Wish Our Teachers Knew. Retrieved from: <https://live-interact-advocates.pantheonsite.io/wp-content/uploads/2018/07/BROCHURE-interACT-Teachers-final.pdf>

Jagose, A. (1996). *Queer Theory: An Introduction*. New York, New York University Press: 153.

Kaplan, M. S., & Krueger, R. B. (2010). Diagnosis, Assessment, and Treatment of Hypersexuality. *Journal of Sex Research*, 47(2-3), 181–198. doi:10.1080/00224491003592863

Morgan, E. M. (2013). Contemporary Issues in Sexual Orientation and Identity Development in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(1), 52–66. <https://doi.org/10.1177/2167696812469187>

National Education Union and UK Feminista (2017). "It's just everywhere": A study on sexism in schools– and how we tackle it. Available from: <https://rm.coe.int/report-its-just-everywhere-neu-uk-feminista/168079cee0>

O'Malley, R. L., Holt, K., & Holt, T. J. (2020). An Exploration of the Involuntary Celibate (Incel) Subculture Online. *Journal of Interpersonal Violence*, 088626052095962. doi:10.1177/0886260520959625

Pachankis, J. E., Rendina, H. J., Restar, A., Ventuneac, A., Grov, C., & Parsons, J. T. (2015). A minority stress–emotion regulation model of sexual compulsivity among highly sexually active gay and bisexual men. *Health Psychology*, 34(8), 829–840. doi:10.1037/hea0000180

Pichardo, J. I., De Stéfano, M., Puche, L., Fumero, K., Carrasco, A., Cáceres, A., ... & Herranz, Y. (2020). Somos diversidad. Actividades para la formación de profesionales de la educación formal y no formal en diversidad sexual, familiar, corporal y de expresión e identidad de género.

Pitoňák, M. (2017). Stanoviska odborných společností jsou jednotná: odmítají „léčbu homosexuality“. *Queer Geography*, z. s.. Dostupné na: <https://www.queergeography.cz/lgbtq-psychologie/stanoviska-odbornych-spolecnosti/>

Pitoňák, M. & Macháčková, M. (2022). Standardy a doporučení pro zjišťování společenského postavení, diskriminace a násilí vůči neheterosexuálním a genderově rozmanitým osobám.

Savin-Williams, R. C. (2011a). Identity Development Among Sexual-Minority Youth. In *Handbook of Identity Theory and Research* (pp. 671–689). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_28

Sell, R. L. (1997). Defining and measuring sexual orientation: A review. *Archives of Sexual Behaviour*, 26(6), 643–658. DOI: 10.1023/A:1024528427013

Tolerance, T. (2018). Best practices for serving LGBTQ students: A Teaching Tolerance guide.

<https://www.iglyo.com/wp-content/uploads/2016/02/Norm-Criticism-Toolkit.pdf>

WHO (2006). Accessible from: <https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health>

Women, U. N., & UNICEF. (2018). *International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach*. UNESCO Publishing.13

Articles

- 📖 1.1. COMING OUT-UL FAȚĂ DE: CEL MAI BUN PRIETEN, PĂRINȚI, COLEGI DE CLASĂ, COLEGI
- 📖 1.2. EDUCAȚIA SEXUALĂ CISHETERONORMATIVĂ

1.1. COMING OUT-UL FAȚĂ DE: CEL MAI BUN PRIETEN, PĂRINȚI, COLEGI DE CLASĂ, COLEGI



- Există multe motive diferite pentru care persoanele LGBTQ+ pot dori sau nu să își dezvăluie identitatea sexuală sau de gen.
- Coming out-ul poate fi văzut ca având trei repere:
 - Oamenii care își dau seama că sexualitatea lor (sau asexualitatea) ar putea să nu fie heterosexuale.
 - Ideea de a da un nume sau o etichetă experiențelor lor (gay, LGBTQ+ etc.).
 - Coming out-ul în fața persoanelor semnificative. Oamenii trebuie să treacă prin coming out pentru că trăim într-o societate în care este de așteptat să fii cisgender și heterosexuale – acestea fiind considerate norma (descrisă prin termenul cisheteronormativ).

1.1.1. INTRODUCERE

Încă de la începutul anilor 1970, cercetătorii care se concentrează pe dezvoltarea sănătoasă a minorităților sexuale și pe modul în care acestea își asumă identități de orientare sexuală sau se atribuie prin etichete identitare precum gay, lesbiene și, mai târziu, bisexuali etc. au introdus un concept de modele de **coming out**. Modelele de coming out au fost propuse pentru a trasa un progres de depășire a diferitelor provocări, dar – specifice minorităților sexuale – de obicei în timpul adolescenței și al vârstei adulte tinere (Cass, 1984; Troiden, 1979). Aceste modele timpurii de “coming out” au presupus, de obicei, că identitatea sexuală se va dezvolta în etape, începând cu conștientizarea de sine în copilărie, recunoașterea timpurie a dorinței de același sex în timpul adolescenței, explorarea sexuală în timpul vieții adulte, acceptarea de sine, autoidentificarea și dezvăluirea ca gay/lesbiene (și în modelele ulterioare, de asemenea, ca bisexuali sau alte identități) și, în cele din urmă, conducând la încorporarea identității sexuale de același sex la vârsta adultă tânără/emergentă (Cass, 1984; Troiden, 1979). Aceste modele timpurii de coming out au devenit criticate pentru inexactitatea lor metodologică, lipsa de sensibilitate la contextul cultural înconjurător și pentru așteptările de linearitate a procesului. De asemenea, ele au fost criticate pentru perpetuarea unei narațiuni oarecum stereotipice, care a fost ulterior supranumită ca fiind o narațiune a “luptei și succesului”. În ciuda acestui fapt, unele aspecte ale modelelor originale pot fi considerate utile astăzi (Cohler & Hammack 2007). Deși acordăm o atenție mult mai mare variabilității factorilor contextuali care influențează dezvoltarea identității sexuale a unei persoane, unii factori pot fi considerați ca fiind împărțșiți și conceptualizați ca repere în cadrul procesului de coming out.

Aceste etape încep, de obicei, atunci când oamenii își dau seama că s-ar putea să nu fie heterosexuali (de exemplu, recunoscându-și atracția față de persoane de același sex/gen sau de mai multe sexe/genuri); (ii) mai târziu, numesc sau etichetează aceste experiențe (de exemplu, folosind termenii gay sau LGBTQ+ în concepția lor despre sine); și (iii) în cele din urmă, ajung la un punct în care își dezvăluie pentru prima dată identitatea, adică își dezvăluie identitatea în fața altor persoane importante. Această a treia etapă este deseori considerată ca fiind o ieșire în exterior sau externalizată, și există mai multe grupuri cărora cineva poate dori sau nu să se dezvăluie.

Această “necesitate” de a ieși în evidență este, de fapt, determinată de faptul că trăim într-o lume în care cultura și majoritatea interacțiunilor sociale sunt cis- și heteronormative. Cisheteronormativitatea este în așa măsură normalizată încât a devenit deseori irelevantă sau naturalizată pentru persoanele heterosexuale, lăsându-le într-o **poziție privilegiată** în care nu sunt nevoite să le spună celorlalți despre sexualitatea lor, în comparație cu toate celelalte grupuri cu o distincție non-cisgender și cu orientări sexuale minoritare. În consecință,

majoritatea oamenilor au tendința de a presupune că ceilalți sunt cisgender și heterosexuali. Poate că într-o lume ideală, toată lumea ar fi deschisă și nu ar presupune automat heterosexuitatea și statutul cisgender al celorlalți. Într-o astfel de lume, persoanele LGBTQ+ nu ar fi nevoite să iasă în evidență. În zilele noastre, coming out-ul, în special a persoanelor care sunt vizibile în public (prezentatori TV, artiști, politicieni, directori de școli etc.) este deosebit de important, deoarece creează o atmosferă mai deschisă și mai primitoare pentru tinerii LGBTQ+ și, prin urmare, fac ca și coming out-ul lor să fie puțin mai ușor.

Un mediu favorabil incluziunii reduce semnificativ stresul asociat cu coming out-ul. Este, fără îndoială, mai ușor să îți faci coming out-ul într-un mediu în care subiectele LGBTQ+ sunt discutate în mod obișnuit, unde nu există prejudecăți, unde există siguranță și încredere. Pe de altă parte, coming out-ul poate fi îngreunat foarte mult de orice xenofobie sau transformarea în subiecte tabu a subiectelor LGBTQ+. Inclusivitatea mediului ar putea fi ridicată de persoanele LGBTQ+ aflate în poziții de putere – de exemplu, profesorii LGBTQ+ care prezintă deschis identitatea lor în școli.

1.1.2. DEZVOLTAREA SUBTEMEI

Atracția care stă la baza orientării sexuale la vârsta adultă apare din copilăria mijlocie până la începutul adolescenței. Aceste sentimente pot apărea fără nicio experiență sexuală anterioară. Fiecare coming out este diferit datorită caracteristicilor personale și, de asemenea, datorită contextului în care crește persoana respectivă (APA, 2008).

• Coming out-ul în general

- Coming out-ul nu este un eveniment unic, ci un proces care nu se termină niciodată.
- Procesul poate fi extrem de stresant, mai ales într-un mediu homo-/transfob.
- Încrederea este crucială pentru un coming out în siguranță.

• Coming out-ul la cel mai bun prieten

- Pentru mulți tineri LGBTQ+, prietenul lor cel mai bun este prima persoană care își face coming out-ul.
- Sfatul obișnuit este să vă adresați mai întâi unui prieten apropiat sau unei alte persoane de încredere.

• Coming out-ul în fața părinților

- Mulți tineri homosexuali se tem cel mai mult de reacția părinților lor din cauza religiei, a normelor culturale sau sociale care pot transforma această conversație într-un subiect tabu. Este important de luat în considerare faptul că, în unele țări, persoanele LGBTQ+ nici măcar nu au privilegiul/luxul de a avea un coming out, deoarece orientarea lor sexuală poate fi considerată o infracțiune și pedepsită cu închisoarea, izolarea și, în unele cazuri extreme, cu pedeapsa cu moartea.

• Coming out-ul în fața colegilor de clasă

- Declararea homosexualității la școală poate fi foarte stresantă, deoarece școlile sunt încă locuri în care persoanele LGBTQ+ se confruntă foarte des cu reacții homo-/bi- și transfobe și alte reacții discriminatorii (FRA, 2019).
- Școala ar trebui să fie un spațiu sigur pentru ca elevii LGBTQ+ să își facă coming out-ul, fără teama de rezultate negative. Alegerea de a împărtăși sau nu aceste informații sensibile aparține întotdeauna fiecărui elev, iar școala ar trebui să le respecte decizia și să le ofere instrumente și sprijin pentru a facilita procesul.
- Mediul școlar este esențial pentru o ieșire în siguranță. Școala nu ar trebui să fie cisheteronormativă, iar subiectele LGBTQ+ ar trebui să fie prezente în timpul orelor de curs. Ați putea începe prin utilizarea unui limbaj incluziv/neutru în clasă, prin oferirea accesului la resurse informative adecvate vârstei sau prin exprimarea disponibilității și intenției de sprijin.

• Stigma prin asociere/stigmatizarea de curtoazie

- **Stigmatizarea de curtoazie** este o tendință a unei persoane de a fi stigmatizată din cauza apropierei sau asocierii sale cu persoana stigmatizată. Acesta poate fi resimțit de prietenii și familia persoanelor LGBTQ+. Acest lucru îi poate determina pe cei care au atitudini negative față de persoanele LGBTQ+ să își evite și prietenii și familia, sau să creadă că aceste cunoștințe sunt și ele LGBTQ+, sau că posedă trăsături stereotipice de personalitate asociate faptului de a fi gay/lesbiene/trans, etc. Acest lucru poate fi motivat de menținerea consecvenței atitudinii negative față de persoanele LGBTQ+ și evitarea disonanței cognitive (Sigelman et al., 1991). O altă expresie a stigmatizării asociate poate fi **stigmatizarea publică** – atunci când membrii familiei sunt stigmatizați pentru că sunt învinuiți pentru identitatea LGBTQ+ a persoanei iubite (LaSala, 2010).

• Coming out-ul în ceea ce privește dezvoltarea

- Nu se poate spune că pentru unii este vorba de a se ascunde și de a trece drept heterosexual sau cis.
- Diferența dintre disimulare și divulgare.
- Motivații multiple ale persoanelor care nu sunt autentice în diferite medii.

Să îmi fac coming out-ul sau nu? Aceasta este întrebarea la care multe persoane LGBTQ+ trebuie să se gândească în mod constant. De ce pot unii oameni să aleagă să nu își facă un coming out pentru a trece drept heterosexuali/cis? Strategiile de coming out sunt diferite în fiecare situație/context.

Uneori, persoanele LGBTQ+ nu consideră că este necesar să iasă și să își facă coming out-ul și pur și simplu nu le pasă dacă cei din jur vor ști sau nu că sunt LGBTQ+. Mai ales dacă trec drept persoane heterosexuale sau cis, ar putea fi mai ușor să nu explice alte detalii despre sexualitatea sau identitatea lor de gen.

Ascunderea ar putea fi, de asemenea, o parte a strategiei de viață pentru a rămâne în siguranță. Mai ales pentru cei care cresc într-un mediu homo-/transfobic. Prin urmare, strategiile de sprijinire a tinerilor LGBTQ+ care se ascund nu ar trebui să ducă întotdeauna la coming out fără a

lua în considerare toate posibilitățile. Siguranța persoanei ar trebui să fie întotdeauna pe primul loc.

Cea mai importantă regulă este că acest moment de coming out trebuie să fie întotdeauna în mâinile persoanei la care se referă. Nimeni nu are dreptul de a face "coming out" pentru altcineva fără acordul acestuia (de a răspândi informații despre identitatea de gen sau/și orientarea sexuală a cuiva fără știrea și aprobarea persoanei respective). Fiecare persoană LGBTQ+ are dreptul de a decide în mod voluntar și independent cu privire la coming out-ul său (și la momentul și forma acestuia).

☯ – 1.1.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – ☯

Care pot fi câteva puncte pe care persoanele LGBTQ+ le pot lua în considerare atunci când își fac coming out?

- Neînțelegerea și neacceptarea de către părinți și/sau frați.
- Respingerea de către cei mai apropiați prieteni.
- Să fie ridiculizat și tratat cu ostilitate în grupurile de colegi.
- Reprezentarea negativă a persoanelor LGBTQ+ în mass-media (on- și offline) și în spațiul public.
- Limitări în studii și parcursuri profesionale.
- Izolarea socială.
- Să îți fie dezvăluită identitatea de alții – online și offline.
- Să fii respins/să nu fi luat în serios atunci când faci coming out, să auzi reacții de genul "Vei ști după ce vei avea experiențe sexuale adecvate".

Coming out-ul este periculos pentru multe persoane LGBTQ+. Aceștia se confruntă cu diferite tipuri de discriminare, care le afectează condițiile și decizia de a face coming out.

Citiți mai multe în:

→ 4. [Violența](#)

→ 7. [Legislație europeană \(practică juridică\)](#).

→ 9. [Influențe ale mediului](#)

→ 11. [Microagresiuni](#)

Tabu

Dacă într-un anumit mediu nu se discută despre sexualitatea și identitățile LGBTQ+, este posibil ca majoritatea să nu fie familiarizată cu vocabularul care descrie subiecte queer. Într-un astfel de mediu, coming out-ul ar putea necesita multe explicații și multă energie, ceea ce poate complica situația. De asemenea, tinerii LGBTQ+ nu pot fi siguri dacă familia, prietenii sau profesorii vor accepta bine coming out-ul lor sau dacă acesta va fi inacceptabil pentru ei, ceea ce este foarte stresant și poate duce la ascunderea identității proprii.

Trivializare

Uneori, părinții și profesorii tind să minimalizeze sau să trivializeze identitatea homosexuală a adolescenților. Fraze precum "o să-ți treacă" sau "cum poți fi atât de încrezător la vârsta ta" pot fi foarte dureroase. Îngrijitorii ar trebui să le ofere copiilor un spațiu sigur pentru a-i lăsa să se exploreze pe ei înșiși. Dacă acești copii cresc în mediul homo-/transfobic, vor interioriza această atitudine negativă și această viziune patologizantă. Acest lucru se poate întoarce împotriva lor înșiși (dacă sunt LGBTQ+) sau împotriva altora sub forma violenței homo-/transfobe.

1.1.4. BUNE PRACTICI



1.1.4.1. Crearea unui spațiu sigur și a unor alianțe

Cum să crezi un spațiu sigur și să fii un aliat care facilitează coming out-ul în siguranță (Macháčková & Pavlica, 2020):

- Fiind respectuos, deschis și fără să judeci, poți crea un spațiu pozitiv și deschis pentru ca fiecare să fie el însuși.
- Educa-te în temele LGBTQ+ și, eventual, educă-i și pe alții (pentru asta, caută sprijinul de care ai nevoie, de exemplu, la o organizație LGBTQ+);
- Reflectează asupra propriilor valori și prejudecăți cu privire la orientarea sexuală și identitatea de gen și asupra modului în care acestea influențează comportamentul, și felul în care educația, mediul și poziția în societate influențează viziunea asupra persoanelor LGBTQ+.
- Include persoane și subiecte LGBTQ+ în programa școlară sau în discuțiile pe care le porți (exemple din literatură, personalități celebre, invitarea unei organizații LGBTQ+).
- Folosește un limbaj incluziv care nu este dăunător (de exemplu, spune gay în loc de homosexual – acest termen este depășit și are o conotație patologică; respectă identitatea și pronumele oamenilor – poți întreba întotdeauna dacă nu ești sigur).
- Evită să râzi la glumele homofobe și evită să faci presupuneri cu privire la orientarea sexuală a persoanelor pe baza aspectului lor.
- Abordează glumele și comentariile homofobe și da un exemplu pozitiv prin comportamentul tău ca aliat.

1.1.4.2. Sprijinirea coming out-ului în siguranță

Dacă sunteți persoana căreia o persoană LGBTQ+ îi face un coming out, este important care va fi reacția pe care o aveți. Acest lucru este valabil atât în cazul în care vă aflați într-o relație profesională la momentul respectiv, cât și în cazul unei relații personale. Cum ați putea procesa și sprijini o persoană atunci când aceasta vă face confidențe și vă dezvăluie că este LGBTQ+ (Smetáčková, 2020):

- Ascultați-i. Este nevoie de mult curaj și încredere pentru a face coming out.
- Evitați să acuzați, să insultați, să atacați sau să condamnați.
- Dacă sunteți surprins, spuneți-o cu sensibilitate. Aveți dreptul să faceți acest lucru. Puteți cere timp pentru a asimila vestea.
- Fiți sinceri și deschiși cu privire la ceea ce simțiți. Nu faceți teatru, ci încercați să comunicați în mod obiectiv și respectuos. Nu doar ceea ce spunem contează, ci și modul în care o spunem.
- Discutați despre ce înseamnă mesajul pentru relația voastră. Asigurați-i că relația voastră nu se schimbă, sau în ce sens se schimbă.
- Întrebați despre ceea ce vă interesează. Nu vă fie teamă să vorbiți despre asta, dar nu interogați. Faceți mai întâi cercetări dacă nu aveți informații despre subiect, deoarece persoanele LGBTQ+ nu vă datorează educație pe această temă. S-ar putea să o facă de fiecare dată când își fac coming out-ul în fața cuiva.
- Respectați confidențialitatea conversației. Tot ceea ce se spune trebuie să rămână doar între voi. Dacă sunteți convins că altcineva ar trebui să primească informația, este necesar să vă puneți de acord asupra acestui lucru și să obțineți permisiunea persoanei care a făcut coming out-ul.

1.1.4.3. Educația ca prevenire

- Vorbiți cu copiii dumneavoastră despre relații și sexualitate și includeți exemple LGBTQ+ în aceste discuții. Nu trebuie să fiți expert în subiecte LGBTQ+. Pur și simplu evitați gândirea stereotipică despre gen și sexualitate, implicați vorbirea despre dragostea și familiile de același sex/gen, susțineți posibilitățile copilului de a se exprima liber, indiferent de stereotipurile de gen și dați exemple de figuri nesterotipate, care pot fi inspiratoare. Fiți deschiși la minte și ascultați-vă copiii. Lăsați aceste discuții să facă parte din timpul de calitate petrecut în familie.

1.1.4.4. Alte resurse

- Cum să lucrezi cu tema coming out în calitate de profesor – activități și instrucțiuni pentru facilitatori (pag. 31-39): <https://www.fhi360.org/resource/gender-sexuality-and-sexual-orientation-training-manual>
- Ce trebuie luat în considerare: Genul, sexualitatea și orientarea sexuală: Manual de formare (2019)

1.1.5. REFERINȚE

American Psychological Association (APA). (2008). Answers to your questions: For a better understanding of sexual orientation and homosexuality.

Cass, V. C. (1984). Homosexual identity formation: Testing a theoretical model. *Journal of sex research*, 20(2), 143-167.

LaSala, M. (2010). Parents of Gay Children and Courtesy Stigma. *Stigma Busting for Families of Lesbian and Gay Youth*. Psychology Today. Available at: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/gay-and-lesbian-well-being/201008/parents-gay-children-and-courtesy-stigma>

Macháčková, M. & Pavlica, K. (2020). Sexuální orientace a genderová identita v sociální práci. In *Specifika sociální práce respektující genderovou, vztahovou a sexuální rozmanitost 1*. Praha. Available at: <https://www.praguepride.cz/cs/kdo-jsme/media-download/publikace/84-specifika-socialni-prace-respektujici-gederovou-sexualni-a-vztahovou-rozmanitost/file>

Sigelman, C. K., Howell, J. L., Cornell, D. P., Cutright, J. D., & Dewey, J. C. (1991). Courtesy Stigma: The Social Implications of Associating with a Gay Person. *The Journal of Social Psychology*, 131(1), 45–56. doi:10.1080/00224545.1991.9713823

Smetáčková, I. (2020). Coming out aneb když se to ví. In *Specifika sociální práce respektující genderovou, vztahovou a sexuální rozmanitost 1*. Praha. Available at: <https://www.praguepride.cz/cs/kdo-jsme/media-download/publikace/84-specifika-socialni-prace-respektujici-gederovou-sexualni-a-vztahovou-rozmanitost/file>

Troiden, R. R. (1979). Becoming homosexual: A model of gay identity acquisition. *Psychiatry*, 42(4), 362-373.

1.2. EDUCAȚIA SEXUALĂ CISHETERONORMATIVĂ



- Există o lipsă de educație sexuală incluzivă în școli.
- Acolo unde are loc educația sexuală, aceasta este adesea cisheteronormativă, excluzând astfel tinerii LGBTQ+.
- Din cauza stigmatizării și a stresului minoritar, sănătatea mintală a tinerilor LGBTQ+ este mult mai expusă riscului decât cea a colegilor lor cisgender și heterosexuali. Prin urmare, este important să se creeze un spațiu sigur și un mediu incluziv pentru toată lumea.
- Școala joacă un rol valoros în asigurarea unui mediu sigur pentru educația tuturor elevilor.

1.2.1. INTRODUCERE

În general, educația sexuală formală ajunge la copiii prea târziu și insuficient. Adesea, profesorii nu sunt pregătiți să ofere o educație sexuală respectuoasă și incluzivă. În cele mai multe cazuri, ei înșiși nu au avut parte de niciun fel de educație sexuală. Sprijinul și formarea pe care o primesc de obicei educatorii sexuali se axează pe o perspectivă cisheteronormativă și adesea nu include diversitatea în ceea ce privește **sexualitatea** și identitățile de gen. Prin urmare, este nevoie de instrumente și programe de formare incluzive.

Atunci când aruncăm o privire critică asupra educației sexuale disponibile și a prevenirii **homofobiei**, **transfobiei** și a altor tipuri de **discriminare**, există câteva motive care ne-ar putea ajuta să vedem imaginea de ansamblu și unele dintre motivele care au condus la acest status quo:

- Profesorii nu sunt suficient de bine instruiți în ceea ce privește subiectele legate de comunitatea LGBTQ+.
- Consilierii școlari și psihologii nu au adesea timp sau resurse pentru a introduce aceste subiecte în educație.
- Unele programe școlare aleg să acorde prioritate altor materii în defavoarea educației pentru prevenirea discriminării.
- Din diverse motive, cum ar fi cele culturale sau religioase, unii părinți nu doresc ca și copiii lor sau chiar alți copii să primească educație sexuală în școli.
- Adulții se pot simți jenați să vorbească ei înșiși despre sex, se pot simți nesiguri sau nepregătiți să predea subiecte precum consimțământul, identitatea de gen și diversitatea sexuală, deoarece nu au primit nicio formare sau foarte puțină formare pe aceste subiecte și nu au primit nicio informație actualizată sau foarte puține informații actualizate.
- Școlile pot prefera să invite lectori externi, dar există posibilitatea să nu se poată asigura în prealabil de calitatea programelor pentru a avea lectori cu adevărat bine informați și profesioniști.
- În unele contexte, este posibil să nu existe documente metodologice oficiale care să includă prevenirea discriminării în ceea ce privește diversitatea de gen, sex și relații.
- Excluderea experienței LGBTQ+ din curriculumul educațional nu înseamnă o atitudine neutră față de subiectele LGBTQ+, ci validează stereotipurile cisheteronormative, ceea ce duce la creșterea stresului minoritar față de tinerii LGBTQ+.

Atunci când observați semne de homo-/bi-/trans- negativism ("fobie") în rândul elevilor, trebuie să le tratați ca pe orice altă formă de prejudecată sau xenofobie (de exemplu, rasismul). Ar trebui să contactați centrul de consiliere al școlii și să elaborați un plan individual de lucru cu elevul respectiv. Nu lăsați niciodată să treacă neobservate remarcile sau atacurile homonegative sau transnegative. Primul lucru pe care îl puteți face atunci când observați ceva nepotrivit este să spuneți că astfel de lucruri nu ar trebui spuse în școală, deoarece școala este un loc pentru toată lumea, fără excepție. De asemenea, puteți spune că, personal, considerați că astfel de lucruri sunt nepotrivite și că nu vă

place să le auziți în clasă. Dacă puteți, discutați mai târziu (când ar putea fi mai puține emoții implicate) cu elevii de ce spun astfel de lucruri și ce înseamnă ele.

Puteți începe prin a aborda limbajul homo-/ bi-/ trans- negativ atât în rândul profesorilor, cât și al elevilor:

- “E atât de gay”, “poponar”...
- “Persoanele bisexuale nu se pot hotărî”
- Să te referi la o persoană transsexuală ca fiind “trans” sau să afirmi că nu este “o fată/un băiat adevărat”
- Misgendering-ul deliberat al persoanelor trans sau nonbinare

Apoi, așa cum am menționat mai sus, puteți folosi programa școlară pentru a include informații despre persoanele din comunitatea LGBTQ+, sau puteți schimba politica școlii în consecință și promova informațiile împreună cu această schimbare pentru a crește gradul de conștientizare. Mai multe sfaturi utile pot fi găsite în Manualul Stonewall.

1.2.2. DEZVOLTAREA SUBTEMEI

1.2.2.1. Cisheteronormativitatea este dăunătoare pentru toată lumea

Cisheteronormativitatea se referă la un sistem normativ în cadrul căruia heterosexualitatea și/sau identitatea cisgender (condiția în care genul atribuit la naștere este în concordanță cu autoidentificarea de gen a persoanei respective) sunt considerate de societate ca fiind singurele rezultate normale ale adolescenței, ale socializării și ale dezvoltării relațiilor de viață și, prin urmare, sunt automat asumate/așteptate de toți (Pitoňák, 2017). Ca urmare a cisheteronormativității, gama de alte forme diverse de sexualitate și de identități de gen are o valoare inegală. În acest fel, cisheteronormativitatea determină stigmatizarea, discriminarea și excluderea persoanelor LGBTQ+.

Prin urmare, să crești într-o societate care presupune automat că toți membrii săi sunt **cisgender** și **heterosexuali** poate fi dificil pentru tinerii LGBTQ+, dar este important să ne gândim că această mentalitate afectează pe toată lumea, nu doar persoanele LGBTQ+. De asemenea, este important să menționăm că heteronormativitatea nu este echivalentă cu heterosexualitatea. Reprezentarea din mass media și normele culturale consolidează zilnic aceste așteptări prin reprezentarea și perpetuarea stereotipurilor și a comportamentelor, imaginilor și mesajelor subliminale cisheteronormative. Acest mediu poate aduce sentimente inconfortabile de rușine și inadecvare pentru persoanele care nu se identifică cu acesta sau nu se încadrează în această categorie. Warner a subliniat faptul că nicio legislație pentru adulții LGBTQ+ nu poate înlătura această dificultate pentru mulți copii care au fost forțați de societate să aparțină unor roluri definite de cisheteronormativitate (Warner, 2000).

Așa cum am menționat anterior, **cisheteronormativitatea** este dăunătoare și pentru persoanele **cisgender** și **heterosexuale**. Este legată de tipare dăunătoare, cum ar fi masculinitatea toxică, misoginismul și chiar **stereotipurile de gen**. **Masculinitatea toxică** descrie normele masculine exagerate dăunătoare care promovează comportamente toxice, cum ar fi violența, sexismul și dominația asupra femeilor, iar acestea, printre altele, afectează în mod negativ și bărbații înșiși, de exemplu sub forma unei prevalențe mai mari a problemelor de sănătate mintală (Waling, 2019).

Aceste norme cisheteronormative despre cum ar trebui să arate familia “ideală”, cum ar trebui să arate expresia de gen “ideală”, cum ar trebui să arate sexualitatea “ideală” a unei persoane etc. sunt impuse prin promisiunea de siguranță și apartenență, dar și prin excluderea și patologizarea altor variante (McNeill, 2013). De asemenea, aceasta duce la diferențe de remunerare între femei și bărbați sau chiar la violență de gen, violență sexuală și domestică.

1.2.2.2. Nu trivializați existența tinerilor LGBTQ+.

Este, de asemenea, extrem de dăunător dacă o parte a societății banalizează experiența **queer** și o etichetează ca fiind un stil de viață la modă. Persoanele LGBTQ+ își pierd libertatea de exprimare pentru a-și trăi viețile autentice și trebuie să se gândească mereu ce parte din sinele lor adevărat este potrivit pentru societate și ce este “prea mult” și ar trebui să ascundă.

În cartea *The Invention of Heterosexuality*, Jonathan Ned Katz deconstruiește ideea că oamenii au fost întotdeauna heterosexuali și că persoanele LGBTQ+ sunt ceva “nou” în societate. El explică faptul că sexualitatea este o axă complexă a diferenței care ia multe forme în diferite culturi – din punct de vedere istoric și geografic. El subliniază că heterosexualitatea, așa cum o cunoaștem astăzi, a luat formă în ultimele două secole. Dihotomia dintre heterosexual și homosexual este un concept creat în principal în secolul XX (Katz, 2007). Multe culturi în care erau vizibile persoane cu genuri diverse și nonconformiste au fost diminuate de occidentalizare, colonialism și inechitate sistemică (APA, 2015).

1.2.2.3. Ce este normal?

Normalitatea este un construct social, ea poate avea puterea de a afecta tot ceea ce nu se încadrează în normele aferente, de a fi perceput ca fiind ciudat sau respins. Mulți oameni se conformează normelor fără să se gândească la ele. De exemplu, o persoană poate întreba fără să se gândească o persoană percepută ca femeie despre prietenul ei, presupunând atât identitatea de gen, cât și **orientarea sexuală/romantică** a acesteia. Acesta este un exemplu de naturalizare a cisheteronormativității. Chestionarea normelor și conștientizarea modului în care acestea ne afectează valorile și viața de zi cu zi poate fi benefică (Norm Critism Toolkit).

De asemenea, ar putea fi dăunător să se compare gradul de vizibilitate a persoanelor LGBTQ+ în diferite perioade istorice. Terminologia LGBTQ+ este relativ nouă. Dar la fel este și conceptul de dragoste romantică așa cum îl cunoaștem astăzi. Prin urmare, nu este posibil să se compare și să se cuantifice formele de sexualitate de-a lungul istoriei. Dar chiar dacă nu știm cu exactitate câte persoane non-heterosexuale

și transsexuale au trăit în trecut, este cert că astfel de persoane au existat dintotdeauna și că au fost, sunt și vor fi o parte a societății (Rupp, 2001).

1.2.2.4. Sunt școlile un spațiu sigur pentru tinerii LGBTQ+?

“Chiar și în societățile în care diversitatea sexuală pare a fi în general acceptată, școlile, în special, sunt încă identificate ca fiind unul dintre cele mai homofobe (adică homonegative) spații sociale. Limbajul homofob este ceva obișnuit în multe școli și în multe țări termenul “gay” este folosit de elevi (atât în cadrul școlilor primare, cât și în cel secundar) ca o insultă. De exemplu, un studiu realizat în Marea Britanie a raportat că 95% dintre profesorii din școlile secundare și trei sferturi dintre profesorii din școlile primare au auzit expresiile “asta e atât de gay” sau “ești atât de gay” folosite în acest mod disprețuitor. Același studiu a raportat, de asemenea, că 90 % dintre profesorii de gimnaziu și peste 40 % dintre profesorii de școală primară au descris acte de hărțuire, injurii sau hărțuiri homofobe în școlile lor, indiferent de orientarea sexuală, iar profesorii de gimnaziu au identificat hărțuirea homofobă ca fiind a doua cea mai frecventă formă de hărțuire (după abuzul legat de greutate) (Dankmeije 2012, p. 6).

“Într-un studiu realizat în SUA, 57% dintre respondenți au declarat că au fost făcute comentarii homofobe de către personalul școlii. [...] Mai mult de jumătate dintr-un eșantion de tineri transsexuali au raportat că au fost atacați fizic, 74% au raportat hărțuire sexuală la școală și 90% au declarat că nu se simt în siguranță la școală din cauza genului lor. Aceste constatări sunt reflectate în studii similare din alte țări, inclusiv Australia și Regatul Unit” (Dankmeije, 2012, p. 7).

În mod similar, rezultatele unui studiu recent efectuat în Cehia arată că, în medie, doar cinci din 10 băieți și opt din 10 fete ar fi de acord să aibă un coleg de clasă homosexual (Pitoňák & Spilková 2016). Cu toate acestea, este important să se ia în considerare faptul că acest studiu prezintă doar o parte a problemei, deoarece utilizează binaritatea de gen și ia în considerare doar sexualitatea, și nu diversitatea de gen sau de relații.

Școlile pot juca un rol activ în promovarea respectului, a diversității și a incluziunii și, prin urmare, în crearea unei atmosfere în care toată lumea se simte acceptată, în care toată lumea se poate concentra și poate învăța lucruri noi. Profesorii pot menționa identitatea de gen și diversitatea orientării sexuale în clasele lor și îi pot face pe copiii din comunitatea LGBTQ+ să se simtă văzuți. De asemenea, profesorii pot discuta subiecte legate de stereotipurile de gen, limitele personale, comunicarea și respectul reciproc. Mai mult decât atât, ei joacă un rol important de model – prin modul în care vorbesc, se comportă și iau poziție față de drepturile și persoanele LGBTQ+, ei dau un exemplu pozitiv pentru ceilalți. Același lucru este valabil și pentru reacțiile la glumele și comentariile homofobe.

1.2.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – 1

Lipsa de acceptare și afirmare din partea școlii și ignorarea sau subestimarea intențiilor și motivațiilor elevilor din comunitatea LGBTQ+ pot avea consecințe grave, în special pentru elevii trans. Un exemplu de astfel de situație poate fi o împrejurare în care un elev trans se adresează profesorului sau altor membri ai personalului școlii (de exemplu, psihologul școlii) și îi informează cu privire la autoidentificarea și pronumele lor, Școala nu îi recunoaște și mai degrabă continuă să îl denumească greșit pe elev, urmând mai degrabă dorințele părinților decât pe cele ale persoanei în cauză. Această situație poate fi deosebit de traumatizantă pentru elevul trans, deoarece identitatea sa este respinsă și poate, de asemenea, să creeze un precedent pentru modul în care alți elevi trans ar putea fi tratați în școală, ceea ce ar putea duce la o mulțime de rezultate negative (sănătatea mintală a tinerilor LGBTQ+, blocarea coming-out-ului, teama de a cere ajutor atunci când este nevoie, izolarea și respingerea diversității de sexualitate/gender/relații etc.).

În mod similar, coming-out-ul unui elev homosexual într-un mediu de clasă poate incita la discriminare din partea colegilor de clasă.

Personalul școlii este responsabil pentru a face din mediul clasei un spațiu sigur pentru toți elevii, inclusiv pentru elevii comunității LGBTQ+.

Microagresiunile cotidiene, care iau forma unor glume sau declarații aparent inofensive, adâncesc, de fapt, perspectiva cisheteronormativă și perpetuează norme, comportamente și atitudini sociale specifice. Acest mediu favorizează discriminarea, iar discriminarea constituie coloana vertebrală pentru normalizarea ulterioară și mai profundă a cisheteronormativității.

Un alt exemplu de educație sexuală cisheteronormativă este faptul că problemele legate de comunitatea LGBTQ+ sunt cel mai adesea, doar problemele discutate cu terminologie învechită, cum ar fi “homosexualitatea”, sau faptul că problemele LGBTQ+ sunt contextualizate doar în contextul riscului de transmitere a **infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS)** și a **bolilor cu transmitere sexuală (BTS)**, în special a virusului imunodeficienței umane (HIV). Profesorii și părinții ar trebui să evite confuzia dintre subiecte.

Toți elevii ar beneficia de pe urma învățării unor practici sexuale mai sigure, care să meargă dincolo de informațiile cisheteronormative sau de utilizarea prezervativului. Profesorii sau alți membri ai personalului școlii ar trebui, de exemplu, să ofere informații despre subiecte precum igiena anală sau utilizarea **PrEP** (Profilaxie pre-expunere: medicament pe care persoanele cu risc de infectare cu HIV îl pot lua pentru a preveni transmiterea) sau **PEP** (Profilaxie post-expunere: medicament care poate fi utilizat pentru a preveni infectarea cu HIV în termen de 72 de ore de la expunere) atunci când sunt întrebați despre acestea și să evite stigmatizarea acestor practici.

Părinții au tendința de a-și întreba copiii despre potențialii lor parteneri: “Hei, fiule, când îți vei găsi în sfârșit o prietenă?”. Nu ar trebui să presupunem că toată lumea 1) este cisgender și heterosexuală sau 2) vrea să fie într-o relație. Acest tip de comentariu este una dintre microagresiunile cu care se confruntă zilnic persoanele din comunitatea LGBTQ+ și care contribuie la menținerea unei perspective cisheteronormative.

Pentru mai multe exemple, urmați acest [link](#) către subiectul diversității sexuale.

1.2.4. BUNE PRACTICI



Una dintre modalitățile de a evita tiparele cisheteronormative în comportamentul dumneavoastră este să folosiți un limbaj incluziv sau neutru. Ce înseamnă acest lucru? (Vezi Tabelul 1)

Tabelul 1. Exemple de limbaj incluziv sau neutru

În loc de:	Încearcă:
Doamnelor și domnilor	Oaspeți/dragi oameni/stimați invitați
Băieți și fete	Studenti
Bărbați și femei	Toată lumea

1.2.5. REFERINȚE

APA (2015). Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonconforming people. *American psychologist*, 70(9), 832-864.

Dankmeije, P. (2012) *Advocate for Sexual Diversity Education: A Guide to Advocate for Enhanced Quality of Education Dealing with Sexual Diversity*. GALE (The Global Alliance for LGBT Education). Amsterdam, The Netherlands.

Deliver, I. P. P. F. (2017). *enable toolkit: scaling-up comprehensive sexuality education (CSE)*. London (UK): International Planned Parenthood Federation.

Katz, J. (2007). *The invention of heterosexuality*. University of Chicago Press.

Learning for Justice. (2021) *Best practices for serving LGBTQ students: A Teaching Tolerance guide*. Southern Poverty Law Center, Alabama, USA.

McNeill, T. (2013). Sex education and the promotion of heteronormativity. *Sexualities*, 16(7), 826–846. doi:10.1177/1363460713497216

Norm criticism Toolkit (2016). Available at: <https://www.iglyo.com/wp-content/uploads/2016/02/Norm-Criticism-Toolkit.pdf>

Pitoňák, M., & Spilková, J. (2016). Homophobic Prejudice in Czech Youth: a Sociodemographic Analysis of Young People's Opinions on Homosexuality. *Sex Res Soc Policy* 13, 215–229. <https://doi.org/10.1007/s13178-015-0215-8>

Pitoňák, M. (2017). Differences in mental health between non-heterosexuals and heterosexuals : a review study. In *Czechoslovak psychology* (Vol. 61, pp. 575-592).

Rupp, L. (2001). *Vytoužená minulost: Dějiny lásky a sexuality od přechodu Evropanů po současnost*. Praha: OWP,

Warner, M. (2000). *The trouble with normal: Sex, politics, and the ethics of queer life*. Harvard University Press.

Waling, A. (2019). Problematising 'toxic' and 'healthy' masculinity for addressing gender inequalities. *Australian Feminist Studies*, 34(101), 362-375.

2. IDENTITATE: DIVERSITATE DE GEN



Articles

- ☰ 2.1. IDENTITATEA DE GEN
- ☰ 2.2. EXPRESIA DE GEN
- ☰ 2.3. CISNORMATIVITATEA
- ☰ 2.4. EGALITATEA DE GEN
- ☰ 2.5. CATEGORIZAREA SOCIALĂ
- ☰ 2.6. DISFORIA DE GEN CU DEBUT RAPID

2.1. IDENTITATEA DE GEN



- Genul unei persoane este o interrelație complexă între trei dimensiuni: corp, identitate și expresie socială.
- Sistemul nostru de gen a fost non-binar încă de la începutul timpului.
- Copiii transsexuali pot ști încă din copilărie că genul atribuit la naștere nu corespunde identității lor de gen.
- Un profesor poate contribui la crearea unui mediu școlar sigur și incluziv dacă, de exemplu, vorbește despre diversitatea identităților de gen în cadrul lecțiilor sale.

2.1.1. INTRODUCERE

Explorarea și găsirea identității, inclusiv a identității de gen, poate fi o călătorie dificilă care poate include o stimă de sine scăzută, întrebări, căutări, temeri și pierderi, dar și bucurie, descoperirea de sine și un sentiment de apartenență. O parte din identitatea unei persoane este dorința de a aparține unui grup, dar această dorință poate fi un obstacol în calea definirii, acceptării și dezvăluirii fără durere a identității de gen. Prin urmare, este important ca, atunci când educăm și creștem tinerii, să ne concentrăm și asupra aspectelor legate de diversitatea de gen.

Împărtășirea de informații bazate pe știință este o modalitate de a-i sprijini pe tineri în călătoria lor. În plus, abordarea acestui subiect le transmite tinerilor un semnal clar că diferitele identități și expresii de gen fac parte din diversitatea normală a societății, ceea ce îi permite tânărului să devină un adult sigur și fericit. În lumea de astăzi, în care, de exemplu, educația sexuală și problemele LGBTQ+ s-au transformat adesea în subiecte politizate, este deosebit de important să le vorbim tinerilor despre aceste probleme în mod deschis, cu ceva curaj și folosind o abordare bazată pe știință. În plus, numeroase informații despre identitățile de gen sunt disponibile în social media și în diferite seriale progresiste, astfel încât generația tânără poate fi uneori informată despre gen chiar mai divers decât părinții sau educatorii lor.

2.1.2. DEZVOLTAREA SUBTEMEI

Deși sexul biologic al unei persoane include anatomia (sâni, vagin, penis, testicule), fiziologia (funcționarea sistemului hormonal, ciclul menstrual, producția de spermă) și genetica (tipuri de cromozomi) (OMS, s.d.), la naștere, sexul unui nou-născut este atribuit ca fiind fie de sex masculin, fie de sex feminin (unele țări oferă o a treia opțiune), în principal pe baza organelor genitale ale copilului. Și presupunem că identitatea de gen a copilului se bazează pe această atribuire (Spectrul de gen, 2019).

Dar genul unei persoane este o interrelație complexă între trei dimensiuni: corp, identitate și expresie. (Spectrul de gen, 2019), astfel încât, prin urmare, de multe ori, sexul atribuit la naștere poate corespunde identității de gen a unei persoane, dar alteori poate să nu corespundă.

2.1.2.1. Sexul atribuit

Sexul atribuit este un termen care se referă în mod obișnuit la categoria de sex legal derivată din examinarea medicală a unui nou-născut după naștere. Atribuirea se bazează de obicei pe aspectul organelor genitale externe ale copilului. Cu toate acestea, sexul este o caracteristică mai complexă care constă nu numai în organele genitale externe, ci și în organele genitale interne, cromozomii și funcționarea hormonală. Atunci când caracteristicile sexuale, așa cum au fost menționate mai sus, sunt ambigue, copilul poate fi considerat intersex (Pitoňák & Macháčková, 2022).

Intersex, DSD = diferențe în dezvoltarea sexuală

Persoanele care se nasc cu o variație intersex au o combinație de caracteristici sexuale care nu se încadrează în categoriile binare tipice, cum ar fi bărbat sau femeie (vezi Figura 1). Există mai multe moduri diferite de a fi o persoană intersex. Persoanele intersex pot avea niveluri hormonale diferite față de media bărbaților/femeilor, pot avea o combinație neobișnuită de cromozomi și organe genitale (de exemplu, cromozomi XY și o vulvă) sau o altă combinație de caracteristici sexuale (cromozomi, organe genitale, hormoni) (Cools et al., 2018). Bebelușii care se nasc ca persoane intersex sunt adesea supuși unor operații estetice "corective" pentru a se încadra mai mult într-una dintre categoriile sexuale binare. Se recomandă ca orice operație care este pur estetică să nu fie efectuată până când persoana intersex nu este în măsură să își dea consimțământul (Barker, 2017).

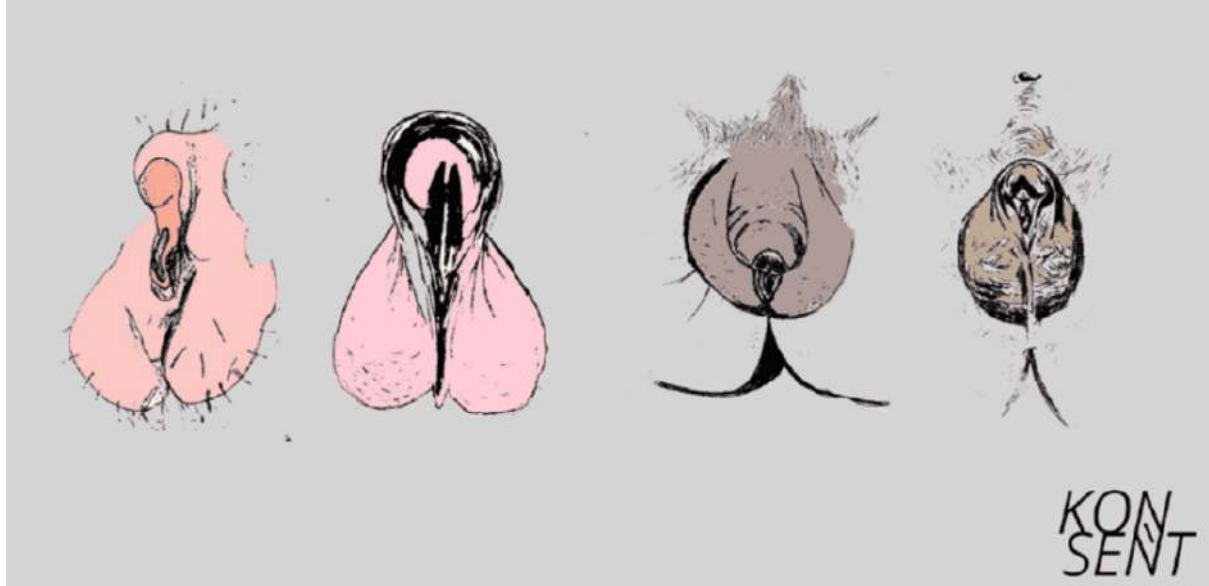


Figura 1. Combinația de caracteristici sexuale

Sursă: atașament al lecției "Sexuality Myths and Sex Lessons for Education on Respectful Relationships" (originally in Czech: "Mýty o pohlavních orgánech a sexu Lekce sexuální nauky pro vzdělávání o respektujících vztazích". Dagmar Křišová, Johana Nejedlová, Konsent, z.s., 2021

2.1.2.2. Identitatea de gen

Identitatea de gen se referă la experiența internă și individuală a unei persoane în ceea ce privește genul, care poate să corespundă sau nu fiziologiei sau sexului atribuit la naștere (OMS, s.d.). Deoarece identitatea de gen este o experiență personală, aceasta nu poate fi determinată sau reglementată de nimeni altcineva. Identitatea de gen poate fi bărbat, femeie, nonbinar, fluid etc.

2.1.2.3. Dezvoltarea identității de gen

Încă din primii ani de viață ai copilului, acesta devine parte a unui mod de comportament tipic de gen, care se manifestă prin atribuirea genului social corespunzător. Încă de mici, în ciuda faptului că încă nu sunt încă capabili să vorbească și nu stabilesc legături cu obiectele și acțiunile din lumea înconjurătoare, copiii li se atribuie comportamente corespunzătoare genului lor. De exemplu, părinții își exprimă entuziasmul atunci când un copil a făcut ceva care corespunde genului lor și reacționează în mod opus atunci când un copil s-a comportat într-un mod care este adecvat pentru un copil de sex/gen opus. Astfel de reacții negative și pozitive creează conexiuni și se vor întări în timp. Acest lucru poate duce la faptul că fetele încep să acorde mai multă atenție modelelor lor feminine, iar băieții modelelor masculine, chiar dacă nu au încă destule cunoștințe sau experiență despre cum să se identifice pe ei înșiși sau pe alții pe baza genului. Din momentul în care copiii încep să înțeleagă limbajul, încep să înțeleagă și că există o mulțime de etichetări de gen. În timpul creșterii lor, ca urmare a procesării social-cognitive, copiii încep să se definească pe ei înșiși ca băieți sau fete, ceea ce reprezintă impulsul pentru dobândirea unui comportament adecvat genului și a unor caracteristici legate de gen. (Marecek et al., 2004).

2.1.2.4. Identitatea unui copil trans

Paragraful precedent descrie o situație care ar putea fi aplicată majorității copiilor, dar nu este aplicabilă celor al căror gen atribuit la naștere nu corespunde cu identitatea lor de gen. Diferite rezultate ale cercetărilor indică faptul că o mare parte din întrebările și conflictele persoanelor trans cu privire la identitatea lor de gen au apărut în copilăria timpurie (Mason-Schrock, 1996; Morgan & Stevens, 2008, citat în Patterson & D'Augelli, 2013).. Deoarece Kessler și McKenna (1978) au concluzionat în timpul cercetării lor că identitatea de gen începe să fie înțeleasă la vârsta de trei sau patru ani, iar în câțiva ani se înțelege că este permanentă, se poate stabili că aceste contradicții privind percepția de gen a copiilor apar în același timp în care lumea înconjurătoare începe să atribuie genul lor social genului/sexului atribuit la naștere. Atunci când se întâmplă ca genul social să fie diferit de sexul biologic, acest lucru provoacă confuzie la copii (Patterson & D'Augelli, 2013). Constatări similare pot fi observate și în studiile lui Gagne et al. (1997), Devor (2004) și Budge et al. (2013) – respondenții tuturor studiilor au simțit încă din copilăria timpurie că genul atribuit la naștere le-a provocat disconfort și au simțit că nu se potrivesc cu ceilalți.

Un studiu al Universității din Washington, cel mai mare studiu de acest gen, a publicat rezultate care arată că, indiferent de cât timp un copil trans a fost considerat și tratat ca un copil cis, identitatea de gen a acestuia este la fel de puternică ca și în cazul copiilor cisgender. Cercetătorii au găsit această similitudine surprinzătoare, deoarece copiii trans din cadrul cercetării au fost tratați ca și copiii cis, iar copiii cis nu au fost tratați ca și copiii trans (Eckart, 2019). Înțelegerea acestor constatări ar putea ajuta adulții să îi sprijine mai bine pe copii în timpul dezvoltării lor, a identității de gen și a tranzițiilor sociale.

2.1.2.5. Sisteme de gen binar și non-binar

Conform sistemului binar de gen, oamenii sunt împărțiți în două categorii – bărbați și femei, iar acest lucru se datorează sexului care le-a fost atribuit la naștere. Conform sistemului de gen non-binar, genul unei persoane este o interrelație complexă între trei dimensiuni: corp, identitate și expresie (Spectrul de gen, s.n.) toate acestea fiind separate; uneori acestea coincid, alteori nu. În plus, spectrul identității de gen este considerat mai larg decât simplul bărbat – femeie.

Cu toate acestea în cultura occidentală de astăzi, avem încă tendința de a vedea genul ca pe un sistem binar, când, de fapt, sistemul de gen a fost întotdeauna non-binar. Diferite studii antropologice și istorice arată acest lucru și chiar și astăzi, în multe culturi antice, sistemul de gen non-binar continuă să fie un aspect funcțional (Organizația Națiunilor Unite Free and Equal, 2014). De exemplu, nativii americani au avut întotdeauna oameni cu *două spirite*, India are Hijras (comunitatea hijra din India preferă să se numească "kinnar"); sau Māhū, din Hawaii sau Tahiti.

Abordarea non-binară a sistemului de gen permite persoanelor transsexuale și intersexuale să se exprime în conformitate cu identitatea lor și este incluzivă și respectuoasă față de acestea.

2.1.2.6. Diversitatea identităților de gen

- **Cisgender:** O persoană a cărei identitate de gen corespunde cu sexul care i-a fost atribuit la naștere, descrie persoanele care nu sunt transsexuale. "Cis-" este un prefix latin care înseamnă "de aceeași parte cu" și, prin urmare, este un antonim al lui "trans-". Utilizat în mod obișnuit de persoanele tinere și de persoanele transgender (GLAAD, s.d.).
- **Persoană transgender (persoană trans):** O persoană a cărei identitate de gen este diferită de sexul care i-a fost atribuit la naștere. O persoană care este trans poate folosi și alți termeni, în afară de trans, pentru a-și descrie genul în mod mai specific. A fi trans nu depinde de aspectul fizic sau de procedurile medicale – o persoană se poate numi trans în momentul în care își dă seama că identitatea sa de gen este diferită de sexul care i-a fost atribuit la naștere (GLAAD, s.d.).
- **Identitatea de gen non-binar:** Unele persoane nu se încadrează în categoriile de "bărbat" sau "femeie", sau "masculin" sau "feminin". De exemplu, unele persoane se identifică cu mai mult de un gen sau cu un gen care nu este nici masculin, nici feminin. Unele persoane nu se identifică cu niciun gen. Unele persoane au o identitate de gen fluctuantă. Identitățile non-binare se încadrează în categoria transsexualilor (GLAAD, s.d.). Alți termeni în afară de non-binar pot fi genderqueer, agender, bigender și altele. Niciunul dintre acești termeni nu înseamnă exact același lucru – dar înțelegerea comună este că este vorba de experiența de gen care nu este în mod explicit masculin sau feminin (Centrul Național pentru Egalitatea Transgenderilor, 2018).

Diferitele etichete de gen pot însemna lucruri diferite pentru oameni, ceea ce înseamnă că, dacă o persoană vă dezvăluie identitatea sa de gen, îi puteți cere să vă explice ce înseamnă acest lucru pentru ea. În acest caz, vă va fi mai ușor să îi oferiți sprijin în calitate de profesor sau părinte.

🏳️ – 2.1.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – 🏳️

Un băiat transsexual cere personalului școlii să folosească pe viitor pronumele el/lui atunci când i se adresează.

Majoritatea cadrelor didactice încearcă să folosească numele și pronumele tânărului, dar există încă un profesor în școală care continuă să nu țină cont de autodeterminarea copilului și folosește vechiul său nume (deadnaming) și îl numește fată (misgendering) atunci când i se adresează. Copilul atrage în mod repetat atenția profesorului asupra folosirii numelui și a genului greșit, dar profesorul își continuă activitatea.

Această situație este discriminatorie, inexactă și înșelătoare față de elev și, în funcție de legile adoptate, poate constitui o încălcare a drepturilor copilului la intimitate, autodeterminare și exprimare. Într-o astfel de situație, se recomandă ca părinții să contacteze conducerea școlii pentru asistență. Este important să se explice conducerii că utilizarea numelui și a genului cu care se identifică un copil este o abordare salvatoare pentru copiii trans.

În caz de discriminare, părinții/școala trebuie să întrebe întotdeauna copilul de ce fel de sprijin ar avea nevoie pentru a se simți în siguranță după o astfel de situație.

În cazul în care copilul nu poate spune singur ce l-ar ajuta să se simtă în siguranță și inclus, se recomandă să cereți sfatul unei organizații LGBTQ+ cu experiență în domeniul educației. Acestea vă pot oferi sfaturi sau vă pot îndruma către expertul necesar.

2.1.4. BUNE PRACTICI



Pentru a evita disconfortul și confuzia care decurg din propria diversitate a copilului, părinții sunt sfătuiți să acționeze în conformitate cu percepția de gen a copiilor lor și să le permită copiilor să înceapă tranziția la genul lor cognitiv de la o vârstă fragedă. Mai ales că s-a dovedit că încercările de a adapta copiii transsexuali la sexul atribuit la naștere îi pot face să experimenteze simptome de depresie sau chiar să ducă la daune psihologice permanente. În plus, permițându-le să își exprime în public genul cu care se identifică îi ajută să se adapteze mai bine la propriul gen în societate pe măsură ce cresc și, astfel, să evite disconfortul și sentimentele negative (Patterson & D'Augelli, 2013).

Pentru a-i face pe copiii trans să se simtă bine în pielea lor, trebuie mai întâi să-i întrebăm de ce au nevoie pentru a se simți bine în pielea lor. În acest moment, părintele nu trebuie să se îngrijoreze că sprijinirea copiilor începe cu intervenția medicală, pentru că primii pași sunt încă mici, dar au un mare impact asupra lor.

- Ajutați-i să adopte un nume care să fie mai compatibil cu identitatea lor de gen.
- Uneori, copilul și părinții aleg împreună un nou nume, de exemplu, numele pe care părinții l-ar fi dat copilului dacă ar fi fost de alt sex. Uneori, copilul dorește să aleagă singur un nume nou. Uneori, familia dorește să sărbătorească împreună numele și identitatea de gen, deoarece îi ajută să se adapteze la noua situație și să o accepte cu bucurie. Nu există acțiuni corecte sau greșite aici, alegeți ceea ce este mai bine pentru familia și copilul dumneavoastră.
- Începeți să folosiți cuvinte care se referă la identitatea lor de gen, cum ar fi soră, frate, ea, el, ei, etc.
- În continuare, vă puteți gândi împreună la exprimarea de sine a copilului în funcție de sex, dacă este ceva ce dorește să schimbe, cum ar fi hainele, să se machieze etc.
- În cazul în care copilul dorește ca alți membri ai familiei (mătuși, unchi etc.) să știe care este identitatea sa de gen corectă, puteți discuta împreună cum și când să le spuneți.
- În cazul în care copilul dorește ca școala/grădinița/clubul etc. să știe care este identitatea sa de gen corectă, puteți discuta împreună cum și când să le spuneți.

În cazul în care copilul dumneavoastră v-a spus identitatea sa de gen, care nu se potrivește cu genul care i-a fost atribuit la naștere, atunci poate însemna că părintele poate experimenta începutul unei noi călătorii. Aceasta poate include frică, vinovăție, pierdere, bucurie, regăsire etc. În timp ce vă sprijiniți copilul, nu uitați să căutați sprijin și pentru dumneavoastră.

Ce se întâmplă atunci când copilul meu nu este trans? Deseori, părinții se tem că un copil va lua o decizie greșită. În acest moment, este bine să citiți mai multe despre problemele trans, să vă întâlniți cu părinții copiilor transsexuali sau să vă întâlniți cu consilierii trans pentru a înțelege când și cum își dau seama copiii că sunt trans. În plus, cel mai important lucru este să vă ascultați copilul, pentru că sentimentul lor nu ar putea fi niciodată greșit, dar care este exact povestea din spatele acelui sentiment, puteți descoperi în siguranță împreună cu copilul dumneavoastră. Ca părinte, nu trebuie să știi toate răspunsurile, dar trebuie să fii capabil să îl ascuți, să ai încredere și să îl susții și să îl îndrumi către informațiile sau specialistul necesar. În același timp, nu lăsați propriile temeri și îngrijorări să fie un obstacol pentru călătoria copilului dumneavoastră.

2.1.5. REFERINȚE

APA (2015). Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonconforming people. *American psychologist*, 70(9), 832-864.

Budge, S. L., Katz-Wise, S. L., Tebbe, E. N., Howard, K. A. S., Schneider, C. L., & Rodriguez, A. (2013). Transgender Emotional and Coping Processes: Facilitative and Avoidant Coping Throughout Gender Transitioning. *The Counseling Psychologist*, 41(4), 601–647. <https://doi.org/10.1177/0011000011432753>

Devor, A. H. (2004). Witnessing and mirroring: A fourteen stage model of transsexual identity formation. *Journal of Gay & Lesbian Psychotherapy*, 8, 41–67.

Eckart, K. (2019, November 18). Among transgender children, gender identity as strong as in cisgender children, study shows. *University of Washington News*. <https://www.washington.edu/news/2019/11/18/among-transgender-children-gender-identity-as-strong-as-in-cisgender-children-study-shows/>

Gagné, P., Tewksbury, R., & McGaughey, D. (1997). Coming Out and Crossing Over: Identity Formation and Proclamation in a Transgender Community. *Gender & Society*, 11(4), 478–508. <https://doi.org/10.1177/089124397011004006>

Gender Spectrum (2019). Understanding Gender. Retrieved 29 September 2022, from <https://genderspectrum.org/articles/understanding-gender>

Glaad. (n.d.). GLAAD Media Reference Guide—Transgender Terms. GLAAD. Retrieved 26 September 2022, from <https://www.glaad.org/reference/trans-terms>

Kessler, S. J., & McKenna, W. (1978). *Gender: An ethnomethodological approach*. (pp. xv, 233). University of Chicago Press.

Marecek, J., Crawford, M., & Popp, D. (2004). The Construction of Gender, Sex and Sexualities. In A. H. Eagly, A. E. Beall, & R. J. Sternberg (Eds.), *The Psychology of Gender*, Second Edition (Second edition, pp. 192–216). The Guilford Press.

National Centre for Transgender Equality. (2018, October 5). Understanding Non-Binary People: How to Be Respectful and Supportive. <https://transequality.org/issues/resources/understanding-non-binary-people-how-to-be-respectful-and-supportive>

Patterson, C. J., & D'Augelli, A. R. (Eds.). (2013). *Handbook of Psychology and Sexual Orientation* (1st edition). Oxford University Press.

2.2. EXPRESIA DE GEN



- Este posibil ca autoexprimarea de gen a unei persoane să nu reflecte întotdeauna identitatea de gen a acesteia din cauza faptului că nu se simte confortabil/din cauza fricii de discriminare.
- Genul social poate fi variabil în timp și spațiu; prin urmare, nu poate fi o normă. Nu există o expresie de gen corectă sau greșită.
- În fiecare școală există elevi care sunt transsexuali, non-binari sau care au o exprimare diferită a genului. Acesta este motivul pentru care școlile ar trebui să țină cont de acest lucru atunci când stabilesc cerințe de accesibilitate și de autoexprimare, cum ar fi îmbrăcămintea etc.

2.2.1. INTRODUCERE

Când o persoană intră într-o cameră, unul dintre primele lucruri pe care le observăm la ea este felul în care arată, iar sexul ei este adesea determinat pe baza acestui aspect. Adesea ne gândim atât de repede la acest lucru încât este posibil să nu-l recunoaștem. Datorită influențelor societății, am ajuns să înțelegem că anumite forme de exprimare de sine sunt legate de un anumit gen, de exemplu, femeile poartă rochii. Cu toate acestea, lumea exprimării de gen este la fel de diversă și de interesantă, iar percepțiile presupusului binar s-au schimbat foarte mult de-a lungul timpului.

2.2.2. DEZVOLTAREA SUBTEMEI

2.2.2.1. Genul

Genul este un set de așteptări, comportamente și activități create la nivel social, care sunt asociate bărbaților și femeilor în funcție de sexul lor. Orice set particular de așteptări sociale privind rolurile de gen este influențat de o varietate de contexte socioeconomice, politice și culturale, precum și de alte elemente, inclusiv rasa, etnia, clasa socială, orientarea sexuală și vârsta. Rolurile pe care femeile și bărbații le joacă în societatea umană sunt învățate, diverse și în continuă schimbare (Consiliul European, s.d.).

Încă de la naștere, suntem socializați. Familia, școala, locul de muncă, mass-media, noile tehnologii informaționale și cultura populară, toate acestea au un impact semnificativ asupra modului în care ne dezvoltăm, creștem și învățăm cum să ne comportăm în conformitate cu societatea în care trăim. Pentru ca indivizii să contribuie în mod eficient la un grup de oameni, socializarea este un proces crucial. Cu toate acestea, nu toate mesajele la care suntem expuși ca parte a socializării noastre pot fi considerate ca fiind avantajoase pentru noi înșine sau pentru societate. Copiii pot fi incapabili să își dezvolte pe deplin talentele și interesele din cauza socializării de gen. Adesea, așteptările nerealiste și conflictuale pot duce la conflicte interne și probleme psihologice, iar nerespectarea acestor așteptări poate duce la o anumită formă de pedeapsă din partea celorlalți (Consiliul European, s.n.).

2.2.2.2. Expresia de gen

Expresia de gen poate fi exprimarea identității de gen a unei persoane, inclusiv utilizarea numelui, a pronumelor, a îmbrăcămintei, a tunsorii, a comportamentului, a vocii sau a caracteristicilor corporale.

Este important să subliniem că modul în care cineva își exprimă genul nu preia întotdeauna genul cu care se identifică. Multe persoane încearcă să își ascundă sau să își suprimă expresia de gen de teama reacțiilor negative sau a discriminării, ambele având consecințe negative majore asupra sănătății lor mintale. De fapt, multe dintre problemele de sănătate mintală ale persoanelor transsexuale apar din cauza îngrijorării sau a reacțiilor negative legate de exprimarea genului lor (O'Neill, 2021).

Deoarece societatea are o înțelegere bine stabilită a modului în care ar trebui să arate un bărbat sau o femeie, această presiune poate crea obstacole pentru tineri (precum și pentru adulți) în încercarea de a-și înțelege identitatea și de a-și găsi un loc confortabil în societate.

2.2.2.3. Diferite expresii de gen

- **Androgin:** cineva care are o prezentare sau o identitate de gen neutră, androgină sau care are atât caracteristici masculine, cât și feminine.
- **Cross-dressing:** denumirea pentru actul unei persoane care poartă haine asociate de obicei cu un alt sex. Cross-dressing nu este sinonim cu transsexualitatea.
- **Butch:** folosit în principal în comunitățile LGBTQ+, acest termen descrie de obicei o persoană cu o prezentare, sexualitate sau gen considerat masculin.

Acestea sunt doar câteva exemple de expresii de gen diferite. Unele dintre expresiile de gen, în special atunci când expresia de gen nu corespunde sexului atribuit la naștere, pot fi încadrate și sub termenul generic de trans. Faptul că o persoană se plasează sau nu sub termenul trans este o decizie personală.

Diferitele etichete de identitate sau de expresie de gen pot avea semnificații diferite pentru oameni, ceea ce înseamnă că, dacă o persoană vă dezvăluie identitatea sau expresia de gen, îi puteți cere să vă explice ce înseamnă pentru ea. În acest caz, vă va fi mai ușor să îi oferiți sprijin în calitate de profesor sau părinte.

2.2.2.4. Expresia de gen în timp și în culturi

Expresia de gen se schimbă în timp, deoarece este legată de înțelegerea societății cu privire la masculinitate și feminitate. La fel cum societatea se schimbă în timp și spațiu, la fel se schimbă și percepțiile despre bărbați, femei, masculinitate, feminitate și gen în general.

Un bun exemplu este istoria culorilor roz și albastru, care sunt, de asemenea, adesea asociate cu genul – fetele poartă haine roz și băieții poartă albastru. Cu toate acestea, aceste culori nu au fost întotdeauna așa. La începutul secolului al XX-lea, unele magazine au început să sugereze culori “adecvate sexului”, când inițial rozul era pentru băieți și albastrul pentru fete, deoarece rozul, fiind o culoare mai hotărâtă și mai puternică, este mai potrivită pentru un băiat, în timp ce albastrul, care este mai delicat, este mai draguț pentru o fată.” În anii 1940, copiii erau îmbrăcați în haine specifice fiecărui sex – băieții și fetele erau îmbrăcați ca bărbați și femei în miniatură. Rozul a devenit culoarea fetelor, iar albastrul, a băieților (Grannan, 2016).

Cu toate acestea, dacă privim autoexprimarea de gen prin intermediul diferitelor spații culturale, observăm că există, de asemenea, înțelegeri diferite cu privire la ceea ce face ca o persoană să fie masculină sau feminină. În multe spații culturale, de exemplu, fusta este doar un articol de îmbrăcăminte pentru femei, dar există spații culturale în care și bărbații poartă fustă, de exemplu, bărbații scoțieni poartă fustă (kilt) într-o zi festivă sau un polițist poartă fustă (sulu) în Fiji.

Deși genul social și părțile sale (rolurile de gen, exprimarea de sine etc.) se schimbă în timp și spațiu, oamenii și societatea continuă să se ciocnească, deoarece expresia de gen a cuiva nu este, ca să spunem așa, corectă sau adecvată. În același timp, noi, ca societate, nu ar trebui să judecăm oamenii pe baza expresiei lor de gen, deoarece ceea ce este masculin sau feminin astăzi poate să nu mai fie așa peste o sută de ani.

2.2.3. BUNE PRACTICI



Dacă doriți ca copilul dumneavoastră să se simtă liber să își exprime genul așa cum dorește, atunci ar trebui să îl încurajați să experimenteze exprimarea genului său. Această libertate îi ajută să se regăsească pe ei înșiși și astfel să devină adulți fericiți. Puteți da un exemplu oferindu-vă să explorați împreună posibilitățile de exprimare a genului – cercetați, discutați, jucați-vă.

2.2.4. REFERINȚE

Council of Europe. (n.d.). Gender. Manual for Human Rights Education with Young People. Retrieved 26 September 2022, from <https://www.coe.int/en/web/compass/gender>

Grannan, C. (2016, August 30). Has Pink Always Been a "Girly" Color? | Britannica. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/story/has-pink-always-been-a-girly-color>

O'Neill, R. (2021, October 25). Gender Identity vs. Gender Expression: What's the Difference? Talkspace. <https://www.talkspace.com/blog/gender-identity-vs-gender-expression/2.2.2>

2.3. CISNORMATIVITATEA



- Din cauza cisheteronormativității societății, copiii și tinerii transsexuali se confruntă cu o gamă largă de bariere, dificultăți și nedreptăți la școală.
- Inegalitățile educaționale care decurg din identitatea elevilor trans afectează sănătatea lor emoțională și psihologică și capacitatea lor de a participa la educație.

- Schimbând perspectiva și văzând oamenii ca ființe umane diverse, profesioniștii din domeniul educației și fiecare adult pot influența pozitiv modul în care un copil înțelege lumea și interacționează cu cei din jur.

2.3.1. INTRODUCERE

De-a lungul timpului, s-a dezvoltat o percepție conform căreia persoanele heterosexuale și cisgender sunt "norma", iar toate celelalte forme diferite sunt percepute ca fiind "diferite". Credințele sociale stabilite de oameni, politicile și mass-media confirmă această înțelegere. În același timp, diferențele au devenit mai vizibile în societate, iar "normele" nu mai reflectă (dacă au reflectat vreodată) realitatea – diversitatea identităților și a autodefinițiilor oamenilor este vizibilă peste tot în jurul nostru.

2.3.2. DEZVOLTAREA SUBTEMEI

2.3.2.1. Cisnormativitatea

Cuvântul cisnormativitate a fost folosit pentru prima dată în anii 2000. Este o combinație între prefixul cis-, ca în cisgender, și sufixul -normativitate, ca o completare la heteronormativitate. Termenul cisnormativitate a fost dezvoltat pentru a descrie presupunerile și așteptările socio-culturale conform cărora toți oamenii sunt cissexuali sau cisgenderi (Bauer et al., 2009). Deși cisnormativitatea este rareori deliberată, ea este adesea percepută ca fiind dureroasă și ofensatoare pentru comunitatea trans*.

Cisnormativitatea poate fi înțeleasă ca sistemul de credințe care stă la baza transfobiei, care este descrisă ca fiind "frica irațională sau ura față de persoanele trans". (Israel & Tarver, 1997).

2.3.2.2. Transnegativitate and Transfobie

Transnegativitatea este o serie de comportamente, de interdicții cognitive bazate pe credințe și de reacții afective negative legate de persoanele trans. Termenul de transnegativitate ar putea fi definit prin "orice atitudine părtinitoare, acțiune comportamentală discriminatorie sau victimizantă, fie în mod deschis sau ascuns, îndreptată către o persoană pentru că este sau se crede că este trans". (McDermott et al., 2018).

Transfobia este frica, ura, necredința sau neîncrederea față de persoanele care sunt transsexuale, despre care se crede că sunt transsexuale sau a căror expresie de gen nu este conformă cu rolurile tradiționale de gen. (Chrisler & McCreary, 2010). Aceasta poate fi exprimată în mai multe forme, ca atitudini negative, aversiune și prejudecăți față de persoanele transgender, frică irațională și neînțelegere, limbaj depreciativ și injurii, intimidare, violență etc. (Egale, 2019).

Pe lângă termenul de mult timp folosit "transfobie", există un termen nou introdus, "cisexism". Acesta poate fi înțeles ca o formă de opresiune și discriminare din partea celor care se tem, nu cred sau nu le plac persoanele care nu se conformează cu genul. (Zambon, 2021). Revista medicală Medical News Today descrie că persoanele care se confruntă cu cisexismul sunt susceptibile de a se confrunța cu depresie, anxietate, stres posttraumatic și suferință psihologică generală. De asemenea, poate afecta sănătatea fizică în mai multe moduri, având un acces mai prost la asistență medicală, confruntându-se cu violența și abuzul și alte efecte directe asupra sănătății, cum ar fi tensiunea arterială ridicată, accidentele vasculare cerebrale, diabetul etc.

2.3.2.3. Injustiția educațională

Se știe că majoritatea copiilor și tinerilor transsexuali se confruntă cu o gamă largă de bariere, dificultăți și nedreptăți la școală. În ceea ce privește mediile școlare, oamenii presupun adesea o normă cisgender stabilă – presupunerea normalizată conform căreia toată lumea se identifică cu genul care i-a fost atribuit la naștere; și că identitatea de gen este stabilită la naștere și nu se schimbă (Simmons & White, 2014). Elevii cisgender sunt privilegiați de cisnormativitatea instituționalizată a școlilor, iar expresiile de gen diferite tind să nu fie binevenite (Miller, 2016).

Politicile școlare consolidează nerecunoașterea și nereprezentarea care invalidează identitățile trans, în cele mai grave cazuri permit intimidarea și hărțuirea fizică și prejudecățile profesorilor care afectează educația și viața tinerilor trans. (Mcbride et al., 2020). Studiile arată că inegalitățile educaționale, nedreptățile care decurg din identitatea elevilor trans* afectează sănătatea lor emoțională și psihologică și capacitatea lor de a participa la educație (Meyer et al., 2016).

În realitate, tinerii trans sunt prea des lăsați să vorbească despre propria lor incluziune și acceptare în cadrul școlilor care sunt slab pregătite și nu sunt echipate pentru a primi elevii trans. (Ullman, 2016). În alte cazuri, părinții și îngrijitorii își asumă adesea un rol semnificativ în promovarea incluziunii școlare, dar prea des depinde de sprijinul sau lipsa acestuia din partea familiei (Neary, 2019).

Fiecare copil mic merită să se simtă văzut și auzit ca sinele său autentic și să se afle în grija unor adulți receptivi care se angajează să îi ajute să aibă un sentiment puternic de siguranță, vizibilitate și apartenență în clasă. Acest lucru necesită ca și copiii și tinerii trans să fie direcționați și primiți în medii care comunică și consolidează mesajele pozitive și de afirmare a ceea ce sunt și cunoașterea diversității de gen. (Steele & Nicholson, 2020).

2.3.2.4. Impactul asupra tinerilor

Din cauza cisheteronormativității, este uneori dificil pentru oameni să înțeleagă că există mai multe identități de gen și expresii de sine care fac parte din diversitatea societății. Aceasta nu este o fază sau o modă care nu poate fi vindecată, nu divizează societatea și nu reprezintă un exemplu negativ pentru copii. O astfel de neînțelegere poate duce, de asemenea, la teamă sau chiar la furie față de comunitatea trans.

O percepție greșită a genului poate cauza dificultăți și nesiguranță în definirea identității adolescenților, iar acești factori negativi externi pot duce apoi la comportamente riscante, stres, depresie sau sinucidere. Prin urmare, este extrem de important ca fiecare tânăr să primească informații despre gen.

Pentru un copil care nu este heterosexuell sau non-cisgender, un mediu în care nu se simte reprezentat sau în care se simte urât poate avea efecte distructive. Mediile negative pot avea efecte asupra sănătății lor mintale, a învățării, a stimei de sine și a sentimentului de valoare de sine. Ei cresc în medii în care băieții și fetele sunt segregate pentru sport sau pentru orele de educație la domiciliu, unde sunt învățați că orice altceva în afară de o familie cu o mamă și un tată nu există sau este "greșit". Schimbând perspectiva și văzând oamenii ca ființe umane diverse, profesioniștii din domeniul educației și, de asemenea, fiecare adult poate influența în mod pozitiv modul în care un copil înțelege lumea și interacționează cu cei din jurul său. Să sperăm că, în final, va rezulta un popor care acceptă și ia în considerare toți oamenii, indiferent de identitatea lor. (LGBTQ+ Primary Hub, n.red.).

2.3.3. BUNE PRACTICI



Schimbări mici conduc la impacte mari:

- Ascultă copiii! Pune întrebări și inițiază o conversație, în loc să faci presupuneri.
- Fii un aliat activ și fii pregătit să îți exprimi acest lucru, educă-te pe tine însuși.
- Oferă copiilor o orientare despre cum se pot educa singuri.
- Pune-ți aceleași întrebări provocatoare despre gen și sexualitate precum le pui unui copil.
- Folosește un limbaj neutru în ceea ce privește genul.

2.3.4. REFERINȚE

Bauer, G. R., Hammond, R., Travers, R., Kaay, M., Hohenadel, K. M., & Boyce, M. (2009). I don't think this is theoretical; this is our lives: How erasure impacts health care for transgender people. *The Journal of the Association of Nurses in AIDS Care: JANAC*, 20(5), 348–361. <https://doi.org/10.1016/j.jana.2009.07.004>

Egale. (2019). What Constitutes Transphobic and Cisnormative Bullying and Harassment. https://www.gov.nl.ca/education/files/k12_safeandcaring_pdf_transphobic_cisnormative_bullying_harassment.pdf

Israel, G. E., & Tarver, D. E. (1997). *Transgender care: Recommended guidelines, practical information, and personal accounts*. Temple University Press. https://archive.org/details/transgendercarer0000isra_b7v2

LGBTQ+ Primary Hub. (n.d.). *Heteronormativity & Cisnormativity*. Retrieved 26 September 2022, from <https://www.lgbtqprimaryhub.com/heteronormativity-cisnormativity>

Mcbride, R.-S., Neary, A., Gray, B., & Lacey, V. (2020). The post-primary school experiences of transgender and gender diverse youth in Ireland. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.32011.52002>

McDermott, D. T., Brooks, A. S., Rohleder, P., Blair, K., Hoskin, R. A., & McDonagh, L. K. (2018). Ameliorating transnegativity: Assessing the immediate and extended efficacy of a pedagogic prejudice reduction intervention. *Psychology & Sexuality*, 9(1), 69–85. <https://doi.org/10.1080/19419899.2018.1429487>

Meyer, E., Tilland-Stafford, A., & Airton, L. (2016). Transgender and Gender-Creative Students in PK–12 Schools: What We Can Learn from Their Teachers. *Teachers College Record: The Voice of Scholarship in Education*, 118. <https://doi.org/10.1177/016146811611800806>

Neary, A. (2019). Complicating constructions: Middle-class parents of transgender and gender-diverse children. Journal of Family Studies, 27, 1–17. <https://doi.org/10.1080/13229400.2019.1650799>

Steele, K., & Nicholson, J. (2020). Radically listening to transgender children: Creating epistemic justice through critical reflection and resistant imaginations. (pp. xii, 179). Lexington Books/Rowman & Littlefield.

Ullman, J. (2016). Teacher positivity towards gender diversity: Exploring relationships and school outcomes for transgender and gender-diverse students. Sex Education, 17, 1–14. <https://doi.org/10.1080/14681811.2016.1273104>

Zambon, V. (2021, February 5). What does 'transphobia' mean? Medical News Today.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/transphobia>

2.4. EGALITATEA DE GEN



- Egalitatea de gen (egalitatea între femei și bărbați): se referă la egalitatea de drepturi, responsabilități și oportunități între femei și bărbați, fete și băieți (masculinități și feminități).
- Egalitatea de gen în societate nu este direct legată de problemele de identitate, dar se depun eforturi pentru a reduce impactul negativ al inegalității de gen și al miturilor și stereotipurilor care o mențin asupra dezvoltării indivizilor.
- Eliminarea stereotipurilor de gen de la o vârstă fragedă contribuie la stoparea consecințelor negative ale inegalității și discriminării, deoarece poate ajuta copiii să devină adulți care nu sunt limitați de așteptările bazate pe genul lor.
- Deoarece rolurile, responsabilitățile și identitățile de gen sunt învățate social, acestea pot fi schimbate și prin educație.
- Atunci când vorbim despre egalitatea de gen, trebuie avut în vedere faptul că normele rigide de gen afectează în mod negativ persoanele cu identități diverse, care intră adesea în contact cu violența, rușinea și discriminarea.

2.4.1. INTRODUCERE

Egalitatea de gen în societate nu este direct legată de problemele de identitate, dar se depun eforturi pentru a reduce impactul negativ al inegalității de gen și al miturilor și stereotipurilor care o mențin asupra dezvoltării indivizilor.

Educația de gen este o componentă necesară a programelor de studiu la toate nivelurile sistemului educațional, care ar permite atât fetelor și băieților, cât și femeilor și bărbaților, în diversitatea lor, să înțeleagă modul în care construcțiile de masculinitate și feminitate și modelele de atribuire a rolurilor sociale – care modelează societățile noastre – le influențează viața, relațiile, opțiunile de viață, traiectoriile profesionale etc. (Consiliul Europei, 2007).

2.4.2. DEZVOLTAREA SUBTEMEI

2.4.2.1. Genul

Genul este o construcție socială și culturală, care distinge diferențele dintre atribuțiile bărbaților și ale femeilor, ale fetelor și ale băieților și, în consecință, se referă la rolurile și responsabilitățile bărbaților și ale femeilor. Prin urmare, rolurile bazate pe gen și alte atribute se schimbă în timp și variază în funcție de diferitele contexte culturale. Conceptul de gen include așteptările avute cu privire la caracteristicile, aptitudinile și comportamentele probabile atât ale femeilor, cât și ale bărbaților (femininitate și masculinitate). Acest concept este util pentru a analiza modul în care practicile împărtășite în comun legitimează discrepanțele dintre sexe (UNICEF, 2017).

EIGE definește genul ca referindu-se la atributele și oportunitățile sociale asociate cu faptul de a fi bărbat sau femeie și la relațiile dintre femei și bărbați, fete și băieți, precum și la relațiile dintre femei (cu femei) și cele dintre bărbați (cu alți bărbați). Aceste atribute, oportunități și relații sunt construite social și sunt învățate prin procese de socializare. Ele sunt specifice contextului/timpului și sunt schimbătoare. Genul determină ceea ce este așteptat, permis și valorizat la o femeie sau la un bărbat în fiecare context. În majoritatea societăților există diferențe și inegalități între femei și bărbați în ceea ce privește responsabilitățile atribuite, activitățile întreprinse, accesul la resurse și controlul asupra acestora, precum și oportunitățile de luare a deciziilor. Genul face parte din contextul socio-cultural mai larg. Alte criterii importante pentru analiza socio-culturală includ clasa, rasa, nivelul de sărăcie, grupul etnic și vârsta (Institutul European pentru Egalitate de Gen, s.n.d.-a).

Conceptul de gen se referă la atributele și oportunitățile sociale asociate cu faptul de a fi bărbat sau femeie și la relațiile dintre femei și bărbați, fete și băieți, precum și la relațiile dintre femei și cele dintre bărbați. Aceste atribute, oportunități și relații sunt construite social și sunt învățate prin procese de socializare, ceea ce înseamnă că genul este ceva care se produce prin interacțiunea dintre oameni (UNESCO și UN Women, 2016).

2.4.2.2. Ce este egalitatea de gen?

Egalitatea de gen (egalitatea între femei și bărbați) se referă la egalitatea de drepturi, responsabilități și oportunități pentru femei și bărbați, fete și băieți. Egalitatea nu înseamnă că femeile și bărbații vor deveni la fel, ci că drepturile, responsabilitățile și oportunitățile femeilor și ale bărbaților nu vor depinde de faptul că s-au născut bărbați sau femei. Egalitatea de gen implică faptul că interesele, nevoile și prioritățile atât ale femeilor, cât și ale bărbaților sunt luate în considerare, recunoscând diversitatea diferitelor grupuri de femei și bărbați. Egalitatea de gen nu este o chestiune care privește doar femeile, ci ar trebui să privească și să implice pe deplin atât bărbații, cât și femeile. Egalitatea între femei și bărbați este considerată atât o chestiune legată de drepturile omului, cât și o condiție prealabilă și un indicator al dezvoltării durabile centrate pe oameni. (Institutul European pentru Egalitate de Gen, s.n.d.-a).

Progresele în direcția realizării egalității de gen sunt măsurate prin examinarea reprezentării bărbaților și femeilor într-o serie de roluri, pe baza unor date privind indicatorii dezagregate pe sexe din domeniile economic, cultural și social.

Institutul European pentru Egalitate de Gen (EIGE) Indicele UE al egalității de gen (Institutul European pentru Egalitate de Gen, s.d.-b) oferă o măsură ușor de interpretat a egalității de gen în UE în 6 domenii de politică cheie – muncă, bani, cunoștințe, timp, putere și sănătate, precum și două domenii satelit (violență și inegalități intersectoriale). Există, de asemenea, o serie de indici comparativi internaționali privind egalitatea de gen care arată diferențele dintre situația femeilor și cea a bărbaților, oferind o modalitate de a compara realizările țărilor.

Datele statistice furnizate în funcție de sex permit evidențierea diferențelor din viața femeilor și a bărbaților, a fetelor și a băieților. Atunci când se analizează cauzele inegalității pe baza diferențelor statistice (factice) dintre femei și bărbați, trebuie luate în considerare diferențele norme sociale, reguli, roluri de gen, atitudini, așteptări stereotipice, care se aplică femeilor și bărbaților. Conceptul de sex este biologic, în timp ce genul este interpretarea culturală sau socială a sexului (Cole, 2019).

În fiecare societate, așteptările privind normele și rolurile de gen sunt diferite, adică ceea ce se așteaptă, ceea ce este permis și valorizat pentru femei este diferit de ceea ce se așteaptă și e permis și valorizat pentru bărbați.

Conceptul opus egalității de gen este inegalitatea.

Inegalitatea de gen se referă la situațiile în care o situație juridică, socială și culturală în care sexul și/sau genul determină drepturi și oportunități diferite pentru femei și bărbați, se reflectă în accesul inegal la drepturi sau în beneficierea de drepturi, precum și în asumarea unor roluri sociale și culturale stereotipate. Acestea afectează statutul lor în toate domeniile vieții în societate, fie că este vorba de viața publică sau privată, în familie sau pe piața muncii, în viața economică sau politică, în ceea ce privește puterea și procesul de luare a deciziilor, precum și în relațiile sociale de gen. În aproape toate societățile, femeile se află într-o poziție inferioară față de bărbați (Institutul European pentru Egalitate de Gen, s.n.d.-c).

Diferențele de comportament, roluri sociale, drepturi, îndatoriri, responsabilități și oportunități ale femeilor și bărbaților nu rezultă din diferențe biologice-fiziologice imuabile, ci sunt construite social – astfel încât se poate spune că atât indivizii, cât și toate instituțiile, procesele, practicile, simbolurile și alți factori sociali produc și mențin diferențele de gen și, adesea, inegalitatea de gen.

Diferențele opuse între fete și băieți nu sunt înnăscute și predeterminate, ci aceste diferențe și inegalități sunt create de lumi diferite de experiență. De exemplu, băieților li se oferă mai multă libertate în ceea ce privește comportamentul și exprimarea de sine; progresul fetelor este explicat prin sângele lor, iar cel al băieților prin talentul lor; eșecul fetelor este interpretat ca o lipsă de talent, în timp ce eșecul sau performanța slabă a băieților poate fi atribuită lenei. Băieții au mai multe șanse de a fi asociați cu caracteristici stereotipice, cum ar fi activitatea, setea de succes, agresivitatea, gălăgia etc. Fetele, pe de altă parte, sunt văzute ca fiind ascultătoare, afectuoase, sensibile și mai receptive la ordinea profesorilor. Aceste așteptări sunt percepute și de copii, care se comportă în conformitate cu ele (Haridus ja sugu, s.n.).

De exemplu, modul în care profesorii vorbesc cu elevii de sex masculin și feminin joacă un rol în modul în care fetele și băieții învață să se privească reciproc. Poziția inferioară a femeilor în societate este adesea reflectată prin limbaj. Limbajul sexist este limbajul care este pur și

simpliciter sexist, cum ar fi "Fii bărbat" sau faptul de a spune unui băiat sau unei fete că aleargă, plânge sau aruncă "ca o fată", dar adesea este mai subtil și uneori chiar bine intenționat, cum ar fi complimentele adresate fetelor cu privire la aspectul lor sau sublinierea faptului că băieții trebuie să fie "curațoși" – dar poate fi la fel de dăunător în contextul mesajelor de gen. (Gestetner, 2015)

De exemplu, "Băieții vor fi băieți" poate fi rostit sau poate fi o opinie nerostită, care informează așteptările față de "băieți" ca grup. Această expresie este utilizată pentru a scuza, justifica sau anticipa un comportament dur sau perturbator din partea băieților. Nu este niciodată folosită atunci când un băiat a fost de ajutor sau amabil. Efectele sale sunt dăunătoare și nedrepte, sugerând că băieții nu se pot abține de la un comportament rău, suprimând individualitatea numeroșilor băieți care nu se comportă în acest fel și anticipând că "fetele" (din nou, ca grup) se vor comporta mai bine (Gestetner, 2015).

Socializarea de gen este un proces prin care indivizii (în special copiii și adolescenții) se dezvoltă, se schimbă și învață să "facă" genul prin internalizarea *normelor și rolurilor de gen* pe măsură ce interacționează cu agenții cheie de socializare, cum ar fi familia, școlile, grupurile de colegi și mass-media, rețelele sociale și alte instituții sociale. (Hoominfa, 2019). În timpul acestui proces, fetele și băieții sunt implicați activ în construirea propriilor identități de gen și sunt afectați de stereotipurile de gen și de așteptările tradiționale de gen (Vinney, 2019).

Normele de gen sunt standarde și așteptări la care femeile și bărbații se conformează în general ideii despre cum ar trebui să fie și să acționeze fetele și băieții, femeile și bărbații. (Departamentul pentru afaceri economice și sociale al ONU, Divizia de statistică, 2016). Internalizate la începutul vieții, normele de gen pot stabili un ciclu de viață de socializare și de stereotipuri de gen. Normele și stereotipurile de gen încurajează sau forțează fetele și băieții să acționeze în anumite moduri. Copiii încep să își dea seama de stereotipurile de gen până la vârsta de 10 ani și au internalizat mitul conform căruia fetele sunt vulnerabile și băieții sunt puternici și independenți (Luscombe, 2017).

Socializarea de gen poate limita băieții și fetele în explorarea talentelor și intereselor lor la potențialul lor maxim. Unele așteptări nerealiste și contradictorii pot provoca conflicte interne sau probleme psihologice. De exemplu, fetele tinere care sunt excesiv de preocupate de frumusețea feminină și de imaginea corporală pot avea tulburări de alimentație sau băieții, care sunt presați să pară "virili" și puternici în rândul colegilor, pot avea un comportament violent și pot crește cu o conștiință emoțională mult mai redusă decât fetele.

Stereotipurile de gen sunt presupuneri despre cum sunt de obicei bărbații și femeile, sau cum ar trebui să se comporte femeile și bărbații pentru a fi "corect". Stereotipurile sunt în mare parte inconștiente, "evidente", adânc înrădăcinate în cultură. Stereotipurile de gen contribuie la perpetuarea inegalităților dintre femei și bărbați.

Stereotipurile se bazează, în principal, pe presupunerea că toți bărbații/băieții vor fi la fel și că le plac aceleași lucruri, iar toate femeile/femele vor fi la fel și că le plac aceleași lucruri. Acest lucru poate duce la limitarea intereselor, abilităților și comportamentelor pe care le dezvoltă copiii.

Stereotipurile de gen sunt deseori observate în presupuneri privind trăsăturile de personalitate (de exemplu, femeile emoționale și bărbații raționali), comportamente (de exemplu, fetele liniștite și băieții agitați), preferințe, ocupații și locuri de muncă și aspect fizic.

2.4.2.3. Cum se stabilesc obiectivele de învățare

Pentru a sprijini dezvoltarea copilului, aceștia trebuie să înțeleagă:

- Diferențele dintre sex și gen și să poată folosi exemple pentru a explica diferențele dintre aceste concepte și semnificațiile schimbătoare ale conceptului de bărbat și de femeie în timp și în cultură (cum s-au schimbat normele de gen de-a lungul istoriei).
- Rolul prejudecăților, al normelor culturale de gen și al rolurilor tradiționale de gen în modelarea practicilor comportamentale ale persoanelor de genuri diferite (de exemplu, rolurile de gen și normele de gen influențează viața oamenilor).
- Impactul diferitelor așteptări din mediul înconjurător asupra alegerilor, oportunităților și responsabilităților fetelor și băieților. Pot evalua în mod critic acești factori, reflectând asupra mesajelor conform cărora se așteaptă ca bărbații și femeile să acționeze diferit și a celor care arată că stereotipurile de gen pot duce la prejudecăți și inegalități,
- Apreciază egalitatea și principiile tratamentului egal al fetelor și băieților, al femeilor și al bărbaților.
- Este important să înțeleagă că realizarea egalității de gen este un obiectiv de dezvoltare pentru toate țările și să știe care sunt domeniile vizate de egalitatea de gen.

2.4.2.4. Egalitatea de gen și persoanele transsexuale

Atunci când vorbim despre egalitatea de gen, trebuie avut în vedere faptul că normele rigide de gen afectează în mod negativ persoanele cu identități diverse, care intră adesea în contact cu violența, rușinea și discriminarea. Discriminarea de gen se poate intersecta cu alți factori de discriminare, cum ar fi etnia, statutul socioeconomic, abilitatea fizică/mintală, vârsta, localizarea geografică, identitatea de gen și orientarea sexuală.

Atunci când definește conceptul de "gen", Curtea Europeană de Justiție a aplicat un concept larg de "gen" în interpretarea surselor corespunzătoare de drept european (Ellis, 2005), luând în considerare, pe lângă diferențele biologice, aspectele sociale, psihologice și culturale care afectează apartenența unei persoane la unul sau la celălalt gen. Ca urmare, instanța a constatat că (*K.B. împotriva National Health Service Pensions Agency și Secretary of State for Health*, 2004; *P împotriva S și Cornwall County Council. Egalitatea de tratament între bărbați și femei – Concedierea unui transsexual*, 1996) un tratament mai puțin favorabil din cauza faptului că o persoană este transsexuală este, de asemenea, discriminare de gen.

2.4.4. BUNE PRACTICI



2.4.4.1. Videoclipuri pentru autoeducație pe temele abordate

- Egalitatea de gen explicată de copii
<https://www.youtube.com/watch?v=hLr2GNRnmXM>
- Socializarea de gen
<https://www.youtube.com/watch?v=8QWfCrNHKYA>
- Stereotipurile de gen și educația
<https://www.youtube.com/watch?v=nrZ21nD9I-0&t=6s>
- Stereotipuri de gen
<https://www.youtube.com/watch?v=L1m3XR4Y7T8>
- Sex și gen
<https://www.youtube.com/watch?v=msqi1qEPjc0>
- Probleme cu socializarea de gen
<https://www.youtube.com/watch?v=sZYJWPRYoGw>

2.4.5. REFERINȚE

Cole, N. L. (2019, July 21). How Gender Differs From Sex. ThoughtCo. <https://www.thoughtco.com/gender-definition-3026335>

Council of Europe. (2007). Recommendation CM/Rec(2007)13 of the Committee of Ministers to member states on gender mainstreaming in education. https://search.coe.int/cm/Pages/result_details.aspx?ObjectId=09000016805d5287

Ellis, E. (2005). EU Anti-Discrimination Law. Oxford University Press, UK.

European Institute for Gender Equality. (n.d.-a). Concepts and definitions. European Institute for Gender Equality. Retrieved 2 November 2022, from <https://eige.europa.eu/gender-mainstreaming/concepts-and-definitions>

European Institute for Gender Equality. (n.d.-c). Gender inequality. European Institute for Gender Equality. Retrieved 1 November 2022, from <https://eige.europa.eu/thesaurus/terms/1182>

Gestetner, C. (2015, March 15). Gendered Language in Schools. Gender Action. <https://www.genderraction.co.uk/latest-news/2019/3/14/gendered-language-in-schools>

Haridus ja sugu. (n.d.). Rahvusvahelistest uuringutest selgunud seaduspärasusi. Haridus ja sugu. Retrieved 2 November 2022, from <https://www.haridusjasugu.ee/uuringud/soouuringud-hariduses/rahvusvahelistest-uuringutest-selgunud-seaduspärasusi/>

K.B. v National Health Service Pensions Agency and Secretary of State for Health, (European Court 7 January 2004). <https://curia.europa.eu/juris/liste.jsf?language=en&num=C-117/01>

Luscombe, B. (2017, September 20). Gender Stereotypes: Kids Believe Them By Age 10. Time. <https://time.com/4948607/gender-stereotypes-roles/>

P v S and Cornwall County Council. Equal treatment for men and women—Dismissal of a transsexual, (European Court 30 April 1996). <https://curia.europa.eu/juris/liste.jsf?num=C-13/94>

UN Department of Economic and Social Affairs Statistics Divisio. (2016). Integrating a Gender Perspective into Statistics—Integrating a Gender Perspective into Statistics. United Nations. <https://unstats.un.org/wiki/display/genderstatmanual/>

UNESCO and UN Women. (2016). Global guidance on addressing school-related gender-based violence. <https://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2016/12/global-guidance-on-addressing-school-related-gender-based-violence>

UNICEF. (2017). Gender equality: Glossary of Terms and Concepts. UNICEF Regional Office for South Asia. <https://www.unicef.org/rosa/media/1761/file/Gender>

Vinney, C. (2019, February 4). What Is Gender Socialization? Definition and Examples. ThoughtCo. <https://www.thoughtco.com/gender-socialization-definition-examples-4582435>

2.5. CATEGORIZAREA SOCIALĂ



- Categorizarea socială este procesul prin care oamenii se clasifică pe ei înșiși și pe alții în grupuri diferențiate.
- Diferențele de gen în sine nu reprezintă o problemă, dar ele devin problematice pentru predare atunci când implică polarizarea și stereotipurile de gen.
- Stereotipurile de gen trec cu vederea și persoanele care nu se încadrează în categoria de bărbat sau femeie.

2.5.1. INTRODUCERE

Categorizarea socială este procesul prin care oamenii se clasifică pe ei înșiși și pe alții în grupuri diferențiate. Categorizarea simplifică percepția și cunoașterea legate de lumea socială prin detectarea relațiilor de similaritate inerente sau prin impunerea unei structuri asupra acesteia (sau ambele). Principala funcție adaptivă a categorizării sociale este aceea că permite și constrânge inferențele inductive, altfel haotice. Oamenii atribuie trăsături de grup indivizilor (stereotipuri) și ei – mai puțin puternic – generalizează trăsăturile individuale la grup. Puterea acestor două tipuri de inferențe inductive depinde de presupunerile a priori despre omogenitatea grupului. În măsura în care categoriile sociale se bazează pe modele detectate de similaritate a trăsăturilor, coerența lor este o chestiune de asemănare de familie.

Categoriile de asemănare familială cuprind membri cu tipicitate variabilă, au granițe neclare (și, prin urmare, tind să se suprapună), iar trăsăturile pe care le dețin tind să fie corelate între ele. Totuși, unele categorii sociale sunt "subțiri", deoarece coerența lor se bazează exclusiv pe etichete arbitrare sau construite social. Ambele tipuri de categorii (asemănarea de familie și construcția socială) dau naștere la două prejudecăți comune și problematice din punct de vedere social: (a) favoritismul în cadrul grupului și (b) percepția omogenității grupului de outsiders (Krueger, 2001).

2.5.2. DEZVOLTAREA SUBTEMEI

Majoritatea diferențelor de gen nu sunt determinate biologic sau genetic, ci mai degrabă construite social. Diferențele de gen în sine nu reprezintă o problemă, dar ele devin problematice pentru predare atunci când implică polarizarea și stereotipurile de gen. Obiective mai ambițioase și mai semnificative ar fi ca, odată ajunși la școală, fetele și băieții să aibă parte de o învățare și o predare de calitate și ca egalitatea în școlarizare să fie legată de schimbări pozitive în direcția egalității în societate în general. (Kütt & Papp, 2022).

În general, cadrele didactice consideră că tratează toți copiii în mod corect și egal la școală. Cu toate acestea, studiile arată că nu este întotdeauna așa și că profesorii îi tratează diferit pe elevi în funcție de sexul acestora. Aceștia contribuie la construcția socială a genului prin

așteptările și interacțiunile lor cu fetele și băieții, practicile din clasă, alegerea materialelor educaționale etc., care contribuie la consolidarea sau la distrugerea stereotipurilor de gen. "Obiectivul cel mai frecvent al politicilor privind egalitatea de gen în învățământul primar este acela de a contesta rolurile și stereotipurile tradiționale de gen" (Kütt & Papp, 2022).

2.5.2.1. Stereotipurile de gen

Un **stereotip de gen** este o viziune generalizată sau o preconcepție despre atributele sau caracteristicile pe care le posedă sau ar trebui să le aibă femeile și bărbații sau despre rolurile care sunt sau ar trebui să fie îndeplinite de bărbați și femei. Stereotipurile de gen au componente descriptive, care sunt convingeri despre ceea ce fac în mod obișnuit bărbații și femeile. Cu toate acestea, ele conțin, de asemenea, componente prescriptive puternice sau convingeri despre ceea ce ar trebui să facă bărbații și femeile. Rolurile stereotipice feminine includ faptul că sunt emoționale, grijulii și au nevoie de protecție. Rolurile stereotipice masculine includ ideea de a fi rațional, orientat spre carieră și puternic. Aceste ipoteze pot fi negative (de exemplu, femeile sunt iraționale, bărbații sunt insensibili) sau aparent benigne (de exemplu, femeile sunt îngrijitoare, bărbații sunt lideri) (Kütt & Papp, 2022).

Stereotipurile de gen trec cu vederea și persoanele care nu se încadrează în categoria de bărbat sau femeie.

Este firesc ca stereotipurile să ajute fiecare persoană să se orienteze rapid în informațiile obținute din mediul înconjurător. La nivelul individului, se vorbește despre categorizare ca despre un proces cognitiv, care se bazează mai ales pe stereotipuri. Acest lucru poate duce la o discriminare interzisă, adică la un tratament inegal al unei persoane pentru că i se atribuie anumite caracteristici care caracterizează prejudecățile sau stereotipurile unui grup. Discriminarea poate fi atât directă, cât și indirectă, dar detectarea acesteia este în cea mai mare parte de competența instanțelor. Discriminarea pe o anumită bază este totuși percepută de o anumită persoană, care își poate apoi proteja din punct de vedere juridic dreptul de a nu fi discriminată de o altă persoană.

Mai multe procese din societate pot fi indirect discriminatorii, care dezavantajează persoanele dintr-o anumită categorie ca grup.

🏠 – 2.5.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – 🏠

Există probleme dacă oamenii nu văd persoana din spatele stereotipurilor. Există persoane care sunt diferite de rolul de gen construit de cineva, iar aceste persoane sunt mai degrabă discriminate, pentru că sunt diferite.

2.5.4. BUNE PRACTICI



- Teoria identității sociale – Categorizare, identificare, comparare – VIDEO
- Categorizarea socială – VIDEO
- Stereotipurile de gen – VIDEO
- Stereotipurile de gen (Jucării pentru fete vs jucării pentru băieți: Experimentul – BBC Stories) – VIDEO

2.5.5. REFERINȚE

Krueger, J. (2001). Social Categorization, Psychology of. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (pp. 14219–14223). Pergamon. <https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/01751-4>

Kütt, R., & Papp, Ü.-M. (2022). Gender-Sensitive Education for Primary School Teachers. Self-Study Course in 16 Modules. Fair Play at Schools.

| 2.6. DISFORIA DE GEN CU DEBUT RAPID

În 2016, pe internet a început să se răspândească termenul ROGD (**Rapid Onset Gender Dysphoria**), care se referă la afirmația conform căreia, din cauza influenței sociale, tinerii care au ajuns la vârsta adolescenței (majoritatea fete) nu sunt mulțumiți de genul lor. Deoarece se spune că se întâmplă brusc și simultan în grupuri mici, a fost numit "sindrom" (Serano, 2019).

Înainte de 2016, nimeni nu vorbea pe internet despre un posibil comportament "contagios din punct de vedere social" și (în viitor) despre așa-numitul ROGD. În 2016, acești termeni au scos la iveală trei site-uri americane care critică persoanele transsexuale și problemele persoanelor trans. Aceleași site-uri web fac deseori trimitere unele la altele și împărtășesc povești și opinii ale unor presupuși cercetători despre modul în care copiii sunt influențați în social media pentru a deveni transsexuali. Aceste site-uri web au inventat apoi termenul ROGD și, de acolo, au început să îl prezinte ca pe un sindrom medical faptic. Informația a fost preluată și răspândită rapid de publicații media conservatoare și extremiste și de practicieni care nu susțin diversitatea de gen (Serano, 2019).

Nu există ROGD

În 2016, cercetătoarea Lisa Littman a început să cerceteze subiectul, iar în 2018 și-a publicat studiul, în care descrie, de asemenea, ROGD ca fiind un sindrom. Ea a emis ipoteza unei "noi subcategorii potențiale" de disforie de gen în conceptul ROGD – sentimentul angoasant că genul propriu și sexul atribuit nu se potrivesc. Teoria lui Littman a afirmat că tinerii cu ROGD experimentează simptome de disforie de gen și se autoidentifică (în principal online) ca fiind transsexuali din cauza influenței colegilor, în loc să se ocupe de problemele lor.

Una dintre problemele cercetării a fost că Littman a încercat să valideze faptul că nu au existat copii transsexuali în societate și că este un subiect nou. Dar Jules Gill-Peterson (Kessler, 2022), profesor asociat de istorie la Universitatea Johns Hopkins și autor al cărții "The History of the Transgender Child", a afirmat că, deși problema copiilor transsexuali a început să fie discutată doar recent în mass-media, copiii trans au existat definindu-se pe baza identității lor de gen fără intervenție medicală sau juridică cu mult înainte de apariția acțiunilor legate de tranziție.

Articolul de cercetare al lui Littman a fost acceptat într-o revistă științifică evaluată de colegi, care a fost imediat criticată pe scară largă. La o săptămână după ce articolul a fost publicat, revista științifică a recunoscut că a trebuit să prezinte scuze pentru publicarea lucrării și o versiune revizuită a articolului, subliniind că lucrarea lui Littman era "descriptivă, exploratorie" și nu fusese validată clinic (Littman, 2019). Acesta afirmă că Littman nu are dreptul să afirme că ROGD este o boală, o tulburare sau o afecțiune medicală pe baza lucrării sale. Se pare că ea nu a verificat validitatea ipotezei, ci mai degrabă a căutat dovezi pentru a-și demonstra ipoteza.

În 2021, Journal of Paediatrics a publicat un studiu cuprinzător care nu a găsit nicio dovadă de ROGD (Bauer et al., 2022). Mai mult de 60 de organizații psihologice, inclusiv Asociația Americană de Psihologie, au cerut eliminarea termenului (Coalition for the Advancement & Application of Psychological Science, n.red.).

O narațiune periculoasă

"Narațiunea contagiunii" a mers mult timp mână în mână cu genul și, în sens mai larg, cu problemele pentru comunitatea LGBTQ+. Narațiunea de contagiune a contribuit la crearea unei serii de noi narațiuni dăunătoare – "LGBTQ+ ca rezultat al spălării creierului, LGBTQ+ ca o fază, LGBTQ+ ca dorință de a fi ca ceilalți", etc.

Este periculos să se răspândească narațiunea contagiunii, deoarece îi împiedică pe oameni să își descopere identitatea în mod onest și deschis și îngreunează discuțiile despre problemele LGBTQ+ în educație. În plus, dorința unor astfel de narațiuni este, de asemenea, de a separa și de a întoarce membrii comunității LGBTQ+ unii împotriva altora, ceea ce face mai dificilă susținerea reciprocă.

REFERINȚE

Bauer, G. R., Lawson, M. L., & Metzger, D. L. (2022). Do Clinical Data from Transgender Adolescents Support the Phenomenon of "Rapid Onset Gender Dysphoria"? *The Journal of Pediatrics*, 243, 224-227.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2021.11.020>

Coalition for the Advancement & Application of Psychological Science. (n.d.). CAAPS Position Statement on Rapid Onset Gender Dysphoria (ROGD). Retrieved 25 September 2022, from <https://www.caaps.co/rogd-statement>

Littman, L. (2019). Correction: Parent reports of adolescents and young adults perceived to show signs of a rapid onset of gender dysphoria. *PLoS ONE*, 14(3), e0214157. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214157>

Serano, J. (2019, February 20). Origins of 'Social Contagion' and 'Rapid Onset Gender Dysphoria'. Origins of 'Social Contagion' and 'Rapid Onset Gender Dysphoria' | Whipping Girl. <https://juliaserano.blogspot.com/2019/02/origins-of-social-contagion-and-rapid.html>

1. Not to be confused with the gender transition process of trans people. RODG is not about trans persons or their journeys. [†]

3. SĂNĂTATEA SEXUALĂ



- Sănătatea sexuală este legată atât de sănătatea fizică și mintală, cât și de bunăstarea generală a unei persoane și poate fi experimentată în mod diferit de către persoanele cu diverse sexualități și identități de gen. Sănătatea sexuală este, de asemenea, influențată în mare măsură de diverse norme culturale, de exemplu, de cele referitoare la masculinitate și feminitate și de modul în care acestea se presupune că se referă la sexualitate.
- Sănătatea sexuală nu înseamnă absența bolilor sexuale, ci este mult mai complexă și cuprinde, de asemenea, emoțiile și bunăstarea psihologică, inclusiv factorii de stres și normele sociale privind sexualitatea.
- Pentru a obține sănătate sexuală, este necesară și îndeplinirea anumitor drepturi ale omului (drepturile la sănătate și la reproducere).
- Prevenirea bolilor cu transmitere sexuală, a infecțiilor cu transmitere sexuală și, în principal, a HIV reprezintă o parte importantă a discuțiilor despre sănătatea sexuală, dar nu ar trebui să fie singura, din cauza tuturor celorlalți factori, cum ar fi imaginea corporală, plăcerea, comportamentul de risc și sănătatea mintală.
- Prevenirea HIV și a ITS este mai eficientă atunci când se discută deschis despre tipurile specifice de protecție, utilizarea și accesibilitatea acestora (prezervativ, baraj dentar etc.). Se recomandă să se includă în discuții și alte tipuri de prevenire și protecție, în special împotriva infecției cu HIV, precum PrEP și PEP.
- Introducerea conceptului U=U (nedetectabil = netransmisibil), care poate fi atins de persoanele care trăiesc cu HIV atunci când primesc cu succes un tratament antiretroviral (ART). Acest lucru le permite oamenilor să își trăiască viața pe deplin și previne răspândirea virusului, face parte din strategia TasP (Treatment as Prevention).
- Recunoașterea faptului că factorii sociali, istorici, rasiali și culturali sunt importanți atunci când se analizează afirmații precum "bărbații care fac sex cu bărbați au rate mai mari de infectare cu HIV", pentru a evita stigmatizarea și decontextualizarea.
- Asocierea sau menționarea identităților LGBTQ+ doar în contextul bolilor cu transmitere sexuală, al infecțiilor cu transmitere sexuală și al HIV este foarte stigmatizantă.

3.1. INTRODUCERE

Sexualitatea, bunăstarea și sănătatea noastră fizică sunt strâns legate între ele. Cei mai mulți dintre noi nici măcar nu ne gândim la asta, mai ales dacă suntem sănătoși. Pe de altă parte, ne putem confrunta cu dificultăți și probleme legate de sănătatea noastră fizică și mintală, multe dintre acestea putând avea un impact semnificativ asupra vieții noastre sexuale.

Pentru a preveni sau a aborda în mod corespunzător aceste probleme, trebuie mai întâi să ne educăm cu privire la ele. Iată câteva întrebări care pot fi un bun început:

- Care sunt atitudinile și sentimentele noastre față de corpurile noastre, cum sunt acestea influențate de cultură și mass-media și cum ne influențează acestea viața sexuală?
- Cum influențează imaginea corporală viața noastră sexuală?
- Cum și de ce sunt implicate alcoolul și drogurile în viața sexuală a oamenilor?
- Cum pot influența anumite boli specifice viața noastră sexuală din punct de vedere fizic și emoțional?
- Se confruntă persoanele din comunitatea LGBTQ+ cu provocări specifice în ceea ce privește sănătatea lor sexuală?

Sănătatea sexuală este mai degrabă o stare de bine complexă și cuprinde mai mult decât absența bolilor cu transmitere sexuală sau a infecțiilor cu transmitere sexuală. Potrivit OMS (s.n.), a vorbi despre sănătatea sexuală necesită o abordare pozitivă și respectuoasă, în care este posibil să avem interacțiuni sexuale și experiențe plăcute, care să fie sigure și lipsite de constrângere, discriminare și violență. Pentru a menține sănătatea sexuală, este necesară și îndeplinirea anumitor drepturi ale omului (drepturile la sănătate și la reproducere). Sănătatea sexuală poate fi, de asemenea, influențată de sănătatea mintală și de comunicare, de exemplu în ceea ce privește stabilirea propriilor limite, capacitatea de a cere și de a oferi consimțământul în cunoștință de cauză sau de a conveni asupra metodelor de contracepție. Aspectele fizice ale sănătății sexuale sunt legate de stări precum ITS, ITRS (infecții ale tractului reproductiv), starea de sănătate.

Alte definiții ale sănătății sexuale pot include considerații privind (1) rolul sexualității și al relațiilor (fie ele romantice și/sau sexuale) în viața noastră sănătoasă; și (2) rolul experiențelor pozitive ale indivizilor și ale partenerilor lor.

Cunoașterea și înțelegerea corpului nostru, precum și faptul că ne simțim în largul nostru este necesar pentru o stare de sănătate bună. Cunoașterea modului în care funcționează diferitele corpuri umane este, de asemenea, esențială pentru sănătatea sexuală. Se recomandă să îi învățăm pe copii și tineri despre reproducere, igienă, boli și opțiuni de prevenire/protecție. Dar este la fel de important: să vă cunoașteți propriul corp și limitele și să fiți capabili să înțelegeți ce pot experimenta corpurile altor persoane, să discutați și să le respectați limitele.

Unele provocări la adresa sănătății sexuale pot, de asemenea, să interfereze cu diverse norme culturale, inclusiv cu reprezentarea masculinității și a feminității. De exemplu, normele de masculinitate îi pot motiva pe bărbați să nu-și ia în considerare durerea și să sufere în tăcere, în timp ce sănătatea sexuală a persoanelor de toate genurile necesită ca acestea să fie oneste, bine informate și responsabile cu privire la corpul lor și să fie atente la relația acestuia cu sexualitatea lor.

3.2. DEZVOLTAREA SUBIECTULUI

3.2.1. Sănătatea și dorința sexuală

- **Dorința diferențială, cât de multă dorință este "normală"?**

Dorința sexuală poate fi afectată de mulți factori și este absolut normal ca aceasta să se schimbe în timp. Iată câțiva factori care ne pot influența dorința sexuală:

- Cauze fizice și psihologice la persoane de toate sexele, rolul stresului și al relațiilor.
- Problemele de sănătate, cum ar fi diabetul și abuzul de alcool, pot cauza probleme erectile.
- Medicamentele eliberate pe bază de prescripție medicală pot afecta receptivitatea sexuală.
- Factorii psihologici multipli, au multiple influențe individuale, inclusiv:
- Oboseală și stres, anxietate sexuală, nevoia excesivă de a mulțumi un partener.
- Conflictul intern cauzat de învățăturile religioase, sentimentul de vinovăție, homofobia internalizată pot contribui la nemulțumire, la fel ca și conflictele relaționale.

Anxietatea și stresul pot duce, de asemenea, la potențiale probleme erectile și orgasmice și la ejaculare prematură. O altă formă de schimbare a dorinței sexuale care poate fi dăunătoare pentru o persoană este **hipersexualitatea**.

După cum s-a menționat mai sus, sănătatea sexuală este interconectată cu multe alte domenii și factori legați de sănătate. Vom explora în continuare unii dintre ei.

3.2.2. Comportamente care sporesc vulnerabilitatea la boli (sau "comportamente de risc")

- **Consumul de substanțe**

Alcoolul și drogurile sunt percepute în mod normal ca fiind stimulente sau ca fiind mijloace de a sparge gheața, însă realitatea este adesea foarte diferită. Unele persoane folosesc alcoolul pentru a-și da permisiunea de a avea relații sexuale, însă consumul de alcool sau de droguri poate duce la situații sexuale riscante, poate avea efecte inhibitoare sau poate crește riscul de a contacta infecții cu transmitere sexuală. Aceasta din urmă se poate întâmpla deoarece o persoană aflată sub influența drogurilor sau a alcoolului nu poate fi întotdeauna pe deplin conștientă de nevoile sale și poate schimba limitele sănătății sexuale, poate omite conversațiile privind contracepția și/sau practicile mai sigure.

- **Chemsex**

Chemsex poate fi definit ca fiind angajarea în activități sexuale sub influența unor droguri recreaționale specifice, de obicei pentru a susține, spori, prelungi, dezinhiba sau facilita experiența (Drysdale, 2021) sau utilizarea de droguri în mod specific pentru sau în timpul sexului (Maxwell, Shahmanesh și Gafos, 2019). Drogurile incluse de obicei sunt diverse stimulente ilegale care pot fi denumite colectiv **fourchems** (Uholjeva & Pitoňák 2022).

Alcoolul, canabisul și poppers sunt de obicei excluse din definițiile chemsexului. De obicei, substanțe precum metamfetamina cristalină, mefedrona (sau alți stimulenți puternici), g-hidroxiubutiratul (GHB)/γ-butirolakton (GBL) sau ketamina – cunoscute în mod colectiv sub numele de **fourchems** – sunt cele mai frecvent asociate cu consumul de droguri sexualizate. Practicile de chemsex cresc numărul de parteneri sexuali și sunt asociate, de obicei, cu o vulnerabilitate mai mare la infecții cu transmitere sexuală. Chemsexul poate crește riscul de a contacta HIV sau alte ITS și este mai tipic în rândul bărbaților care fac sex cu bărbați (MSM), dar care se pot identifica sau nu ca fiind homosexuali, bisexuali, heterosexuali etc. Participarea la chemsex atinge un vârf între jumătatea vârstei de 30 de ani și începutul vârstei de 40 de ani, dar este evidentă la toate vârstele (Maxwell, Shahmanesh și Gafos, 2019; Blomquist et al., 2020). Utilizarea tehnologiilor digitale și a aplicațiilor de întâlniri sexuale contribuie în mod semnificativ la răspândirea culturii chemsex (Drysdale et al., 2020). Intervențiile psihosociale sunt eficiente, dar acestea trebuie să abordeze atât daunele legate de droguri, cât și cele legate de sex (Knight et al., 2019).

Discuția despre consumul și abuzul de substanțe este un factor valoros în cadrul conversațiilor despre sănătatea sexuală și consimțământ, deoarece este important să se învețe că fiecare persoană reacționează diferit la droguri/alcool și cum poate schimba percepția realității. În timp ce consumă alcool și/sau droguri, ar putea fi mai greu să rămână în siguranță atât din punct de vedere fizic (prevenirea transmiterii ITS și evitarea violenței sexuale), cât și din punct de vedere mental (capacitatea de a consimți, de a păstra limitele, de a se angaja doar în activitățile preferate) etc.

3.2.3. Infecțiile cu transmitere sexuală (ITS) și bolile cu transmitere sexuală (BTS)

În primul rând, este important să recunoaștem diferența dintre ITS și boli cu transmitere sexuală. ITS sunt infecții care pot fi transmise prin contactul sexual între două persoane, atunci când în aceste practici sunt incluse secrețiile mucoase, sângele, saliva, sperma și frecarea pielii. Atunci când nu sunt tratate, unele ITS se pot transforma în **boli cu transmitere sexuală**. De exemplu, puteți avea o infecție cu transmitere sexuală în organism fără a avea niciun simptom și o puteți transmite prin contact sexual neprotejat. Această infecție ar putea dezvolta apoi simptome fizice la persoana căreia i-a fost transmisă, transformându-se astfel într-o boală cu transmitere sexuală. Cele mai frecvente boli cu transmitere sexuală sunt: chlamydia, gonoreea, trichomoniaza, verucile genitale, herpesul genital, păduchii pubieni, sifilisul. Cele mai frecvente ITS sunt hepatita B și C, sifilisul și HIV.

Potrivit Centrului pentru Controlul și Prevenirea Bolilor (2021), o ITS care trece în mare parte neobservată și pe care aproximativ 75% dintre persoanele active din punct de vedere sexual o vor avea la un moment dat în viața lor este virusul papiloma (HPV). Acest lucru se întâmplă deoarece HPV poate fi transmis și prin sex protejat. Cu toate acestea, conform aceluiași centru menționat mai sus, de 9/10 ori acesta va trece neobservat, iar corpul vostru îl va elimina în doi ani. Sunt disponibile mai multe vaccinuri care vă pot proteja împotriva anumitor tulpini ale HPV. Nedepistate și netratate, unele tulpini de HPV prezintă un risc ridicat de a dezvolta cancer de col uterin (în corpul femeilor) și veruci genitale (atât în corpul bărbaților, cât și în cel al femeilor).

După cum s-a menționat mai sus, de multe ori persoanele care au o ITS pot să nu prezinte niciun simptom, ceea ce facilitează transmiterea acesteia de la o altă persoană. Cel mai simplu mod de a preveni acest lucru este să vă **testați în mod regulat și să purtați discuții despre starea de sănătate sexuală cu partenerii** cu care sunteți activi sexual. În cazul în care infecția este simptomatică, aceasta poate deveni vizibilă prin: durere la urinare, scurgeri neobișnuite din vagin, penis sau anus, modificări ale pielii din jurul organelor genitale și anusului, erupții cutanate și altele (NHS – National Health Service, 2021). Cel mai sigur mod de a preveni contractarea unei ITS este să folosiți în permanență protecție, cum ar fi prezervativul pentru sexul vaginal, oral și anal.

Cu toate acestea, unele infecții, cum ar fi HIV, pot fi prezente în corpul persoanei infectate și totuși invizibile la testare, în ceea ce se numește **fereastră de diagnosticare**. De exemplu, HIV poate fi invizibil pentru testare timp de 4-12 săptămâni după contact, în timp ce indivizii pot fi deja infectați. Dacă există o suspiciune de contact sexual potențial riscant – atunci este cel mai sigur să așteptați, să vă abțineți de la noi contacte sexuale și să vă testați după această perioadă.

De aceea, este important să recunoașteți că ITS și BTS fac parte din viața dumneavoastră dacă sunteți activi sexual. ITS nu sunt ceva de care să vă fie frică, ci mai degrabă ceva despre care ar trebui să fiți informați, astfel încât fiecare să aibă grijă de sine, să le prevină și să le trateze și să aibă o viață sexuală sănătoasă și satisfăcătoare. Testarea și discuțiile pe această temă cu partenerii sunt două practici care pot ajuta pe oricine să realizeze acest lucru. O altă practică ar putea fi discuția cu medicul sau informarea și educarea în mod regulat, în loc să se perpetueze frica, dezinformarea sau miturile legate de sănătatea sexuală.

Tinerii pot fi deosebit de vulnerabili la ITS și BTS, deoarece sunt activi din punct de vedere sexual și au, de asemenea, o tendință mai mare de a avea comportamente care îi pot face mai vulnerabili din cauza dezvoltării lor psihosociale și neurologice (Berenbaum, Beltz & Corley, 2015; Hazen, Schlozman & Beresin, 2008). Acest lucru se poate întâmpla din cauza lipsei de cunoștințe sau a perpetuării miturilor și a dezinformării în legătură cu sănătatea sexuală, care sunt consecințe ale transformării sănătății sexuale și reproductive într-un subiect tabu.

• Virusul imunodeficienței umane (HIV)

HIV este una dintre cele mai stigmatizate infecții cu transmitere sexuală, fiind alimentată de dezinformare și de răspândirea fricii în locul educației. Dacă nu este tratat sau detectat, virusul se poate transforma într-o boală care pune viața în pericol, cunoscută sub numele de **Sindromul imunodeficienței dobândite (SIDA)**. Cu toate acestea, atunci când este detectat și tratat prin tratament antiretroviral (ART), virusul poate deveni netransmisibil, iar persoana poate duce o viață fericită și împlinită. HIV a devenit deosebit de răspândit în rândul MSM, care sunt considerați astfel de către epidemiologii care înțeleg că MSM se pot identifica în mod diferit (gay, bisexuali, heterosexuali etc.). Motivele pentru care MSM sunt deosebit de vulnerabili la HIV sunt complexe și sunt descrise cel mai eficient în termenii așa-numitei **sindemii HIV** – o influență **sinergică** a mai multor **epidemii**, inclusiv a infecțiilor simultane frecvente sau a stărilor de sănătate (de exemplu, cu alte boli cu transmitere sexuală, cum ar fi sifilisul), dar și a altor factori comportamentali și condiții sociale (Pitoňák, 2018). Factorii sindemici includ:

• Factori biologici:

- Actul sexual anal neprotejat (UAI) fiind o practică sexuală mai frecventă în rândul acestui grup și, în același timp, UAI fiind o practică cu șanse mai mari de transmitere a HIV (Patel, et. al., 2014), având aproximativ de 20 de ori mai multe șanse de transmitere în comparație cu actul sexual vaginal (Baggaley, White, & Boily, 2010). Cu toate acestea, este important să recunoaștem că, având în vedere că actul sexual anal este din ce în ce mai popular în rândul cuplurilor de diferite sexe, acesta este un factor important care trebuie menționat atunci când se informează despre prevenirea și transmiterea HIV în general.
- MSM este un grup cu o prevalență mai mare a infecției cu HIV, ceea ce generează automat un risc mai mare ca un bărbat care face sex cu bărbați să fie infectat atunci când se angajează sexual.

• Factori sociali și culturali:

- stigmatizarea socială a persoanelor non-heterosexuale și **stresul minorităților**, fac ca persoanele non-heterosexuale să aibă o prevalență mai mare a problemelor de sănătate mintală.
- De asemenea, stigmatizarea dezavantajează sistematic persoanele homosexuale și lesbiene, de exemplu, în ceea ce privește practicile lor în căutarea de relații (de exemplu, sunt șansele lor de a-și întâlni partenerii sau de a-și căuta partenerii egale în societățile

cisheteronormative?) sau prin intermediul accesului la instrumente de prevenire, cum ar fi PrEP sau PEP (de exemplu, acestea pot fi dificil de accesat și costisitoare) sau pot avea un impact asupra statutului lor socioeconomic.

- Stigmatizarea HIV/SIDA în general – informațiile despre virus sunt împărtășite cu intenția de a provoca teamă și de a moraliza oamenii, ceea ce poate duce la o comunicare mai puțin deschisă, la comportamente de ascundere și la o disponibilitate mai scăzută de a se testa (de exemplu, din cauza fricii de rușine etc.).

- U = U

Un factor important care trebuie menționat atunci când vorbim despre HIV este un principiu bazat pe un concept de tratament ca prevenire (TasP) care postulează că ART este o formă eficientă de tratament, limitând prezența virusului în sânge și în alte fluide corporale până la un nivel care îl face practic nedetectabil. Ceea ce este mai important este că, în ciuda faptului că tehnologiile moderne pot detecta chiar și un număr foarte mic de particule HIV în organism, s-a dovedit științific că așa-numitele încărcături virale nedetectabile blochează efectiv șansele de transmitere la zero (0) și de aceea este echivalat cu netransmisibil. Semnificația acestei abrevieri este nedetectabil=netransmisibil (Leahy, 2018). Deși aceste cunoștințe sunt rezidate de unii profesioniști, există dovezi științifice puternice care susțin acest lucru și a devenit un instrument de **destigmatizare**. U=U este valoros în prevenirea transmiterii ulterioare a virusului, deoarece scade stigma de a trăi cu HIV și, de asemenea, de a afla mai multe despre acest virus. Obținerea și menținerea unei încărcături virale nedetectabile depinde de administrarea consecventă a medicației antiretrovirale conform prescripției (Eisinger, Dieffenbach și Fauci, 2019).

- **Profilaxia pre-expunere (PrEP)**

Profilaxia pre-expunere este un medicament (un tip de terapie antiretrovirală) pe care îl iau persoanele care nu sunt seropozitive pentru a se proteja împotriva transmiterii virusului HIV în urma unui contact sexual sau a consumului de droguri injectabile. PrEP este de obicei luată de acele persoane care, în lipsa acesteia, ar fi mai vulnerabile la infectarea cu HIV și în cazul în care metodele tradiționale, cum ar fi utilizarea prezervativelor, nu reprezintă o opțiune suficient de fiabilă (de exemplu, persoanele pot fi conștiente de faptul că nu pot sau nu doresc să utilizeze prezervative în toate situațiile, cum ar fi situațiile de consum de substanțe). PrEP este, de obicei, un medicament prescris, dar în unele țări, acesta poate fi ușor accesibil. Cu toate acestea, utilizarea PrEP este întotdeauna recomandată în cadrul unor controale periodice. PrEP poate împiedica HIV să se instaleze și să se răspândească în organism cu o eficacitate foarte mare (Desai et al., 2017). Cu toate acestea, nu oferă protecție împotriva altor ITS. Accesibilitatea PrEP este limitată pentru anumite grupuri de persoane, de exemplu din cauza prețului sau a procesului de obținere a acesteia.

- **Protecție de barieră**

Barierile de protecție sunt instrumente care reduc riscul de transmitere a infecțiilor cu transmitere sexuală sau a bolilor cu transmitere sexuală.

Cel mai cunoscut și cel mai utilizat este prezervativul masculin. Cu toate acestea, există și alte metode de protecție, cum ar fi prezervativul vaginal (pentru introducerea în vagin. Vezi Figura 2) sau barajul dentar (acoperă vulva sau anusul, deci este util pentru sexul oral. Vezi Figura 3). Din nefericire, aceste tipuri de protecție de barieră nu sunt atât de disponibile pe scară largă, dar cu siguranță puteți cumpăra unele în majoritatea sex-shop-urilor. Puteți citi mai multe despre metodele de protecție în subiectele legate de [legile europene](#), la rubrica [Sănătate sexuală și reproductivă](#).

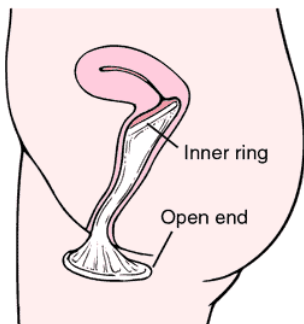


Figura 2. Prezervativul vaginal



Figura 3. Barajul dentar

Unele dintre cele mai frecvente motive pentru care oamenii au relații sexuale neprotejate este lipsa de informare cu privire la forma de răspândire a infecțiilor și a bolilor cu transmitere sexuală. Se întâmplă adesea ca unul dintre parteneri să refuze să folosească prezervativul din diverse motive, ceea ce poate face dificilă comunicarea propriei nevoi de siguranță în timpul sexului. Cu toate acestea, partenerii optează uneori în mod consensual pentru a nu folosi prezervativul (de exemplu, se testează frecvent, au relații stabile, folosesc alte contraceptive

etc.). Ceea ce puteți face în aceste situații este să discutați cu partenerul despre propriile nevoi, limite și metode de protecție preferate și să găsiți o soluție comună care să îi facă pe toți cei implicați să se simtă în siguranță.

- **Tipuri de metode contraceptive pentru prevenirea sarcinii nedorite (NHS, 2021):**
- **Pilule hormonale:** pilule care conțin hormoni, cele mai multe dintre ele conțin o combinație de estrogen și progesteron și pot fi folosite de persoanele cu uter, deoarece împiedică eliberarea ovulului. Prescripția este de obicei de a lua 1 pastilă pe zi (în jurul aceleiași ore în fiecare zi) timp de 21 de zile pe lună. În următoarele 7 zile în care nu se ia nicio pastilă ar trebui să apară sângerarea. După aceste 7 zile începe alte 21 de zile în care se iau pastile în fiecare zi. **Pilula poate avea o mulțime de efecte secundare** și, de asemenea, poate interacționa cu alte medicamente, așa că ar trebui să fie consultată corespunzător cu un ginecolog și cu medicul de familie. Efectele secundare pot varia, dar cele mai frecvente sunt creșterea riscului de a avea tromboză venoasă, acnee, dureri de cap, balonare și oboseală, precum și schimbări de dispoziție (Teal & Edelman, 2021). O mulțime de persoane raportează, de asemenea, schimbări în modul în care experimentează lucruri, cum ar fi niveluri diferite de energie, pierderea libidoului sexual și schimbări în ceea ce privește menstruația. **Decizia de a lua aceste pastile ar trebui să fie întotdeauna gândită în timp ce se cântăresc cu atenție argumentele pro și contra.** Dacă este utilizată corect, pilula poate avea o eficiență de 99% în prevenirea unei sarcini. Alte tipuri de pilule hormonale sunt pilulele cu progestogen, care se iau în fiecare zi fără pauză. Restul indicațiilor de utilizare (administrarea pilulei la aceeași oră pe zi) sunt aceleași, iar eficiența este similară. Eficiența pilulelor hormonale ar putea fi afectată atunci când aveți probleme cu stomacul, vărsături sau diaree.
- **Prezervative:** există două tipuri de prezervative, și anume: a) prezervative externe, care se pun pe penisul în erecție și b) prezervative interne, care se introduc în interiorul vaginului sau anusului. **Ambele tipuri de prezervative, dacă sunt folosite în mod corespunzător, previn sarcinile nedorite, precum și transmiterea majorității ITS.** Prezervativele sunt cea mai sigură și mai eficientă metodă de a vă feri de transmiterea ITS prin sexul cu penetrare.
- **Prezervativele externe** sunt, de obicei, fabricate din latex, dar pot fi găsite și din alte materiale, în cazul persoanelor cu alergii la latex. Lubrifianții pot fi folosiți odată cu prezervativele, dar este necesar ca aceștia să fie pe bază de apă pentru a nu afecta funcția prezervativului. Prezervativele pot fi folosite o singură dată. Atunci când faceți sex din nou este necesar să folosiți unul nou. Prezervativele trebuie depozitate în mod ideal în locuri nu prea calde și însorite, evitând obiectele ascuțite și trebuie folosite înainte de data de expirare. Atunci când despachetați un prezervativ, este bine să fiți atenți când îl deschideți, pentru a nu fi străpuns sau deteriorat în alte moduri. Apoi, puneți-l deasupra penisului în erecție și rulați-l până la bază, asigurându-vă că este pus bine. Puteți verifica din când în când dacă prezervativul rezistă bine. Aveți grijă să țineți prezervativul de la bază atunci când scoateți penisul din vagin/anus pentru a evita o eventuală alunecare. Prezervativele au o eficiență de 98%.
- **Prezervativele vaginale** funcționează pe același principiu ca și prezervativele externe, creând o barieră în interior, astfel încât sperma să nu poată ajunge la ovul și să provoace o sarcină. Prezervativul trebuie introdus în vagin înainte de sex, asigurându-vă că penisul nu îl atinge înainte. Atunci când deschideți prezervativul, aveți grijă să nu folosiți dinții sau un obiect ascuțit pentru a evita riscul de a-l rupe. Așezați inelul mai mic în interiorul vaginului și inelul mai mare al prezervativului la deschiderea vaginului. Unul dintre riscurile atunci când se folosește un prezervativ feminin este că penisul poate aluneca între prezervativ și partea laterală a vaginului sau, dacă prezervativul este împins prea adânc, există posibilitatea ca acesta să rămână blocat în vagin. Prezervativele vaginale au o eficiență de 95%.
- Un **DIU**, care este un obiect de mici dimensiuni plasat în uter, poate fi fie hormonal, fie non-hormonal. Acesta trebuie montat numai de către un ginecolog. Fiecare tip de DIU are specificități diferite și își poate avea funcția de protecție timp de până la 5 ani. Aceasta poate fi o formă convenabilă de contracepție pentru unele persoane, deoarece necesită un efort redus și este foarte eficientă în prevenirea sarcinii (99%). Cu toate acestea, unele persoane ar putea avea dureri mai mari și sângerări abundente în timpul menstruației atunci când au dispozitive intrauterine.
- **Plasture contraceptive:** este un plasture lipicios, asemănător cu un plasture medical, care eliberează hormoni în organism prin piele. Acesta conține aceiași hormoni ca și pilulele (progesteron și estrogen) și este făcut pentru a fi folosit de persoanele cu uter. Folosiți plasturele conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Un plasture trebuie purtat timp de aproximativ o săptămână și apoi trebuie schimbat cu unul nou. Plasturii se folosesc, de asemenea, în ciclul de 4 săptămâni, 3 săptămâni cu plasture (în fiecare săptămână unul nou) și o săptămână fără plasture. Acesta ar trebui să fie rezistent la apă și transpirație, astfel încât nu sunt necesare restricții în regim. Posibilele efecte secundare pot fi similare cu cele ale pilulelor hormonale, inclusiv creșterea tensiunii arteriale.
- **Diafragma sau capacul contraceptiv** este un capac de silicon care se introduce în vagin înainte de sex. Capacul acoperă colul uterin și creează o barieră pentru ca spermatozoizii să nu poată intra în uter și să fertilizeze ovulul. Capacul trebuie să rămână inserat cel puțin 6 ore după contactul sexual pentru a fi eficient și se recomandă a fi folosit împreună cu gelul spermicid făcând circa 94% de eficiență în prevenirea unei sarcini. Capacul este de diferite mărimi, așa că poate dura ceva timp pentru a găsi mărimea potrivită și pentru a învăța cum să o folosești corect. Un capac poate fi folosit în mod repetat timp de aproximativ 1-2 ani.
- **Vasectomia** este o procedură chirurgicală pentru persoanele cu testicule pentru a tăia sau sigila tubul cu spermatozoizi și, prin urmare, pentru a preveni sarcina. Vasectomiile pot fi inversate din nou prin reconectarea chirurgicală a trompelor, însă procedura de inversare a operației nu este garantată să funcționeze, aceasta depinzând de cât de mult timp a trecut de când s-a făcut vasectomia. În primele câteva săptămâni (8-12) după procedură trebuie folosite alte metode contraceptive, deoarece ar putea exista încă spermatozoizi în trompe. După vasectomie, va exista ejaculare, dar sperma nu va purta spermatozoizi. Unele persoane pot avea probleme cu testiculele dureroase după această procedură.
- **Sterilizarea femeilor:** pentru persoanele cu uter sterilizarea presupune blocarea sau sigilarea trompelor uterine pentru a împiedica ovulele să ajungă la spermatozoizi și să fie fecundate. Majoritatea procedurilor de ligatură a trompelor nu pot fi inversate. Dacă se încearcă inversarea, aceasta necesită o intervenție chirurgicală majoră și nu este întotdeauna eficientă.

Inelul vaginal este un inel din plastic moale care se introduce în vagin și care eliberează estrogen și progesteron pentru a preveni sarcina.

Inelul funcționează timp de o lună, atunci când este plasat corect în interiorul vaginului. Dacă inelul iese, poate fi spălat cu apă caldă și plasat din nou înăuntru. Are o eficiență de peste 99%.

3.2.4. Sănătatea sexuală și corpul nostru

Sănătatea sexuală depinde, de asemenea, de modul în care ne raportăm la propriul corp – la **imaginea noastră corporală** -> Puteți citi mai multe despre acest lucru în [subiectul privind maturizarea sexuală](#). Imaginea corporală a unei persoane poate fi foarte mult influențată atunci când sunt prezente anumite forme de tulburări alimentare sau când imaginea corporală distorsionată poate potența dietele restrictive, antrenamentele extreme sau alte comportamente alimentare. Atât imaginea corporală, cât și tulburările alimentare sunt influențate în mare măsură de social media (Hogan & Strasburger, 2008). Imaginea corporală negativă poate duce, de asemenea, la dorința de modificări corporale, cum ar fi să ai o siluetă slabă, să îți faci un tatuaj, un piercing sau un alt atribut decorativ, dar poate fi exprimată și prin îmbrăcăminte, prin utilizarea de produse anti-îmbătrânire sau prin efectuarea de operații estetice, (Antonova et al., 2019; Song, & Kim, 2005).

- **Sexul nu ar trebui să doară**

Durerea semnaleză că ceva nu este în regulă. Aceasta poate fi cauzată de o lubrifiere insuficientă sau uneori de stres. Atunci când sexul doare (și nu face parte din practica BDSM consensuală), ar trebui să ne oprim sau să încetăm. Dacă motivul durerii este stresul sau frica, ceea ce este foarte frecvent mai ales atunci când se face sex pentru prima dată sau cu o persoană nouă, este important să comunicăm acest lucru cu partenerul și să facem lucruri care calmează și relaxează mușchii. Dacă motivul este lubrifierea insuficientă, există posibilitatea de a folosi un gel lubrifiant. Acest lucru este necesar mai ales în timpul sexului anal. Durerea în timpul sexului poate avea și cauze mai grave, cum ar fi **vaginismul, endometrioza sau fimoza**. În astfel de cazuri, este important să contactați un expert – ginecolog sau urolog.

- **Cancerul de sân**

Cu toate că în rândul adolescentelor cancerul de sân este extrem de rar, riscul pentru adolescente și adulți tineri este din ce în ce mai mare, așa că ar fi bine să menționați autoexaminarea preventivă sau sursele de informare pentru viitor (mamografia și acoperirea asigurărilor de sănătate), să vorbiți despre cele mai frecvente simptome, cum ar fi noduli la sân sau la subraț, schimbarea formei și dimensiunii sânelui, umflături și altele. Autoexaminarea este ideal să se facă o dată pe lună.

- Cum să vă autoexaminați (instrucțiuni mai precise pot fi găsite [aici](#))
- Cel mai bun moment pentru autoexaminare este la 1-2 săptămâni după menstruație
- Verifică-ți vizual sânii în fața oglinzii, stând în picioare, atât cu mâinile în jos, cât și deasupra capului, pentru a observa eventuale modificări.
- Apoi, când vă întindeți pe spate, cu o ușoară presiune a două sau trei degete, înconjurați țesutul mamar cu mișcări circulare, atât la suprafață, cât și puțin mai adânc, și observați eventuale noduli sau durități.

- **Cancer testicular**

Afectează tinerii începând cu vârsta de 15 ani, așa că este important să îi informăm pe adolescenți despre acest lucru. Simptomele tipice sunt umflarea sau umflătura nedureroasă a unuia dintre testicule, orice modificare a formei sau texturii testiculelor, modificarea fermității testiculelor. Cea mai bună măsură preventivă este și autoexaminarea, de preferință făcută o dată pe lună.

- Cum să vă autoexaminați (instrucțiuni mai precise pot fi găsite [aici](#)):
- Țineți partea de sus a unui testicul între degetul mare și degetul arătător și țineți partea de jos cu cealaltă mână.
- Rostogoliți ușor testiculul cu o strângere ușoară, căutând noduli sau umflături dure.

- **Mutilarea genitală**

De obicei, **mutilarea genitală feminină** poate fi definită ca o procedură de îndepărtare a organelor genitale externe sănătoase ale fetelor/femeilor din motive socio-culturale în țări din afara Europei, adesea fără aprobarea acestora sau fără ca ele să înțeleagă pe deplin consecințele procedurilor. Mutilarea genitală poate duce, în cele mai grave cazuri, chiar la moarte subită. Alte efecte imediate pot fi sângerări severe, dureri intense, infecții, leziuni ale organelor învecinate, retenție de urină și un șoc imens. Efectele pe termen lung pot fi formarea de chisturi, formarea de abcese, infecții de lungă durată și multe altele. Acolo are și un impact negativ uriaș asupra plăcerii și vieții sexuale a persoanelor care au fost supuse acestei intervenții (OMS, 1998). Efectele psihologice apar în mod obișnuit după o astfel de procedură, în principal tulburarea de stres posttraumatic (PTSD) și tulburările afective, însă acest domeniu necesită mai multe cercetări, deoarece majoritatea s-a concentrat doar pe efectele fizice. Implicarea informațiilor despre mutilarea genitală poate face parte din discuția despre standardele culturale/de frumusețe din diferite culturi și despre modul în care acestea dăunează corpurilor sănătoase (Mulongo, Hollins, & McAndrew, 2014).

-> Puteți citi mai multe despre aceste subiecte în secțiunea de [maturizare sexuală](#).

3.2.5. Teme legate de sănătatea mintală

Problemele de sănătate mintală ale minorităților sexuale și ale persoanelor cu genuri diferite trebuie mai întâi puse în contextul patologizării și medicalizării istorice (deși, în unele locuri, încă prevalente) a "homosexualității" sau a "transsexualismului", care au introdus forme persistente de stigmatizare care pot complica chiar și conversațiile afirmative și destigmatizante contemporane privind sănătatea mintală și bunăstarea tinerilor și adulților LGBTQ+. Până la publicarea celei de-a zecea ediții a Clasificării Internaționale a Bolilor în 1990, "homosexualitatea" ar fi putut fi patologizată *per se*, în timp ce abia în 2019, când "transsexualismul", învechit și stigmatizant, a fost înlocuit cu "incongruența de gen", care permite depatologizarea diversității normale a genului uman.

Cu toate acestea, în ciuda acestei repatologizări recente, care arată în mod clar că nu există nimic bolnav sau greșit în a fi parte din comunitatea LGBTQ+, cercetările privind bunăstarea și sănătatea mintală în rândul persoanelor LGBTQ+ continuă să demonstreze că viața într-o lume care susține diverse forme cisheteronormative de marginalizare, discriminare și stigmatizare constituie provocări suplimentare

care pot provoca suferință psihologică suplimentară și pot duce la disparități în materie de sănătate. Aceste provocări suplimentare sunt adesea încapsulate într-un termen de **stres al minorității** (inclusiv stigmatizarea, discriminarea, dezaprobarea familiei, respingerea socială, violența și alte forme de victimizare și marginalizare). De exemplu, cercetările internaționale demonstrează că probabilitatea de agresiune sexuală, violență în întâlniri și hărțuire este mult mai mare în rândul elevilor LGBTQ+ în comparație cu colegii lor heterosexuali (Pitoňák, 2017; Plöderl, & Tremblay, 2015). Ca o consecință a acestui stres al minorității, cercetările internaționale continuă să susțină faptul că persoanele LGBTQ+ se confruntă cu un stres suplimentar și semnificativ care se poate traduce prin niveluri de anxietate sau depresie de câteva ori mai mari, idei suicidare și tentative de suicid de câteva ori mai mari, un consum mai frecvent de substanțe, precum și o rată mai mare de absenteism școlar, de exemplu, din cauza preocupărilor lor legate de siguranță. În plus, teama de discriminare în cadrul familiilor lor și al sistemului de sănătate îi determină pe mulți dintre cei care fac parte din comunitatea LGBTQ+ să evite să caute îngrijiri adecvate.

Importanța conștientizării impactului stigmatizării, marginalizării și discriminării asupra sănătății mintale nu se limitează însă la cunoașterea efectelor negative ale acestora. De asemenea, trebuie să fim conștienți de strategiile care pot contribui la diminuarea efectelor acestora. De exemplu, școlile pot introduce politici care să îmbrățișeze diversitatea și incluziunea în mediul școlar și să se asigure că această politică este clar auzită de toți (inclusiv de potențialii agresori). Cercetările au dovedit, că elevii din școlile care au introdus astfel de politici au avut o rată de sinucidere mai mică în comparație cu cei din școlile fără astfel de politici (Hatzenbuehler, 2011).

-> Puteți citi mai multe în subiectul [Identitate: diversitate sexuală](#)

☯ – 3.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – ☯

Multe stereotipuri și concepții greșite prejudiciabile pot fi dureroase, inclusiv:

- Așteptările ca bărbații să fie mereu gata de sex.
- Persoanele homosexuale nu pot forma relații stabile și grijulii și sunt interesați doar de sex ocazional.
- Fetele bine crescute nu sunt interesate de sex.
- Sunt prelegerile și informațiile despre HIV întotdeauna legate de dezbaterile despre persoanele LGBTQ+? Acesta este un exemplu de stigmatizare a persoanelor LGBTQ+, în special a comunității gay.
- Persoanele homosexuale și persoanele LGBTQ+ sunt asociate automat cu rate mai mari de boli cu transmitere sexuală.
- Stigmatizarea în jurul medicamentelor, cum ar fi PrEP – de exemplu, tratarea persoanelor care doresc să le utilizeze ca persoane care doresc să fie iresponsabile în ceea ce privește comportamentele lor sexuale.
- Stigmatizarea oamenilor pentru că au o viață sexuală bogată.

3.4. BUNE PRACTICI



3.4.1. Sfaturi privind sănătatea sexuală în general

Să recunoască și să accepte faptul că indivizii au ritmuri diferite de dezvoltare fizică, emoțională, sexuală și socială.

Nu trebuie să vă faceți griji cu privire la faptul că le spuneți copiilor dumneavoastră ceva pentru care credeți că nu sunt suficient de mari. Dacă vă întreabă, atunci este un moment bun să le răspundeți la întrebări în mod sincer și într-un mod adecvat vârstei lor.

Nu uitați că sănătatea sexuală nu înseamnă absența bolilor, ci este mult mai complexă, deoarece cuprinde și emoțiile și bunăstarea psihologică, incluzând și factorii de stres și normele sociale privind sexualitatea. Vorbiți despre gama de diverse comportamente în cadrul expresiei sexuale și oferiți informații despre ceea ce pot însemna acțiunile și alegerile sănătoase din punct de vedere sexual.

Atunci când vorbiți despre sănătatea sexuală, includeți o definiție și o discuție despre influența colegilor și despre modul în care aceasta poate afecta comportamentul sexual al unei persoane și cum poate influența și normele sociale de gen. Exersați luarea deciziilor cu privire la propriile limite și la sănătatea sexuală și la modul în care poate arăta luarea unor decizii raționale. Se poate realiza și o activitate de exersare a comunicării asertive, a refuzului și a negocierii (Women, U. N., & UNICEF, 2018).

Se recomandă să începem prin a discuta despre sănătatea corpului nostru în general – cum putem avea grijă de sănătatea noastră sexuală și să subliniem părțile pozitive ale acestora – putem simți plăcere etc.

3.4.3. Sfaturi privind sănătatea mintală

Permiteți elevilor să exploreze și să înțeleagă importanța nevoilor și drepturilor lor și modul în care acestea le afectează bunăstarea. Precizați ce înseamnă sănătatea mintală și descrieți unii factori care pot duce la o sănătate mintală precară. Includeți discuții despre posibilele modalități de prevenire și de sprijinire a sănătății mintale proprii și a celorlalți, discutând, de asemenea, despre sprijinul psihosocial și îngrijirea sănătății mintale și despre modul în care se pot obține acestea (FHI360 Open Doors Project, 2019).

3.5. REFERINȚE

Alberta (n.d.). Ground rules. Available from: <https://teachingsexualhealth.ca/teachers/sexual-health-education/understanding-your-role/get-prepared/ground-rules/>

APA (n.d.). Masturbation. Available from <https://dictionary.apa.org/masturbation>

Antonova, N., Merenkov, A., Gurarii, A., & Grunt, E. (2019, May). Body Image: Body Modification Practices. In 2019 International Conference on Pedagogy, Communication and Sociology (ICPCS 2019) (pp. 289-292). Atlantis Press.

Baggaley, R. F., White, R. G., & Boily, M. C. (2010). HIV transmission risk through anal intercourse: systematic review, meta-analysis and implications for HIV prevention. *International journal of epidemiology*, 39(4), 1048-1063. <https://doi.org/10.1093/ije/dyq057>

Berenbaum, S. A., Beltz, A. M., & Corley, R. (2015). The importance of puberty for adolescent development: conceptualization and measurement. *Advances in child development and behaviour*, 48, 53-92.

Blomquist, P. B., Mohammed, H., Mikhail, A., Weatherburn, P., Reid, D., Wayal, S., ... & Mercer, C. H. (2020). Characteristics and sexual health service use of MSM engaging in chemsex: results from a large online survey in England. *Sexually transmitted infections*, 96(8), 590-595.

Centres for Disease Control and Prevention (2021). Sexually Transmitted Infections Prevalence, Incidence, and Cost Estimates in the United States. Available from <https://www.cdc.gov/std/statistics/prevalence-2020-at-a-glance.htm>

Desai, M., Field, N., Grant, R., & McCormack, S. (2017). Recent advances in pre-exposure prophylaxis for HIV. *BMJ*, j5011. doi:10.1136/bmj.j5011

Drysdale, K. (2021). 'Scene' as a critical framing device: Extending analysis of chemsex cultures. *Sexualities*, 1363460721995467.

Drysdale, K., Bryant, J., Hopwood, M., Dowsett, G. W., Holt, M., Lea, T., ... & Treloar, C. (2020). Destabilising the 'problem' of chemsex: Diversity in settings, relations and practices revealed in Australian gay and bisexual men's crystal methamphetamine use. *International Journal of Drug Policy*, 78, 102697.

Eisinger, R. W., Dieffenbach, C. W., & Fauci, A. S. (2019). HIV Viral Load and Transmissibility of HIV Infection. *JAMA*, 321(5), 451. doi:10.1001/jama.2018.21167.

FHI360 Open Doors Project (2019). Gender, sexuality, and sexual orientation. Training manual. Available from <https://www.fhi360.org/sites/default/files/media/documents/resource-zambia-open-doors-gss-training-manual.pdf>

Hatzenbuehler, M. L. (2011). The Social Environment and Suicide Attempts in Lesbian, Gay, and Bisexual Youth. *PEDIATRICS*. 127: 896-903.

Hazen, E., Schlozman, S., & Beresin, E. (2008). Adolescent psychological development: a review. *Pediatrics in review*, 29(5), 161-168.

Hogan, M. J., & Strasburger, V. C. (2008). Body image, eating disorders, and the media. *Adolesc Med State Art Rev*, 19(3), 521-546.

Knight, R., Karamouzian, M., Carson, A., Edward, J., Carrieri, P., Shoveller, J., ... & Fast, D. (2019). Interventions to address substance use and sexual risk among gay, bisexual and other men who have sex with men who use methamphetamine: a systematic review. *Drug and Alcohol Dependence*, 194, 410-429.

Leahy, B. (2018). Language used to convey HIV infection risk is important. *The Lancet HIV*, 5(6), e272. [https://doi.org/10.1016/S2352-3018\(18\)30103-6](https://doi.org/10.1016/S2352-3018(18)30103-6)

Levin, R. J. (2007). Sexual activity, health and well-being – the beneficial roles of coitus and masturbation. *Sexual and Relationship Therapy*, 22(1), 135–148. doi:10.1080/14681990601149197

Maxwell, S., Shahmanesh, M., & Gafos, M. (2019). Chemsex behaviours among men who have sex with men: a systematic review of the literature. *International Journal of Drug Policy*, 63, 74-89.

Mon Kyaw Soe, N., Bird, Y., Schwandt, M., & Moraros, J. (2018). STI Health Disparities: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Effectiveness of Preventive Interventions in Educational Settings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2819. doi:10.3390/ijerph15122819

Mulongo, P., Hollins, C., & McAndrew, S. (2014). The psychological impact of female genital mutilation/cutting (FGM/C) on girls/women's mental health: a narrative literature review. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 32(5), 469-485.

NHS (2021). Sexually transmitted infections (STIs). Available from: <https://www.nhs.uk/conditions/sexually-transmitted-infections-stis/> and <https://www.nhs.uk/conditions/contraception/>

Patel, P., Borkowf, C. B., Brooks, J. T., Lasry, A., Lansky, A., & Mermin, J. (2014). Estimating per-act HIV transmission risk: a systematic review. *AIDS (London, England)*, 28(10), 1509. doi: 10.1097/QAD.000000000000298

Plöderl, M., & Tremblay, P. (2015). Mental health of sexual minorities. A systematic review. *International review of psychiatry*, 27(5), 367-385.

Pitoňák, M. (2018). Rozostření příčin a následků Syndemie HIV mezi ne-heterosexuálními muži. *Biograf*, 67, 68.

Pitoňák, M. (2017). Mental health in non-heterosexuals: Minority stress theory and related explanation frameworks review. *Mental Health & Prevention*, 5, 63-73.

Rullo, J. E., Lorenz, T., Ziegelmann, M. J., Mehofer, L., Herbenick, D., & Faubion, S. S. (2018). Genital vibration for sexual function and enhancement: a review of evidence. *Sexual and Relationship Therapy*, 33(3), 263-274.

Song, K. J., & Kim, J. S. (2005). The effects of body-image measured by multi measurements on body modification, self-concept, and clothing behaviour. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 29(3_4), 391-402.

Teal, S., & Edelman, A. (2021). Contraception selection, effectiveness, and adverse effects: a review. *JAMA*, 326(24), 2507-2518.

Uholyeva, X., & Pitoňák, M. (2022). Chemsex users in Czechia: EMIS survey. *Central European Journal of Public Health*, 30(2), 86-92.

Women, U. N., & UNICEF. (2018). International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach. UNESCO Publishing.

WHO (1998). Female genital mutilation: an overview. WHO.

WHO (n.d.). Sexual health. Available from: https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_1

and https://www.who.int/health-topics/sexual-ghealth#tab=tab_3

Zaneva, M., Philpott, A., Singh, A., Larsson, G., & Gonsalves, L. (2022). What is the added value of incorporating pleasure in sexual health interventions? A systematic review and meta-analysis. *Plos one*, 17(2), e0261034.

4. VIOLENȚA



Probabil că **violența** a făcut întotdeauna parte din experiența umană. Impactul acesteia poate fi văzut, în diferite forme, în toate părțile lumii. În fiecare an, peste un milion de persoane își pierd viața și multe altele suferă răni neletale din cauza violenței autoprovocate, interpersonale sau colective. În general, violența se numără printre principalele cauze de deces la nivel mondial pentru persoanele cu vârste cuprinse între 15 și 44 de ani (Krug, Dahlberg, Mercy, Zwi și Lozano, 2002).

Violența este o încălcare gravă a drepturilor omului, care limitează dreptul oamenilor la viață, libertate, securitate, demnitate, integritate fizică și psihică și nediscriminare. OMS (Krug et al., 2002) definește violența ca fiind: "utilizarea intenționată a forței fizice sau a puterii, amenințată sau reală, împotriva propriei persoane, a altei persoane sau împotriva unui grup sau a unei comunități, care are ca rezultat sau are o mare probabilitate de a avea ca rezultat rănirea, moartea, vătămarea psihologică, dezvoltarea defectuoasă sau privarea".

Violența se poate baza pe rasa, naționalitatea, religia, starea civilă, orientarea sexuală, situația financiară, vârsta și sexul unei persoane. În cazul în care violența vizează anumite caracteristici care nu se pot schimba, atunci este considerată infracțiune motivată de ură.

Violența este o problemă majoră de sănătate publică. Aceasta afectează viața a miliarde de oameni în fiecare an, prin deces, răni și efecte dăunătoare asupra sistemelor neurologice, cardiovasculare, imunitare și a altor sisteme biologice. Sexul neprotejat, consumul nociv de alcool și de droguri și fumatul sunt mai frecvente în rândul victimelor, în rândul cărora contribuie la o stare de sănătate precară pe tot parcursul vieții și la mortalitate prematură. Persoanele maltratate în copilărie sunt mai predispuse să fie implicate în violență interpersonală la maturitate și să încerce să se sinucidă (OMS, 2022).

Tipologia violenței

Tipologia propusă aici împarte violența în trei mari categorii, în funcție de caracteristicile celor care comit actul violent (Butchart, Phinney, Check și Villaveces, 2004; Krug et al., 2002):

- **Violența autodirijată:** se referă la violența în care autorul și victima sunt același individ și se împarte în autoagresiune și sinucidere.
- **Violența interpersonală:** se referă la violența între indivizi și este împărțită în două subcategorii:
 - Violența în familie și a partenerului intim: include maltratarea copiilor, violența partenerului intim și abuzul asupra persoanelor în vârstă.
 - Violența în comunitate: este împărțită în violență între cunoscuți și străini și include violența în rândul tinerilor, atacurile comise de străini, violența legată de infracțiuni împotriva proprietății și violența la locul de muncă și în alte instituții.
- **Violența colectivă:** se referă la violența comisă de grupuri mai mari de indivizi și poate fi împărțită în violență socială, politică și economică.

Natura actelor de violență

Natura actelor de violență poate fi (Krug et al., 2002; Soo, Kalmus, & Ainsaar, 2015):

- **Fizică:** utilizarea intenționată a forței fizice împotriva unei alte persoane, care poate provoca durere fizică, răni sau chiar moartea, precum și daune psihologice. Violența fizică este cea mai ușor de recunoscut formă de violență, deoarece victima are adesea leziuni fizice vizibile.
- **Sexuală:** împotriva unui adult este orice comportament cu conținut sexual prin care o altă persoană este controlată, manipulată sau umilită. Cauzele violenței sexuale în cadrul unei relații se află în noțiunile patriarhale de lungă durată, conform cărora a fi căsătorit sau a fi într-o relație înseamnă supunerea obligatorie la dorințele sexuale ale partenerului (a se vedea [subiectul 4.4](#) pentru mai multe informații).
- **Psihologică:** un atac continuu, verbal sau non-verbal, care dăunează unei alte persoane din punct de vedere emoțional și îi diminuează sentimentul de autoapreciere. Este rănirea intenționată a unei alte persoane, tratând-o ca fiind lipsită de valoare, inadecvată, neiubită și necesară.

În ciuda faptului că violența a fost întotdeauna prezentă, lumea nu trebuie să o accepte ca pe o parte inevitabilă a condiției umane. Atâta timp cât a existat violența, au existat și sisteme – religioase, filozofice, juridice și comunitare – care s-au dezvoltat pentru a o preveni sau limita. Nici unul nu a avut un succes deplin, dar toate și-au adus contribuția la acest semn definitoriu al civilizației (Krug et al., 2002)

De ce se comportă indivizii în mod violent?

Potrivit OMS (Butchart et al., 2004; Krug et al., 2002), niciun factor unic nu explică motivele pentru care unii indivizi se comportă violent față de alții sau de ce violența este mai răspândită în anumite comunități decât în altele. Violența este rezultatul interacțiunii complexe a unor factori individuali, interpersonali, sociali, culturali și de mediu. Înțelegerea modului în care acești factori sunt legați de violență este unul dintre pașii importanți în abordarea sănătății publice pentru prevenirea violenței.

Pentru a înțelege de ce anumite subpopulații sunt mai expuse riscului de violență, este important să analizăm toate nivelurile **ecologiei sociale** (a se vedea Figura 1 în abordarea OMS (OMS, 2022)). Modelul ecologic social încurajează reflecția asupra factorilor de risc și de protecție la nivel **individual, relațional, comunitar și societal**, fiecare dintre aceștia influențându-i și fiind influențat de ceilalți.

- **Nivelul individual:** istoricul personal și factorii biologici influențează modul în care se comportă indivizii și probabilitatea ca aceștia să devină victime sau autori de acte de violență. Printre acești factori se numără faptul de a fi fost victimă a maltratării copiilor, tulburările psihologice sau de personalitate, abuzul de alcool și/sau de substanțe, precum și un istoric de comportament agresiv sau de abuzuri.
- **Relațiile personale,** cum ar fi cele cu familia, prietenii, partenerii intimi și colegii, pot influența, de asemenea, riscurile de a deveni victimă sau autor al violenței. De exemplu, o relație proastă cu un părinte și faptul că are prieteni violenți pot influența faptul că un tânăr se angajează în acte violente sau devine victimă a violenței.
- **Contextele comunitare** în care au loc relațiile sociale (cum ar fi școlile, cartierele și locurile de muncă) influențează, de asemenea, probabilitatea apariției violenței. Factorii de risc în acest caz pot include nivelul șomajului, densitatea și mobilitatea populației și existența unui trafic local de droguri sau de arme.
- **Factorii societali** influențează încurajarea sau inhibarea violenței. Printre aceștia se numără politicile economice și sociale care mențin inegalitățile socio-economice între oameni, disponibilitatea armelor și normele sociale și culturale, cum ar fi cele referitoare la dominația bărbaților asupra femeilor, dominația părinților asupra copiilor și normele culturale care susțin violența ca metodă acceptabilă de rezolvare a conflictelor (Butchart et al., 2004).

Unul dintre obiectivele ghidului este de a oferi educatorilor și familiilor resurse eficiente pentru a crește gradul de conștientizare a valorilor aplicate la sex și afecțiuni, cum ar fi egalitatea de gen. În acest ghid ne-am axat pe violența interpersonală și, mai exact, pe violența care se

bazează pe discriminarea în funcție de sex sau de gen și, așa cum se spune în așa-numita Convenție de la Istanbul, pe "relațiile de putere inegală din punct de vedere istoric între femeile și bărbații, care au condus la dominația și discriminarea femeilor de către bărbați" (Consiliul European, 2011) și, de asemenea, bullying-ul ca act de discriminare, din cauza diversității.

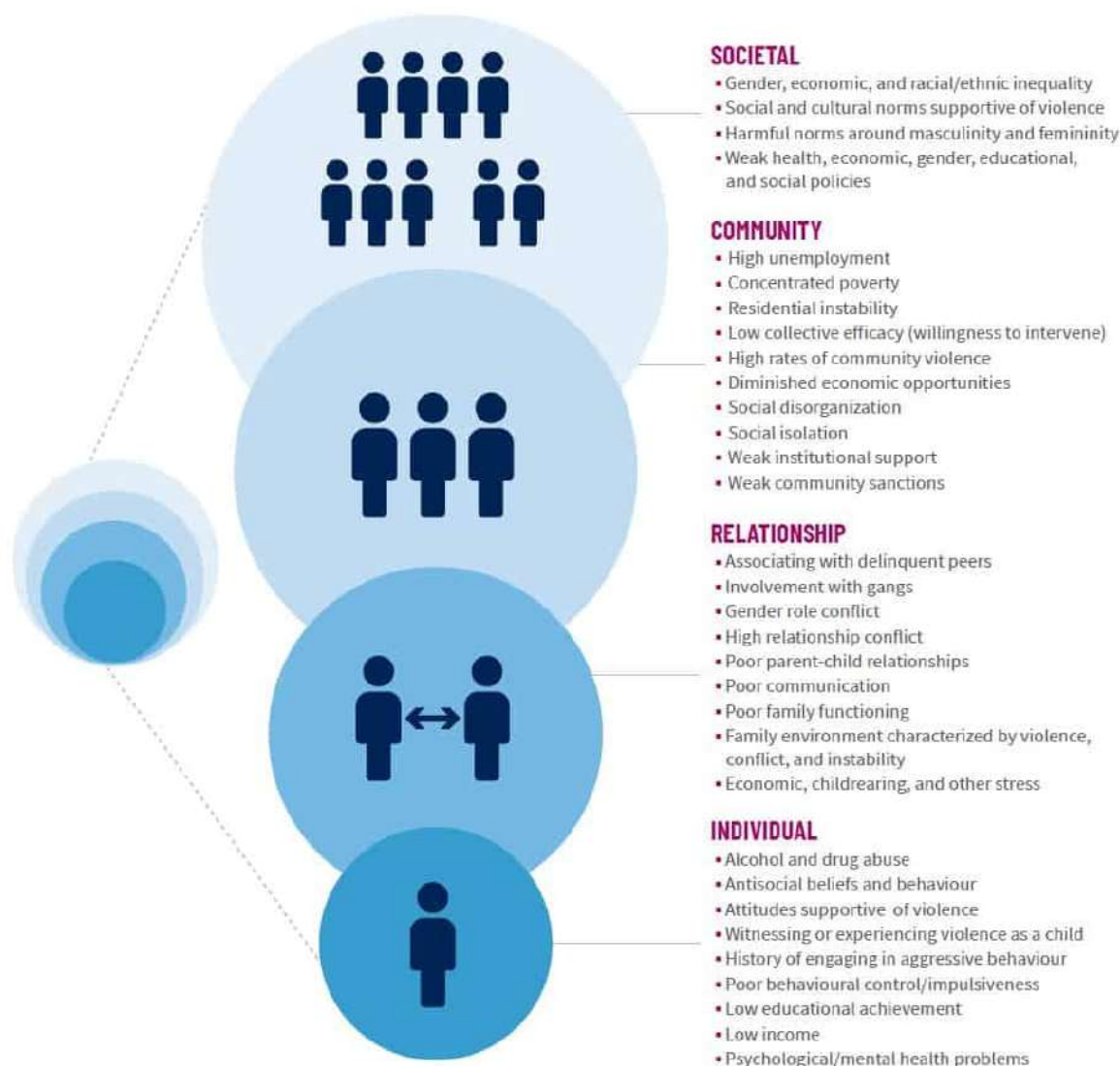


Figura 4. Modelul social-ecologic pentru înțelegerea și prevenirea violenței (OMS, 2022)

Violența împotriva copiilor

În Convenția privind drepturile copilului (Organizația Națiunilor Unite, 1989) se spune că avem cu toții responsabilitatea de a proteja copiii împotriva violenței – "Pățile vor lua toate măsurile legislative, administrative, sociale și educaționale adecvate pentru a proteja copilul împotriva tuturor formelor de violență fizică sau psihică, a vătămărilor sau abuzurilor, a neglijenței sau a tratamentului neglijent, a maltratării sau a exploatării, inclusiv a abuzului sexual, în timp ce se află în grija părinților, a tutorei (tutorilor) legal(i) sau a oricărei alte persoane care are (au) grijă de copil".

OMS afirmă un fapt-cheie pentru violența împotriva copiilor (OMS, s.n.d.-a):

- Violența împotriva copiilor include toate formele de violență împotriva persoanelor cu vârsta sub 18 ani, fie că este săvârșită de părinți sau de alte persoane care se ocupă de copii, de colegi, de parteneri romantici sau de străini.
- La nivel mondial, se estimează că până la 1 miliard de copii cu vârste cuprinse între 2 și 17 ani au fost victime ale violenței fizice, sexuale sau emoționale sau ale neglijenței în ultimul an.
- Experiența violenței în copilărie are un impact asupra sănătății și bunăstării pe tot parcursul vieții.
- Obiectivul 16.2 din Agenda 2030 pentru dezvoltare durabilă este de a "pune capăt abuzului, exploatării, traficului și tuturor formelor de violență și tortură împotriva copiilor".
- Dovezile din întreaga lume arată că violența împotriva copiilor poate fi prevenită.

Tipurile de violență împotriva copiilor sunt asemănătoare tipurilor de violență împotriva sau între adulți, dar copiii, din cauza imaturității lor fizice și mentale, sunt mai expuși riscului de abuz (Krug et al., 2002; OMS, s.n.d.-a):

- **Maltratarea** (inclusiv pedeapsa violentă): implică violența fizică, sexuală și psihologică/emoțională; și neglijarea sugarilor, copiilor și adolescenților de către părinți, îngrijitori și alte figuri de autoritate, cel mai adesea în familie, dar și în medii precum școlile și orfelinatele.
- **Bullying** (inclusiv cyber-bullying): este un comportament agresiv nedorit de către un alt copil sau un grup de copii care nu sunt nici frați și nici nu au o relație romantică cu victima. Aceasta implică vătămări fizice, psihologice sau sociale repetate și are loc adesea în școli și în alte medii în care se adună copiii, precum și online.
- **Violența în rândul tinerilor**: este concentrată în rândul copiilor și al adulților tineri cu vârste cuprinse între 10 și 29 de ani. Aceasta are loc cel mai adesea în cadrul comunității, între cunoscuți și străini, include hărțuirea și agresiunea fizică cu sau fără arme (cum ar fi pistoale și

cuțite) și poate implica violența între bande.

- **Violența partenerului intim** (sau violența domestică): implică violență fizică, sexuală și emoțională din partea unui partener intim sau fostul partener. Deși bărbații pot fi și ei victime, violența partenerului intim afectează în mod disproporționat femeile. Aceasta se manifestă de obicei împotriva fetelor în cadrul căsătoriilor de copii și al căsătoriilor timpurii/forțate. În rândul adolescenților implicați în relații romantice, dar necăsătoriți, se numește uneori “violență în timpul întâlnirii”.
- **Violența sexuală**: include contactul sexual ne-consensual, finalizat sau încercat, și acte de natură sexuală care nu implică contact (cum ar fi voyeurismul sau hărțuirea sexuală, cybergrooming, hărțuirea, doxing, pornografia din răzbunare); acte de trafic sexual comise împotriva unei persoane care nu este în măsură să consimtă sau să refuze; și exploatarea online.
- **Violența emoțională sau psihologică**: include restricționarea mișcărilor unui copil, denigrarea, ridiculizarea, amenințările și intimidarea, discriminarea, respingerea și alte forme non-fizice de tratament ostil.

Atunci când sunt îndreptate împotriva fetelor sau a băieților din cauza sexului lor biologic sau a identității de gen, oricare dintre aceste tipuri de violență poate constitui, de asemenea, un act de violență bazată pe gen.

REFERINȚE

Butchart, A., Phinney, A., Check, P., & Villaveces, A. (Eds.). (2004). *Preventing violence: A guide to implementing the recommendations of the World report on violence and health*. Geneva: Department of Injuries and Violence Prevention, WHO. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9241592079>

Council of Europe. (2011). *Council of Europe Convention on preventing and combating violence against women and domestic violence* [Data set]. https://doi.org/10.1163/2210-7975_HRD-9953-2014005

Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., & Lozano, R. (Eds.). (2002). *World report on violence and health*. Genève: Organisation mondiale de la santé. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9241545615>

Soo, K., Kalmus, V., & Ainsaar, M. (2015). Eesti õpetajate roll laste internetikasutuse sotsiaalses vahendamises. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri. Estonian Journal of Education*, 3(2), 156–185. <https://doi.org/10.12697/eha.2015.3.2.06>

United Nations. (2014). *Guidelines for Producing Statistics on Violence against Women—Statistical Surveys*. New York: United Nations. Retrieved from https://unstats.un.org/unsd/gender/docs/guidelines_statistics_vaw.pdf

WHO. (n.d.-a). Violence against children. Retrieved 29 September 2022, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-children>

WHO. (2022). *WHO Violence Prevention Unit: Approach, Objectives and Activities 2022-2026*. WHO. Retrieved from <https://www.who.int/publications/m/item/who-violence-prevention-unit-approach-objectives-and-activities-2022-2026>

Articles

- 📖 4.1. BULLYING
- 📖 4.2. DREPTURILE SEXUALE ȘI INTEGRITATEA FIZICĂ
- 📖 4.3. VIOLENȚA DIN PARTEA PARTENERILOR INTIMI
- 📖 4.4. VIOLENȚA SEXUALĂ

4.1. BULLYING



- Bullying-ul este un fenomen de grup. Bullying-ul are loc în cadrul și în jurul unui grup în care mai mulți participanți au roluri de vizibilitate variabilă (victimă, agresor, observatori, apărător).
- Bullying-ul este sistematic. Activitățile se repetă sau fac parte dintr-un tipar, având loc pe o perioadă mai lungă de timp.
- Hărțuirea este intenționată. Activitățile sunt organizate în mod conștient, astfel încât victima să se simtă prost. Nu sunt cazuri izolate care apar spontan.
- Hărțuirea implică poziții inegale de putere. O condiție prealabilă pentru bullying este o situație în care relațiile de putere nu sunt echilibrate.
- Hărțuirea poate fi vizibilă sau ascunsă. Pe de o parte, hărțuirea poate include tachinări sau violență fizică. Pe de altă parte, poate avea loc într-un mod mai ascuns, de exemplu, prin ignorarea sau excluderea unei persoane și prin răspândirea de zvonuri despre aceasta. Acest lucru face ca hărțuirea să fie mai greu de descoperit.
- Hărțuirea are loc într-o situație socială din care copilul sau tânărul este incapabil să plece. O situație socială este, de exemplu, grădinița sau școala unde copilul este obligat să fie prezent sau o activitate de agrement pe care copilul o consideră obligatorie.

4.1.1. INTRODUCTION

O persoană are nevoie de prieteni buni și de tovarăși alături de ea și dorește să aparțină unei rețele sociale pentru a-și dezvolta identitatea, a crește, a se simți în siguranță și a da sens vieții personale. Este esențial pentru fiecare persoană să aibă lângă ea o persoană cu care să își împărtășească bucuriile, care să o consoleze în momentele dificile și care să o facă să se simtă valorizată. În comunități, oamenii învață cum să se înțeleagă unii cu alții și tocmai între semeni oamenii dobândesc abilitățile sociale necesare pentru o viață de succes. Nimic nu este mai rău decât excluderea socială și singurătatea nedorită acasă, la școală, într-un grup de hobby sau în societate în general (Knoop et al., 2017).

Atunci când o persoană începe să se îndoiască de locul său sau chiar de apartenența sa la un anumit loc, aceasta poate provoca sentimente de disconfort, deoarece propria existență este percepută ca fiind amenințată. Sentimentul de apartenență al copiilor poate fi pus sub presiune dacă contribuția pozitivă a unei comunități este nedefinită sau dacă grupurile din care fac parte sunt mai degrabă intolerante. Dezechilibrul poate fi resimțit atunci când schimbări perturbatoare încep să se desfășoare în viața anterior stabilă, de exemplu atunci când un profesor bun se îmbolnăvește sau pleacă de la serviciu. Noii copii care se alătură clasei pot, de asemenea, să perturbe echilibrul.

O posibilitate de atenuare a sentimentelor neplăcute ar putea fi găsirea unui nou mod de a crea siguranță, cum ar fi crearea unui nou cerc social, în care intimidarea cuiva apare ca obiectiv principal. Cu alte cuvinte, bullying-ul poate fi interpretat ca un simptom al fricii de singurătate și ca o modalitate de a crea un nou cerc social atunci când nu există activități pozitive pe care să le împărtășească ca interes comun (Rabøl Hansen, 2016).

4.1.2. DEZVOLTAREA SUBTEMEI

4.1.2.1. Definiția bullying-ului

Pentru a preveni și a interveni cu succes în cazurile de hărțuire, trebuie să existe o definiție clară a hărțuirii. Acest lucru este dificil, însă, deoarece o definiție exactă care ar putea descrie hărțuirea nu a fost convenită nici până în prezent. Pornind de la primele cercetări privind bullying-ul, cercetătorul norvegian Dan Olweus a efectuat studii legate de bullying timp de mulți ani. Definiția sa a bullying-ului este fundamentală pentru acest subiect până în prezent. În 1978, Olweus a definit hărțuirea ca fiind utilizarea recurentă a violenței mentale și fizice împotriva unei persoane, atât singură, cât și în grup. Ulterior, el a extins definiția adăugând că victima este de obicei o persoană care este mai slabă din punct de vedere fizic sau mental iar comportamentul manifestat față de victimă îi provoacă acesteia un stres pe termen lung (Olweus, 2013). Alți cercetători confirmă, de asemenea, că bullying-ul este o activitate recurentă și sistemică și că comportamentul de bullying poate fi recunoscut doar atunci când caracteristicile apar frecvent (Pellegrini, 2002; Smith, Madsen, & Moody, 1999).

Imagina publică a bullying-ului s-a schimbat în ultimii ani. Cercetătorii nu o mai investighează ca pe o problemă izolată, ci ca pe un fenomen social, cultural și relațional. Cu ani în urmă, atât profesorii, cât și părinții erau obișnuiți să trateze bullying-ul ca pe o problemă legată de caracteristicile unui individ, explicând situația prin afirmații precum “Și ei put foarte mult”, “Sunt foarte sensibili” și “Dacă l-ai vedea pe tatăl lor, ai înțelege de ce”. În prezent, astfel de explicații ar trebui să fie un motiv de alarmă. Bullying-ul nu poate fi justificat.

Datorită unui număr mare de cercetări, putem afirma în prezent că bullying-ul este un fenomen de grup și o instanță a dinamicii sociale care este puternic legată de context. Acest lucru este în contrast cu înțelegerea noastră anterioară a bullying-ului, care se concentra pe caracteristicile unui individ și nu pe context, un punct de vedere reprezentat de cercetătorul norvegian Dan Olweus, de exemplu. Prin urmare, trebuie să se acorde atenție tuturor părților și modului în care acestea își petrec timpul împreună. Pentru a stăpâni mai bine bullying-ul, trebuie atrasă atenția asupra culturii comportamentale și asupra modului în care copiii comunică între ei, nu asupra copiilor individuali (Kofoed & Søndergaard, 2009). Această abordare este, de asemenea, susținută de cercetările efectuate în Australia, ale căror rezultate demonstrează că trebuie să se pună accentul pe dinamica de grup și pe valori pentru a limita eficient bullying-ul. Spectatorii și observatorii trebuie să fie încurajați să participe activ la stoparea bullying-ului (McGrath & Noble, 2006).

În concluzie, în prezent definim **bullying-ul în felul următor: bullying-ul este rănirea sau ignorarea sistematică și intenționată a unei persoane într-o situație de grup la care persoana este obligată să ia parte și în care, dintr-un anumit motiv, îi este dificil să se apere singură**. Să examinăm pentru un moment caracteristicile bullying-ului și să le descriem mai detaliat.

Bullying-ul este un **fenomen de grup**. Bullying-ul are loc în cadrul și în jurul unui grup în care mai mulți participanți au roluri de vizibilitate variabilă (victimă, agresor, observatori, apărător).

Bullying-ul este **sistematic**. Activitățile se repetă sau fac parte dintr-un tipar, având loc pe o perioadă mai lungă de timp.

Hărțuirea este **intenționată**. Activitățile sunt organizate în mod conștient, astfel încât victima să se simtă prost. Nu sunt cazuri izolate care apar spontan.

Hărțuirea implică **poziții inegale de putere**. O condiție prealabilă pentru bullying este o situație în care relațiile de putere nu sunt echilibrate.

Hărțuirea poate fi **vizibilă sau ascunsă**. Pe de o parte, hărțuirea poate include tachinări sau violență fizică. Pe de altă parte, poate avea loc într-un mod mai ascuns, de exemplu, prin ignorarea sau excluderea unei persoane și prin răspândirea de zvonuri despre aceasta. Acest lucru face ca hărțuirea să fie mai greu de descoperit.

Hărțuirea are loc într-o situație socială din care **copilul sau tânărul este incapabil să plece**. O situație socială este, de exemplu, grădinița sau școala unde copilul este obligat să fie prezent sau o activitate de agrement pe care copilul o consideră obligatorie.

4.1.2.2. Tipuri de bullying

Bullying-ul este de mai multe tipuri diferite. Pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, tipurile de hărțuire se pot schimba în mod semnificativ, dar natura și consecințele acțiunii rămân aceleași – provocarea intenționată de daune unei alte persoane este o caracteristică care nu depinde de tipul de hărțuire. Bullying-ul este clasificat în felul următor:

- **Verbal:** tachinări, batjocuri, amenințări, intimidări etc.
- **Fizic:** lovirea, împingerea, blocarea drumului, împiedicarea unei activități, ascunderea lucrurilor etc.
- **Social:** excluderea dintr-un grup sau din evenimente de grup, expulzarea dintr-un grup, respingerea, grimasele, ignorarea, răspândirea de zvonuri, limbajul corporal ostil etc.
- **Cyberbullying:** postări neplăcute online, încărcarea de fotografii fără permisiune, conturi false sau furtul de conturi, amenințări și tachinări prin SMS și în rețelele de socializare.

4.1.2.3. Roluri într-o situație de hărțuire

Echipa de cercetare daneză Exploring Bullying in Schools (eXbus) (Școala daneză de educație (DPU), Universitatea Aarhus, n.red.) abordează bullying-ul ca pe un fenomen de grup în care toți copiii dintr-un grup au propriile roluri, nu doar victima și agresorul. Participă și alți membri ai grupului, dintre care o mare parte rămân observatori pasivi. Copiii pot juca mai multe roluri într-o situație de bullying, în funcție de situație și de persoanele cu care se află la un moment dat.

Următoarea listă arată diferitele roluri (Școala daneză de educație (DPU), Universitatea Aarhus, s.n.):

- **Victimă:** un copil care este hărțuit.
- **Bătăuș/Hărțuitor:** un copil care își alege o victimă și începe să o hărțuiască.
- **Bully-victimă:** un copil care este agresat, dar care îi agrează și pe alții.
- **Colaborator:** un copil care cooperează cu un agresor și îl sprijină prin activități de încurajare, de exemplu râzând sau bătându-l pe umăr.
- **Observator pasiv:** un copil care este martor la acte de hărțuire, dar care rămâne distant și nu intervine în ceea ce se întâmplă.
- **Apărător:** un copil care reușește să își învingă frica și intervine activ pentru a opri bullying-ul.

Într-o situație de hărțuire, copiii pot juca mai multe roluri care se schimbă în funcție de moment și de situație. Un copil poate fi în diferite poziții în funcție de situația specifică. Prin urmare, este greșit să îi considerăm întotdeauna fie exclusiv agresori, fie exclusiv observatori. Acest lucru este confirmat în mod clar de faptul că o treime dintre bătauși/hărțuitori pot sfârși prin a fi victime ale hărțuirii. Astfel de copii se numesc victime ale agresorilor. Cercetătorii consideră că și copiii își asumă diverse roluri din dorința lor de a scăpa de rolul înjositor de victimă și de a-și descărca durerea asupra altora prin bullying (Rabøl Hansen, 2016). Partea pozitivă a schimbării rolului este că observatorii pasivi vor deveni apărători care intervin în cazurile de bullying atunci când simt compasiune pentru cel agresat.

Prin urmare, adulții nu pot atribui roluri fixe copiilor și nici nu pot presupune că aceștia vor reacționa întotdeauna într-un anumit mod. Acest lucru poate consolida tiparele comportamentale negative într-un grup de copii și poate elimina oportunitatea ca un copil să arate o altă latură a sa. Obligația unui profesor și a unui părinte este de a sprijini întotdeauna un copil, dar de a nu sprijini niciodată hărțuirea. Dacă nimeni nu intervine sau nu pune capăt procesului de hărțuire, acest lucru dă impresia că este o activitate permisă. Observatorii pasivi pot deveni ei înșiși agresori în viitor.

4.1.2.4. Observatorii pasivi trebuie să intervină

Cei mai mulți copii rămân observatori în comunitățile în care are loc hărțuirea. Ei înțeleg ce se întâmplă, dar nu acționează în niciun fel împotriva acestui fenomen. Deoarece astfel de copii știu mai bine decât adulții ce se întâmplă într-un grup de copii, ei reprezintă un atu important în combaterea bullying-ului. Dacă observatorii – care pot include și profesori și părinți – nu intervin în cazurile de hărțuire, atunci victimele pot percepe acest lucru ca pe o aprobare a ceea ce are loc. Persoanele agresate cred că întregul grup este format din agresori, deoarece nimeni nu le ia apărarea. Cu alte cuvinte: chiar dacă observatorii nu participă la agresiune și se consideră simpli spectatori, atitudinea lor pasivă indică faptul că acceptă agresiunea. Este important să punem capăt pasivității observatorilor și să îi încurajăm să îi ajute pe colegii care sunt adesea victime ale bullying-ului. Sprijinul din partea companionilor este adesea cel mai bun ajutor pe care îl poate primi un copil. Mai mult, copiii hărțuiți susțin ei înșiși că așteaptă exact acest tip de ajutor.

Uneori, copiii recunosc că nu doresc să raporteze cazurile de hărțuire atunci când sunt sfătuiți să se adreseze unui adult și să îi povestească situațiile neplăcute. Prin urmare, este esențial să îi laudăm pe cei care îi apără pe ceilalți și să le explicăm copiilor că a face o plângere despre cineva este cu totul altceva decât a fi un intervenient activ al cărui comportament pozitiv face posibil ca toată lumea să își găsească locul în colectiv. A raporta acte de hărțuire nu înseamnă a te plânge, ci a te apăra pentru propriile drepturi.

4.1.2.5. Efectele bullying

În calitate de specialist și părinte, este important să înțelegem că nu orice activitate negativă reprezintă hărțuire. O ierarhie apare ori de câte ori oamenii se adună. Cineva trebuie să preia conducerea și să pună lucrurile în mișcare. Unii preferă să fie un lider, alții preferă să evite să ia atitudine și consideră că este suficient să știe pur și simplu ce se întâmplă. În calitate de adulți, trebuie să observăm dacă un joc sau o activitate este sau nu deschisă tuturor copiilor. Trebuie să îi învățăm comportamente pozitive de leadership, astfel încât să poată apărea ierarhii în care să existe loc pentru toată lumea. De asemenea, să nu uităm că glumele amicale și conflictele minore nu sunt încă bullying.

Tachinarea prietenoasă este folosită și pentru a socializa și pentru a se ajuta reciproc să se dezvolte într-o într-un mod distractiv. Este important să îi învățăm pe copii care este limita în ceea ce privește distracția – de exemplu, faptul că un lucru este amuzant sau nu depinde de persoana căreia îi este adresat. Trebuie să se facă o distincție clară între gluma amicală de dragul umorului și tachinările intenționate sau intimidarea. Dacă umorul este sincer și toate părțile sunt de fapt amuzate, atunci copiii sunt fericiți. Cu toate acestea, dacă vorbele pline de umor sfârșesc prin a-i răni pe unii dintre copii, atunci trebuie să ne cerem imediat scuze și să evităm un comportament similar pe viitor. Cazurile în care un copil este tachinat în mod constant și intenționat și nu se poate apăra din anumite motive se califică drept hărțuire.

Conflictele sunt o parte firească a dezvoltării umane și a activității comunitare și vor apărea în toate grupurile. Conflictele normale se caracterizează prin situații intense între persoane sau grupuri în care punctele forte și punctele slabe sunt echilibrate în mod egal. Pentru comparație: în cazurile de hărțuire, relațiile de putere nu sunt echilibrate, iar un anumit copil este vizat. Esența conflictului este conflictul de interese. Diferite persoane doresc lucruri diferite, iar situația poate deveni intensă deoarece intră în joc emoțiile. Un conflict poate fi reprezentat de incidente izolate care au provocat sentimente neplăcute, fie prin agresiune verbală sau chiar fizică. Un conflict se va transforma rapid în hărțuire dacă adulții nu rezolvă situația. Copiii vor forma apoi alianțe care vor începe să excludă sau să intimideze victima într-un mod sistemic.

4.1.2.7. Toleranța este de o importanță crucială

Există o concepție greșită frecventă conform căreia hărțuirea este cauzată fie de aspectul fizic, fie de diferențierea față de alte persoane sau de faptul că ar exista un motiv vizibil pentru hărțuire. Acest lucru nu este corect. Copiii înșiși menționează lucruri precum plictiseala, puterea, răzbunarea, gelozia, popularitatea și teama de a fi exclus dintr-un grup ca fiind cauze ale hărțuirii.

Pragul scăzut de toleranță al unui grup și "regulile" stricte privind ceea ce se consideră "corect" și "greșit" cauzează bullying. Pe de altă parte, un grup de copii în care nu există hărțuire are un prag de toleranță ridicat. Identitatea, înfățișarea, preeminența, rolul și capacitățile fiecăruia sunt acceptate și se consideră de la sine înțeles că fiecare își are locul său în grup. Pragul de toleranță și nivelul de acceptare al unui grup determină dacă are loc sau nu hărțuirea.

Pragul de toleranță al fiecărui grup este influențat, de exemplu, de părinți, de profesori/specialiști, de istoria grupului, de istoria personală a copiilor, de consumul de media, de social media și de conducere. Factorul cel mai puternic poate fi diferit în fiecare grup și, prin urmare, metodele de rezolvare a bullying-ului sunt diferite pentru fiecare caz în parte. Tot ceea ce o persoană oferă grupului are valoare și afectează cultura și atmosfera grupului. Tocmai de aceea este important să se lucreze la formarea valorilor în grupurile de copii, în special la creșterea toleranței.

– 4.1.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT –

-
- Doar un singur coleg de clasă nu este invitat la petrecerea de ziua cuiva, iar dacă este invitat, nimeni nu vorbește cu el la petrecere.

- Unii colegi de clasă au tendința de a-l împinge des pe copil. Mama a vorbit cu profesorii despre ceea ce se întâmplă, dar aceștia nu fac nimic.
- Anumiți colegi de clasă ai copilului nu-l acceptă în compania lor, nici măcar cel mai bun prieten al lui.
- Patru copii au ieșit la o plimbare și deodată trei dintre ei au fugit și unul a rămas în urmă.
- Vine un copil nou în clasă și nimeni nu vorbește cu el/ea.
- În spatele lor stau alți doi copii care vorbesc despre ei și râd de ei, sau doar șușotesc și dacă îi întrebă despre ce vorbesc aceștia spun "Nimic!".
- "Noi doar glumeam!"
- "Pot să vin să mă alătur vouă?" -> "Nu, nu poți veni/un te poți juca cu noi!"
- Folosirea unor cuvinte neplăcute sau a unor porecle pentru a descrie aspectul unei alte persoane (aspect fizic, haine...).
- Un adult a pus o întrebare, iar unul dintre copii a ridicat mâna și vrea să răspundă – în același timp, ceilalți încep să râdă.
- Un copil a fotografiat un alt copil și a distribuit imaginea fără consimțământ
- Unul dintre copii a fost hărțuit, iar ceilalți copii doar privesc

4.1.4. BUNE PRACTICI



- Videoclipuri pentru a înțelege dinamica bullying-ului:
 - [De ce se întâmplă hărțuirea?](#)
Ce este hărțuirea?

4.1.4.1. ȘAPTE SUGESTII PENTRU PĂRINȚI din programul "Eliberat de hărțuire!" (The Mary Foundation, Salvați Copiii Danemarca, 2021)

1. **Încurajați-vă copilul să interacționeze cu alți colegi la școală și în timpul liber.** Atunci când copiii se cunosc bine între ei, se consolidează spiritul de grup și se previne hărțuirea. Dacă îi invitați și pe cei cu care copilul dvs. nu interacționează în mod normal, veți contribui la crearea unui sentiment de incluziune pentru toată lumea, iar copilul dvs. va învăța să se înțeleagă cu persoane diferite.
2. **Fiți politicoși cu ceilalți copii, cu părinții și profesorii lor și nu vorbiți urât despre ei.** Fiți un model pentru copii. Copiii reflectă comportamentul părinților lor. Așadar, dacă aveți o atitudine pozitivă față de școală, profesori, prieteni și părinți, și copilul dumneavoastră va avea la fel. Spuneți "Bună ziua" și "La revedere" tuturor copiilor și adulților atunci când vă lăsați și vă luați copilul de la școală și rețineți numele colegilor de clasă ai copilului dumneavoastră.
3. **Creați o bună practică de celebrare a evenimentelor importante.** Petrecerile copiilor sunt foarte importante pentru toată lumea. Este dureros când nu ești invitat la zilele de naștere ale prietenilor sau când cineva nu a venit deși a fost invitat. Dacă vreți să organizați petrecerea de ziua de naștere a copilului dumneavoastră sau să sărbătoriți un alt eveniment important, găsiți o modalitate de a invita fie întreaga clasă, fie, de exemplu, numai băieții sau numai fete. Găsiți o modalitate de a sărbători evenimentul, de a împărtăși invitațiile și de a face schimb de impresii, astfel încât cei rămași pe dinafară să nu se simtă excluși. Dacă copilul dvs. este invitat la o adunare comună, asigurați-vă că îi permiteți să participe.
4. **Încurajați-vă copilul să îi sprijine și să îi protejeze pe acei colegi care nu se pot proteja singuri.** Copiii care, din anumite motive, sunt excluși din grupul de copii au nevoie de mâna de ajutor a unui însoțitor și de o invitație clară. Lăudați-vă copilul atunci când merge să ajute pe cineva care este lăsat pe dinafară și sprijină pe cineva care are nevoie. Copiii care îndrăznesc să se apere și să le spună celorlalți când văd o nedreptate: "Oprțiți-vă!" sau "Stop!", cresc în interior. Încurajați și recunoașteți întotdeauna copiii atunci când sunt grijulii, toleranți, curajoși și respectuoși față de ceilalți. Așa se stabilesc tiparele comportamentale.
5. **Participați la viața digitală a copilului dumneavoastră.** Copiii au nevoie de explicații privind modul în care funcționează mediile digitale și ce riscuri sunt asociate cu posibilitățile oferite de acestea. Un părinte care dorește să participe activ la viața copilului său trebuie să fie interesat și să aibă abilitățile necesare pentru a-l ghida pe copil în lumea virtuală. Acolo se aplică toate învățăturile despre cum să fii un bun însoțitor: să fii respectuos, tolerant, grijuliu și, dacă este necesar, curajos pentru a-l proteja pe însoțitor atunci când acesta nu se poate proteja singur.
6. **Vorbiți și sprijiniți-vă copilul atunci când se simte trist.** Conflictele sunt inevitabile în relațiile interpersonale. Prin urmare, este necesar să îl învățăm pe copil capacitatea de a le rezolva, de a fi conștient de ele și de a-și gestiona emoțiile. Respectați emoțiile copilului, ascultați-l și lăsați-l să vorbească. Reflecțați sentimentele copilului și convingeți-l că puteți găsi o soluție împreună. Nu faceți nimic fără să discutați

cu el. Amintiți-vă că există întotdeauna mai multe versiuni ale fiecărei povești. Ajutați-l pe copil să înțeleagă că ceilalți participanți la conflict ar fi putut înțelege diferit ceea ce se întâmplă și, înainte de a lua propria poziție finală, discutați cu ceilalți părinți și cu profesorul. Explicați-i întotdeauna copilului dumneavoastră că nu este permisă hărțuirea.

7. **Fiți un ascultător deschis și încurajator atunci când alți părinți vorbesc despre problemele copiilor lor.** Poate fi dificil pentru un părinte să recunoască faptul că copilul său se simte rău la școală și are nevoie de sprijin din partea colegilor de joacă sau de clasă. Este mai ușor să vorbiți despre preocupările dvs. dacă ceilalți sunt deschiși și gândesc împreună.

4.1.5. REFERINȚE

Danish School of Education (DPU), Aarhus Universit. (n.d.). Exploring Bullying in Schools (eXbus) (2007–2011). Retrieved from <https://www.exbus.dk/>

Knoop, H., Universitet, A., Holstein, B., Universitet, S., Viskum, H., Metropol, P., & Lindskov, J. (2017). *Elevernes faellesskab og trivsel i skolen Analyser af Den Nationale Trivselsmåling*.

Kofoed, J., & Søndergaard, D. (2009). *Mobning. Sociale Processer på Afveje*.

McGrath, H., & Noble, T. (2006). *Bullying Solutions: Evidence-based Approaches to Bullying in Australian Schools*. Pearson Education Australia. Retrieved from <https://books.google.ee/books?id=HCCANgAACAAJ>

Olweus, D. (2013). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. John Wiley & Sons.

Pellegrini, A. D. (2002). Bullying, Victimization, and Sexual Harassment During the Transition to Middle School. *Educational Psychologist – EDUC PSYCHOL*, 37, 151–163. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3703_2

Rabøl Hansen, H. (2016). *Parentesmetoden – tænkestrategier mod mobning*. Dafolo.

Smith, P. K., Madsen, K. C., & Moody, J. C. (1999). What causes the age decline in reports of being bullied at school? Towards a developmental analysis of risks of being bullied. *Educational Research*, 41, 267–285. <https://doi.org/10.1080/00131889904103034.1>

4.2. DREPTURILE SEXUALE ȘI INTEGRITATEA FIZICĂ



- Dreptul la integritate fizică este un drept al omului și face parte din dreptul la viață privată, care, la rândul său, face parte din domeniul de protecție al articolului 8 din Convenția pentru apărarea drepturilor omului și a libertăților fundamentale, care stabilește dreptul la respectarea vieții private și de familie.
- Drepturile sexuale ale unei persoane includ obligația de a respecta drepturile sexuale ale altor persoane și ale partenerilor – drepturile unei persoane nu pot fi realizate prin constrângere și violență împotriva altei persoane.
- Baza integrității fizice începe din copilărie și este legată de educația sexuală.

4.2.1. INTRODUCERE

Drepturile omului care sunt deja recunoscute în legile naționale, în documentele internaționale privind drepturile omului și în alte documente de consens, inclusiv dreptul tuturor persoanelor, fără constrângere, discriminare și violență, la cel mai înalt standard de sănătate posibil în

ceea ce privește sexualitatea, inclusiv accesul la servicii de asistență medicală sexuală și reproductivă; capacitatea de a căuta, primi și transmite informații privind sexualitatea; accesul la educație sexuală; respectul pentru integritatea corporală; libera alegere a partenerului; dreptul de a decide să fie sau nu activ sexual; dreptul la relații sexuale consensuale, dreptul la căsătorie consensuală; dreptul de a decide dacă și când să aibă sau nu copii; și dreptul de a avea o viață sexuală satisfăcătoare, sigură și plăcută (Institutul European pentru Egalitate de Gen, s.n.d.-a).

Există încă discuții în curs de desfășurare cu privire la definirea drepturilor sexuale (Miller, Kismödi, Cottingham, & Gruskin, 2015), iar respectarea integrității corporale este unul dintre drepturile persoanei.

Cu toate acestea, deși nu există o definiție concretă a drepturilor sexuale, știm că, în ultimele trei decenii, a avut loc o extindere rapidă a aplicării drepturilor omului în domeniul sexualității și al sănătății sexuale, în special în ceea ce privește protecția împotriva discriminării și a violenței, precum și protecția libertății de exprimare și de asociere, a vieții private și a altor drepturi, pentru femei, bărbați, persoane transsexuale și intersexuale, adolescenți și alte grupuri de populație. Acest lucru a dus la producerea Sexual health, human rights and the law (Sănătate sexuală, drepturile omului și legislația) a unui important corp de standarde privind drepturile omului care promovează sănătatea sexuală și drepturile de bază ale oricărui om (OMS, 2015).

4.2.2. DEZVOLTAREA SUBTEMEI

4.2.2.1. Drepturile sexuale și drepturile copilului

Există un consens din ce în ce mai mare cu privire la faptul că sănătatea sexuală nu poate fi obținută și menținută fără respectarea și protecția anumitor drepturi ale omului. Definiția de lucru a drepturilor sexuale prezentată mai jos este o contribuție la dialogul continuu privind drepturile omului legate de sănătatea sexuală.

Realizarea sănătății sexuale este legată de măsura în care drepturile omului sunt respectate, protejate și îndeplinite. Drepturile sexuale cuprind anumite drepturi ale omului care sunt deja recunoscute în documentele internaționale și regionale privind drepturile omului și în alte documente de consens, precum și în legile naționale (OMS, n.red.).

Drepturile esențiale pentru realizarea sănătății sexuale includ (OMS, n.red.):

- Drepturile la egalitate și nediscriminare
- Dreptul de a nu fi supus la tortură sau la cruzime și tratamente sau pedepse crude, inumane sau degradante
- Dreptul la viață privată
- Dreptul la cel mai înalt standard de sănătate (inclusiv sănătatea sexuală) și la securitate socială
- Dreptul de a se căsători, de a-și întemeia o familie și de a încheia o căsătorie cu consimțământul liber și deplin al viitorilor soți, precum și dreptul la egalitate în și la desfacerea căsătoriei
- Dreptul de a decide numărul și spațierea copiilor proprii
- Dreptul la informare, precum și la educație
- Drepturile la libertatea de opinie și de exprimare și
- Dreptul la o cale de atac eficientă în cazul încălcării drepturilor fundamentale.

Exercitarea responsabilă a drepturilor omului presupune ca toate persoanele să respecte drepturile celorlalți.

Aplicarea drepturilor omului existente la sexualitate și la sănătatea sexuală constituie o parte din drepturile sexuale. Drepturile sexuale protejează drepturile tuturor persoanelor de a-și realiza și exprima sexualitatea și de a se bucura de sănătate sexuală, cu respectarea drepturilor celorlalți și într-un cadru de protecție împotriva discriminării (OMS, s.n.).

Cu toate acestea, este necesară o anumită prudență. Unele dintre drepturile menționate provin de la adulți. Aceasta înseamnă că nu toate aceste drepturi se aplică automat copiilor și adolescenților. Printre altele, de exemplu, faptul că dreptul la căsătorie consensuală nu se aplică încă copiilor sau adolescenților. Dreptul copilului la informare este, de asemenea, recunoscut de Convenția ONU privind drepturile copilului. Aceasta prevede în mod expres dreptul la libertatea de exprimare și la libertatea de a căuta, de a primi și de a transmite informații și idei de orice fel (articolul 13). Articolul 19 se referă la obligația statelor membre de a asigura educația copiilor pentru a-i proteja, printre altele, împotriva abuzurilor sexuale.

4.2.2.2. Educația sexuală și dezvoltarea copiilor

Dezvoltarea fizică face parte din dezvoltarea holistică a copilului. Educația sexuală pornește de la cunoașterea corpului și de la simțirea apropierea părinților – relația de siguranță și susținere. Educația sexuală a copiilor constă în cunoașterea propriilor părți ale corpului, în acceptarea propriului corp și a altor corpuri ca fiind valoroase, în recunoașterea diferitelor genuri, în învățarea exprimării sentimentelor, precum și în perceperea și exprimarea intimității lor. Cunoștințele și abilitățile în acest domeniu îl ajută pe copil să stabilească limite, să își exprime dorințele, să experimenteze bucuria unei intimități fizice sigure, să creeze prietenii, să își protejeze spațiul personal, să recunoască violența (sexuală), să caute ajutor dacă este necesar. Educația sexuală adecvată vârstei le permite copiilor să își înțeleagă sexualitatea, să se trateze pe ei înșiși și pe ceilalți cu toleranță, pozitivitate și respect, să creeze relații apropiate bazate pe egalitate și consimțământ și să își asume responsabilitatea pentru sănătatea (sexuală) proprie și a partenerului. Adulții joacă un rol foarte important, deoarece atitudinile, comportamentul și cuvintele lor modelează sexualitatea copiilor (Part & Kull, 2018; Rutgers, 2015).

Educația holistică în domeniul sexualității are ca principiu faptul că se bazează pe o abordare a drepturilor omului (sexuale și reproductive) și se bazează ferm pe egalitatea de gen, pe autodeterminare și pe acceptarea diversității (Part & Kull, 2018; Rutgers, 2015).

Modul subconștient sau natural de predare și învățare a sexualității poate fi completat de un mod activ de predare și informare. Beneficiul acestei abordări este normalizarea subiectului sexualității. Întrebările copilului pot fi lămurite într-un mod adecvat vârstei arătându-i că aspectele legate de sexualitate sunt pozitive și plăcute. Astfel, ei pot dezvolta, de asemenea, o atitudine pozitivă față de corpul lor și pot învăța abilități de comunicare adecvate (de exemplu, numirea corectă a părților corpului). În același timp, copilul este învățat că există limite individuale și reguli sociale și că acestea trebuie respectate (nu poți atinge pe cine vrei tu). Chiar mai important, copilul învață să își dea seama și să își exprime propriile limite (poți spune nu; poți cere ajutor). În acest sens, educația sexuală este, de asemenea, educație socială și contribuie la prevenirea abuzului sexual.

☞ – 4.2.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – ☞

- O persoană atinge și îmbrățișează o altă persoană fără consimțământ, iar aceasta nu se simte confortabil.
- Dacă o persoană spune "nu" pentru atingeri sau acte sexuale, cealaltă persoană nu acceptă acest lucru.

4.2.4. BUNE PRACTICI



Sensoa Flag System este un instrument bazat pe dovezi pentru evaluarea comportamentului sexual acceptabil și inacceptabil al copiilor și tinerilor cu vârste cuprinse între 0 și 18 ani. Sistemul Flag este utilizat pentru a sprijini dezvoltarea sexuală sănătoasă și pentru a preveni constrângerea sexuală. Acesta oferă informații despre sexualitate, dorințe, limite, criterii și gradații ale comportamentului sexual, făcându-le subiecte "deschise" și, astfel, mai ușor de discutat.

Educație sexuală cuprinzătoare (Väestoliitto): prin intermediul educației sexuale cuprinzătoare, o persoană dobândește cunoștințe și abilități prin care poate reflecta asupra propriilor atitudini în contexte legate de sexualitate. Pe baza acestor informații, o persoană face cele mai bune alegeri posibile pentru ea însăși cu privire la realizarea propriei sexualități.

- [Material de educație corporală-emoțională](#)
- [Promovarea dezvoltării copilului. Educație sexuală adaptată vârstei și centrată pe copil](#)
- [Abilitățile de siguranță și corpul dumneavoastră. Cunoștințe, aptitudini și atitudine](#)

4.2.5. REFERINȚE

European Institute for Gender Equality. (n.d.). *Sexual Rights*. Retrieved from <https://eige.europa.eu/thesaurus/terms/1381>

Miller, A. M., Kismödi, E., Cottingham, J., & Gruskin, S. (2015). Sexual rights as human rights: A guide to authoritative sources and principles for applying human rights to sexuality and sexual health. *Reproductive Health Matters*, 23(46), 16–30. <https://doi.org/10.1016/j.rhm.2015.11.007>

Part, K., & Kull, M. (Eds.). (2018). *Koolieelses eas laste seksuaalkasvatus: Keha, tunded ja turvalisus Metoodiline materjal lapse seksuaalse arengu toetamiseks*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. Retrieved from https://intra.tai.ee/images/prints/documents/154652678970_seksuaalkasvatus.pdf

Rutgers (2015). *Spring Fever: Relationships and Sexual Health Education* (2015). Rutgers ja Public Health Warwickshire.

WHO. (n.d.). Sexual health. Retrieved 29 September 2022, from <https://www.who.int/health-topics/sexual-health>

WHO. (2015). *Sexual health, human rights and the law*. Geneva: WHO. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/175556>

4.3. VIOLENȚA DIN PARTEA PARTENERILOR INTIMI



- Violența în relațiile intime este un comportament ilegal și abuziv din partea fostului partener.
- Orice formă de violență între parteneri intimi (fizică, sexuală, psihologică sau economică) reprezintă un abuz de putere și o relație de control între agresor și victimă.
- Violența în cadrul partenerului intim este o încălcare a drepturilor omului și, deoarece afectează proporțional mai mult femeile decât bărbații, este considerată o formă de discriminare împotriva femeilor.
- Relațiile sănătoase și sigure sunt relații DE EGALITATE.

4.3.1. INTRODUCERE

Violența între parteneri intimi este larg răspândită și are un impact negativ uriaș asupra adulților, copiilor, familiilor, relațiilor interpersonale și comunităților și aduce și pierderi economice uriașe. Una dintre trăsăturile caracteristice ale violenței partenerului intim este natura sa ascunsă, deoarece multe victime ale violenței partenerului intim sunt prea descurajate să caute ajutor și să raporteze abuzul la organele de drept.

Violența partenerului intim se referă la comportamentul unui partener intim sau al unui fost partener care provoacă daune fizice, sexuale sau psihologice, inclusiv agresiune fizică, constrângere sexuală, abuz psihologic și comportamente de control (Krug et al., 2002).

Potrivit Institutului European pentru Egalitate de Gen (EIGE), violența între parteneri intimi este "orice act de violență fizică, sexuală, psihologică sau economică care are loc între foști sau actuali soți sau parteneri, indiferent dacă agresorul împarte sau a împărțit aceeași reședință cu victima". (Institutul European pentru Egalitate de Gen, 2017).

Deși femeile pot fi violente în relațiile cu bărbații, adesea este pentru autoapărare, iar violența apare uneori în parteneriatele între persoane de același sex, cei mai frecvenți autori ai violenței împotriva femeilor sunt partenerii intimi sau foștii parteneri de sex masculin. În schimb, este mult mai probabil ca bărbații să fie victimele unor acte de violență din partea unor străini sau cunoștințe decât din partea unor persoane apropiate (Krug et al., 2002).

Violența partenerului intim se referă la patru forme diferite de violență (violență fizică, sexuală, psihologică și economică), care sunt explicate mai jos, și separat de violența în întâlniri, care apare în special în rândul tinerilor.

4.3.2. DEZVOLTAREA SUBTEMEI

4.3.2.1. Care sunt factorii de risc pentru violența între parteneri intimi?

Violența între parteneri intimi și, de asemenea, violența sexuală sunt rezultatul unor factori care apar la nivel individual, familial, comunitar și la nivelul societății în general, care interacționează între ei pentru a crește sau a reduce riscul (de protecție). Unii sunt asociați cu faptul de a fi un autor de violență, alții sunt asociați cu faptul de a fi fost supus violenței, iar alții sunt asociați cu ambele (Krug et al., 2002; OMS, s.n.d.-b).

Factorii de risc pentru violența atât a partenerului intim, cât și pentru violența sexuală includ:

- Niveluri mai scăzute de educație (săvârșirea violenței sexuale și experiența violenței sexuale).
- Un istoric de expunere la maltratarea copilului (comiterea și experiența).
- Martorii violenței în familie (comiterea și experiența).
- Tulburare de personalitate antisocială (săvârșire).

- Consumul dăunător de alcool (comiterea și experiența)
- Comportamente masculine dăunătoare, inclusiv faptul de a avea mai mulți parteneri sau atitudini care aprobă violența (comiterea)
- Normele comunitare care privilegiază sau atribuie un statut superior bărbaților și un statut inferior femeilor.
- Niveluri scăzute de acces al femeilor la locuri de muncă remunerate.
- Nivelul scăzut al egalității de gen (legi discriminatorii etc.).

Factorii asociați în mod specific cu **violența partenerului intim** includ:

- Antecedente de expunere la violență.
- Discordie și nemulțumiri conjugale.
- Dificultăți în comunicarea între parteneri.
- Comportamentele de control ale bărbaților față de partenerele lor.

Factorii asociați în mod specific cu **comiterea violenței sexuale** includ:

- Credințe în onoarea familiei și puritatea sexuală.
- Ideologii de drepturi sexuale masculine.
- Sancțiuni juridice slabe pentru violența sexuală.

4.3.2.2. Violența fizică

Violența fizică este considerată orice act care provoacă vătămări fizice partenerului actual sau fostului partener ca urmare a folosirii ilegale a forței fizice. Violența fizică poate lua forma, printre altele, a agresiunii grave sau minore, a privării de libertate și a uciderii din culpă (Institutul European pentru Egalitate de Gen, 2017).

În 2014, orientările ONU pentru elaborarea statisticilor de sondaj (United Nations, 2014) au subliniat că violența fizică poate implica o gamă largă de acte fizice, cum ar fi:

- Să plesnească sau să arunce cu ceva care ar putea răni un partener intim.
- Împingerea, tragerea de păr.
- Lovirea cu pumnul sau orice altceva care ar putea răni un partener intim.
- Lovirea cu piciorul, târârea sau bătaia.
- Sufocarea sau arderea intenționată.
- Amenințarea de a folosi un pistol, un cuțit sau o altă armă împotriva unui partener intim.

4.3.2.3. Violența sexuală

Orice act sexual efectuat asupra victimei fără consimțământ. Violența sexuală poate lua forma violului sau a agresiunii sexuale (Institutul European pentru Egalitate de Gen, 2017).

ONU adaugă (United Nations, 2014) că violența sexuală este orice fel de comportament sexual dăunător sau nedorit care este impus cuiva. Aceasta include acte de contact sexual abuziv, angajarea forțată în acte sexuale, tentative sau acte sexuale încheiate cu altă persoană fără consimțământul acesteia, hărțuirea sexuală, abuzul verbal, amenințările, expunerea, atingerile nedorite, incestul etc.

Informații mai detaliate despre violența sexuală se găsesc în [subiectul 4.4](#).

4.3.2.4. Violența psihologică

Violența psihologică include o serie de comportamente care cuprind acte de abuz emoțional și comportamente de control. Acestea coexistă adesea cu acte de violență fizică și sexuală din partea partenerilor intimi și reprezintă acte de violență în sine. Studiile au arătat că utilizarea mai multor tipuri de violență psihologică este asociată cu un risc crescut de violență fizică și sexuală împotriva partenerelor și poate avea efecte grave asupra acestor femei, indiferent dacă au avut loc sau nu alte tipuri de violență (Organizația Națiunilor Unite, 2014).

EIGE propune ca definiție pentru violența psihologică "orice act sau comportament care provoacă daune psihologice partenerului sau fostului partener. Violența psihologică poate lua forma, printre altele, a coerciției, a defăimării, a unei insulte verbale sau a hărțuirii." (Institutul European pentru Egalitate de Gen, 2017).

Printre exemplele de comportamente care se încadrează în definiția violenței psihologice se numără următoarele:

- Abuzul emoțional:
 - Insultându-i sau făcându-i să se simtă prost în pielea lor.
 - Denigrându-i sau umilindu-i în fața altor persoane.
 - Să-i sperie sau să-i intimideze în mod deliberat.
 - Amenințarea de a le face rău lor sau altor persoane la care țin.
- Controlul comportamentului:
 - Izolarea lor prin împiedicarea de a-și vedea familia sau prietenii
 - Monitorizarea locului unde se află și a interacțiunilor sociale
 - Ignorarea lor sau tratarea lor cu indiferență
 - Faptul că se enervează dacă aceștia vorbesc cu alte persoane

- Acuzării nejustificate de infidelitate
- Controlarea accesului acestora la asistență medicală
- Controlul accesului acestora la educație sau pe piața muncii.

4.3.2.5. Violența economică

Se spune că violența economică are loc atunci când un individ îi refuză partenerului său intim accesul la resurse financiare, de obicei ca formă de abuz sau de control sau pentru a-l izola sau pentru a-i impune alte consecințe negative asupra bunăstării sale (Organizația Națiunilor Unite, 2014).

EIGE propune o definiție a violenței economice ca fiind "orice act sau comportament care cauzează daune economice partenerului. Violența economică poate lua forma, printre altele, a deteriorării proprietății, a restricționării accesului la resurse financiare, la educație sau la piața muncii, sau a nerespectării responsabilităților economice, cum ar fi pensia alimentară (Institutul European pentru Egalitate de Gen, 2017).

Violența economică implică următoarele (Organizația Națiunilor Unite, 2014):

- Refuzarea accesului la resurse financiare
- Refuzul accesului la proprietate și la bunuri de folosință îndelungată
- Nerespectarea deliberată a responsabilităților economice, cum ar fi pensia alimentară sau sprijinul financiar pentru familie, expunându-l astfel la sărăcie și la greutate
- Refuzul accesului la piața muncii și la educație
- Negarea participării la luarea deciziilor relevante pentru statutul economic.

4.3.2.6. Violența în întâlniri

Violența domestică poate avea loc atât în cadrul unei relații de întâlnire, al unei relații de coabitare, între parteneri de viață, cât și în cadrul căsătoriei.

Copiii și tinerii pot fi martori și pot suferi în mod direct din cauza violenței între partenerii intimi dintre părinții lor. Tinerii pot fi, de asemenea, victime ale violenței între parteneri intimi în propriile lor relații – o astfel de violență între parteneri intimi între tineri se numește violență în cadrul întâlnirilor (dating-ului). **Violența în întâlniri** este un mijloc de control asupra persoanei cu care aveți o relație, care se caracterizează prin putere și control. Acestea sunt relații nesigure și dăunătoare. Stereotipurile de gen contribuie la violența în cadrul întâlnirilor, dar și lipsa abilităților de a face față sentimentelor agresive și de a găsi soluții în situații de conflict (Part & Kull, 2019).

Abordarea violenței în întâlniri ar trebui să se bazeze pe o perspectivă de gen, deoarece aceasta este adesea legată de stereotipurile de gen, iar deconstruirea acestora contribuie la înțelegerea și prevenirea violenței în întâlniri. Într-un studiu anterior, s-a constatat că atitudinile stereotipice de gen ale tinerilor din grupul de testare au fost legate de atitudinile care permit violența în întâlniri (Part & Kull, 2019).

– 4.3.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT –

-
- Forțarea de a face sex atunci când nu doresc să facă sex.
 - Spunându-le că le datorează sex în schimbul unei întâlniri.
 - Acționând excesiv de gelos, inclusiv acuzându-i în mod constant de înșelăciune.
 - Fiind extrem de controlat, cum ar fi spunându-le ce să poarte, interzicându-le să își vadă prietenii și familia sau cerându-le să le verifice telefonul, e-mailul și rețelele sociale.
 - Verificarea constantă a lor și supărarea dacă ei nu-i verifică.
 - Îi denigrează, inclusiv pentru aspectul lor (haine, machiaj, păr, greutate), inteligența și activitățile pe care le desfășoară.
 - Încercarea de a le izola de alte persoane, inclusiv prin jigniri.
 - Învinovățirea pentru comportamentul abuziv și enumerarea modurilor în care "l-au obligat să o facă".
 - Refuzul de a-și asuma responsabilitatea pentru propriile acțiuni.
 - Scuzele pentru abuz și promisiunea de a se schimba din nou și din nou.
 - Au un temperament iute, astfel încât nu se știe niciodată ce vor face sau ce vor spune, fapt care ar putea cauza o problemă.
 - Nu le permite să pună capăt relației sau le face să se simtă vinovate pentru că pleacă.
 - Amenințarea de a chema autoritățile (poliția, agenții de deportare, serviciile de protecție a copilului etc.) ca modalitate de a controla comportamentul.
 - Împiedicându-le să folosească metode contraceptive sau să meargă la medic sau la asistentă medicală.
 - Să comită orice violență fizică, cum ar fi lovirea, împingerea sau pâlmuirea lor.

4.3.4. REFERINȚE

European Institute for Gender Equality (2017). Glossary of definitions of rape, femicide and intimate partner violence. European Institute for Gender Equality. Retrieved from

https://eige.europa.eu/sites/default/files/documents/ti_pubpdf_mh0417297enn_pdfweb_20170602161141.pdf

Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., & Lozano, R. (Eds.). (2002). *World report on violence and health*. Genève: Organisation mondiale de la santé. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9241545615>

Part, K., & Kull, M. (Eds.). (2019). *Terved ja turvalised suhted. Noorte kohtinguvägivala ennetamine*. Tartu.

4.4. VIOLENȚA SEXUALĂ



- Diferite forme de violență sexuală apar pretutindeni și în toate straturile sociale și în rândul cuplurilor care trăiesc împreună.
- Violența sexuală este, de exemplu, atenția sexuală nedorită, inclusiv atingeri, oferirea de apeluri telefonice, scrisori sau materiale pornografice cu caracter sexual, hărțuirea sexuală la locul de muncă, transformarea unei femei sau a unui bărbat în obiect (considerând-o un mijloc de obținere a plăcerii sexuale), forțarea sexului, tentativa de viol sau violul.
- Violența sexuală este orice comportament sexual care controlează, manipulează sau umilește o altă persoană.
- Motivele se află aici în noțiunile patriarhale de lungă durată conform cărora a fi căsătorit sau a avea o relație înseamnă supunerea obligatorie la dorințele sexuale ale partenerului.
- Violarea unei persoane, implicarea acesteia în activități sexuale împotriva voinței sale sau forțarea acesteia să întrețină relații sexuale încalcă unul dintre drepturile fundamentale ale unei persoane – dreptul la autodeterminare sexuală. Acestea sunt infracțiuni grave.

4.4.1. INTRODUCERE

Violența sexuală este o problemă comună și gravă de sănătate publică care afectează milioane de persoane în fiecare an în întreaga lume. Ea este determinată de numeroși factori care acționează într-o serie de contexte sociale, culturale și economice. În centrul violenței sexuale îndreptate împotriva femeilor se află inegalitatea de gen (Krug et al., 2002).

Violența sexuală este orice tip de comportament sexual dăunător sau nedorit care este impus unei persoane. Aceasta include acte de contact sexual abuziv, angajarea forțată în acte sexuale, acte sexuale încercate sau încheiate cu o femeie fără consimțământul acesteia, hărțuirea sexuală, abuzul verbal, amenințările, expunerea, atingerile nedorite, incestul etc. O listă minimă de acte de violență sexuală, care ar trebui să fie extinsă în funcție de contextul specific al țării (Organizația Națiunilor Unite, 2014).

Așadar, violența sexuală poate fi violul, amenințarea, dar și, de exemplu, atingerile forțate. Violența sexuală este, de asemenea, atunci când cineva te sperie pentru a face sex cu el. Cu alte cuvinte, violența sexuală este atunci când cineva face ceva sexual cu tine împotriva voinței tale. Este, de asemenea, violență sexuală dacă nu ți-ai putut da consimțământul pentru actul sexual, de exemplu, ți-a fost frică, ai fost amețită, erai beată sau dormeai.

Este un mit că violența sexuală amenință doar femeile. Toate persoanele, indiferent de sex sau vârstă, pot deveni victime ale violenței sexuale: copiii, tinerii și adulții, bărbații și femeii, precum și persoane cu identități sexuale și de gen diferite.

Actele de violență sexuală atentează la dreptul la libertate, autonomie, control, integritate și securitate sexuală, precum și la dreptul de a experimenta plăcerea și de a avea o viață sexuală sănătoasă, sigură și satisfăcătoare. În același timp, aceste drepturi sunt strâns legate de drepturile reproductive, cum ar fi libertatea și autonomia de a decide când să aibă copii, câți copii să aibă și ce metodă contraceptivă să folosească. (Institutul European pentru Egalitate de Gen, s.n.d.-b).

Abuzul sexual nu este o problemă nouă. Timp de secole, copiii, femeii și bărbații au fost abuzați sexual și reduși la tăcere. Cu toate acestea, începând cu anii 1980, subiectul a fost ridicat brusc, deoarece tot mai multe persoane îndrăznesc să deschidă gura. Rușinea și secretul care înconjoară abuzul sexual fac dificilă cuantificarea numărului de persoane care au fost abuzate. Rezultatele investigațiilor efectuate în întreaga lume diferă și este dificil de spus numărul exact de victime, deoarece este o infracțiune latentă.

Diferite forme de violență sexuală apar pretutindeni și în toate straturile sociale și în rândul cuplurilor care trăiesc împreună.

Violența sexuală include, dar nu se limitează la (Krug et al., 2002; OMS, 2012):

- Violul în cadrul căsătoriei sau al relațiilor de întâlnire
- Violul comis de străini sau cunoștințe
- Avansuri sexuale nedorite sau hărțuire sexuală (la școală, la locul de muncă etc.)
- Violul sistematic, sclavia sexuală și alte forme de violență, care sunt deosebit de frecvente în conflictele armate (de exemplu, impregnarea forțată)
- Abuzul sexual asupra persoanelor cu handicap mental sau fizic
- Violul și abuzul sexual asupra copiilor
- Refuzul dreptului de a folosi contracepția sau de a adopta alte măsuri de protecție împotriva bolilor cu transmitere sexuală
- Avortul forțat
- Forme "obișnuite" de violență sexuală, cum ar fi căsătoria sau coabitarea forțată și moștenirea soției.

4.4.2.1. Consimțământul

În timp ce activitatea sexuală voluntară și dorită de partener se caracterizează prin faptul că părțile își cer reciproc consimțământul, își exprimă consimțământul și evaluează capacitatea partenerului de a-și da consimțământul, violența sexuală se caracterizează prin faptul că nu se bazează pe un acord reciproc.

În plus, consimțământul fals la activitatea sexuală poate fi obținut prin violență fizică, dar mult mai des prin amenințări, intimidare, presiune psihologică, manipulare, șantaj sau amenințări cu privarea de beneficii (de exemplu, privarea de promovare la locul de muncă, neacordarea unei note bune etc.).

Consimțământul este cel mai important lucru în orice activitate sexuală, și întotdeauna ai dreptul de a te răzgândi și de a spune nu.

Consimțământul celeilalte părți trebuie asigurat atât pentru prima dată, cât și într-o căsnicie îndelungată.

Persoanele care nu au sau au o capacitate limitată de consimțământ sunt, de asemenea, incapabile să își dea liberul consimțământ pentru o activitate sexuală, cum ar fi pacienții inconștienți, persoanele aflate sub influența alcoolului sau a altor droguri, precum și copiii, persoanele cu demență și persoanele cu dizabilități intelectuale care nu înțeleg semnificația unei anumite activități sexuale și nu sunt capabile să articuleze. consimțământul sau refuzul. "Consimțământul" obținut în astfel de circumstanțe nu echivalează cu consimțământul liber exprimat, iar o astfel de activitate sexuală nu este consensuală, adică bazată pe un acord reciproc.

Puteți citi mai multe despre consimțământ la [subiectul 5.6](#).

4.4.2.2. Rușine și vinovăție

Potrivit OMS (n.red.), aproximativ un sfert dintre femeile din întreaga lume vor fi supuse violenței sexuale în timpul vieții. Până la o treime din totalul femeilor au fost agresate fizic de un partener intim de sex masculin. Femeile care au fost victime ale violenței nu își raportează suficient de mult experiențele, deoarece se tem să nu fie etichetate de societate și de comunitatea lor. De asemenea, se tem pentru siguranța lor și că instituțiile relevante nu vor lua măsurile necesare atunci când le împărtășesc povestea lor.

Violența sexuală este o infracțiune, iar victima nu trebuie să se simtă vinovată.

4.4.2.3. Responsibilitate

The responsibility for sexual violence lies with the perpetrator, not the victim.

4.4.2.4. Consecințele violenței sexuale

Experiența abuzului sexual poate fi comparată cu supraviețuirea unui dezastru. Acest dezastru poate fi unic sau se poate repeta pe parcursul mai multor ani. Abuzul sexual are atât efecte imediate cât și pe termen lung. Fără ajutor, aceste probleme nu vor fi rezolvate.

Forța fizică nu este neapărat folosită în cazul violului, iar rănilor fizice nu sunt întotdeauna o consecință. Se știe că există cazuri de decese asociate cu violul, deși prevalența deceselor variază considerabil în întreaga lume. Printre cele mai frecvente consecințe ale violenței sexuale se numără cele legate de sănătatea reproductivă, sănătatea mintală și bunăstarea socială (Krug et al., 2002).

Uneori, victima poate nici măcar să nu riposteze din cauza experienței stresante și pur și simplu "îngheață".

4.4.2.5. Prevenirea prin educație sexuală

Prevenirea începe cu mediul și comunitatea în care crește copilul. O persoană care a fost învățată și crescută să aibă grijă și să își iubească corpul, să respecte limitele unei alte persoane și să înțeleagă atunci când situația devine violentă, știe cum să ofere această dragoste și înțelegere și altora. Educația sexuală de acasă pune bazele creșterii copiilor și tinerilor în persoane care știu să-și considere corpul frumos și corect și care respectă, de asemenea, dreptul celorlalți la integritate corporală.

Părinții se așteaptă ca școala să ofere educație sexuală în acest sens, iar așteptarea lor este pe deplin justificată, deoarece programa școlară prevede și acest lucru. Cu toate acestea, școala nu poate fi singura responsabilă pentru faptul că un copil devine un adult ale cărui valori sunt în concordanță cu cele menționate mai sus, care își percepe propria identitate și care se păstrează pe sine și pe cei din jur. Formarea atitudinilor începe în copilărie, iar părinții, grădinițele, școlile și centrele de tineret sunt inițial responsabile de acest lucru. Responsabilitatea părinților devine apoi o responsabilitate comună. Cu sprijinul responsabilității partajate putem rupe atitudinile și stereotipurile înrădăcinate care susțin continuarea lanțului violenței. Cu sprijinul responsabilității partajate, spunem clar: vina aparține celui vinovat, victima nu este responsabilă pentru ceea ce i s-a întâmplat.

☞ – 4.4.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – ☞

Acestea sunt aceleași cu cele descrise în cazul violenței între parteneri intimi:

- Le trimit materiale pornografice nedorite
- O persoană atinge o altă persoană, dar persoana atinsă se simte incomfortabil
- Ei amenință că vor spune altora despre pozele nud dacă nu fac sex

4.4.4. BUNE PRACTICI



În cazul în care copilul dvs. a suferit violență sexuală, solicitați ajutor de la un centru specializat și raportați incidentul la poliție sau la lucrătorul de protecție a copilului din cadrul administrației locale.

La cererea și cu consimțământul dumneavoastră, centrele de ajutor în caz de violență sexuală oferă ajutor profesionist 24 de ore din 24, 7 zile din 7, persoanelor care au fost victime ale violenței sexuale. Oricine poate veni la acest tip de centre, fie singur, fie însoțit de un adult, la orice oră din zi și fără o trimitere. Nu contează dacă poliția a fost deja contactată, dacă intenționați să contactați poliția sau dacă nu sunteți sfătuiți să faceți acest lucru. Sunt binevenite toate persoanele, indiferent de sexul lor, copiii, tinerii și adulții care au fost victime ale violenței sexuale sau suspectează că au fost victime ale violenței sexuale.

În caz de violență sexuală împotriva copiilor sau de suspiciune în acest sens, poliția sau lucrătorul pentru protecția copilului din cadrul administrației locale trebuie să fie întotdeauna anunțate. Poliția dispune de unități speciale care se ocupă de infracțiunile sexuale. Oficializând lucrurile cu ajutorul poliției, contribuiți la asigurarea faptului că nimeni altcineva nu mai devine victima aceluiași agresor.

4.4.4.1. Ajutor și informații:

- Urgențe: 112
- Contactați serviciile de protecție a copilului din țara de reședință

4.4.5. REFERINȚE

European Institute for Gender Equality. (n.d.). Sexual violence. *European Institute for Gender Equality*. Retrieved from <https://eige.europa.eu/thesaurus/terms/1384>

Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., & Lozano, R. (Eds.). (2002). *World report on violence and health*. Genève: Organisation mondiale de la santé. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9241545615>

5. COMUNICARE



Articles

- ☰ 5.1. COMUNICAREA CU PĂRINȚII
- ☰ 5.2. IGNORAREA PROBLEMELOR LEGATE DE IDENTITATEA DE GEN
- ☰ 5.3. COMUNICAREA CU COPIII
- ☰ 5.4. ADULTCENTRISM
- ☰ 5.5. COMPORTAMENTUL NON-CONSENSUAL - CONȘIMȚĂMÂNTUL
- ☰ 5.6. TRĂDAREA ÎNCREDERII
- ☰ 5.7. SECURITATE ONLINE: SEXTING, RISCURI

5.1. COMUNICAREA CU PĂRINȚII



- Crearea unui spațiu mai sigur pentru copii pentru a experimenta cu identitatea și expresia de gen poate face o mare diferență în viața și percepția lor.
- Educă-te pe tine însuși în ceea ce privește egalitatea de gen, identitatea de gen și expresia de gen, astfel încât să poți fi alături de copiii tăi pe parcursul procesului lor de descoperire și creștere.
- Este important să se creeze un mediu în care copiii să poată pune în mod liber la îndoială genul, rolurile/identitatea/expresia de gen.
- Fiecare copil are un stil diferit de comunicare. Cu cât îl identificăți mai repede, cu atât mai repede puteți fi acolo pentru a-i sprijini în modul cel mai eficient pentru ei.

5.1.1. INTRODUCERE

Egalitatea de gen poate fi predată și realizată dacă există o înțelegere a identităților de gen și a identităților sexuale. Pentru a putea vorbi despre egalitate, este necesar să știm cine este reprezentat în cadrul populației care nu are aceleași privilegii, oportunități de acces ca și omologii lor. Pentru aceasta, înțelegerea procesului de creare sau de descoperire a genului și sexului poate ajuta la înțelegerea multitudinii de genuri și identități sexuale.

5.1.2. DEZVOLTAREA SUBTEMEI

Din cauza societății heteronormative în care trăim, este foarte ușor pentru copii să devină confuzi sau să înceapă să simtă că ceva este în neregulă cu ei doar pentru că nu par să se încadreze în construcțiile sociale binare. Aceste construcții sunt prezente în tot ceea ce ne înconjoară, începând cu cercurile familiei și ale prietenilor noștri, social media, filme, jocuri etc. Din acest motiv, părinții și educatorii joacă un rol important în procesul de descoperire al copiilor.

În mediul familial, acest rol poate fi axat pe două subiecte principale: comunicarea deschisă și siguranța. Încurajarea copiilor de a pune întrebări, de a le exprima cu voce tare și de a susține ceea ce cred, combinată cu crearea unui spațiu mai sigur, poate juca un rol important în dezvoltarea lor, atât la nivel personal, cât și la nivel societal.

Dacă vă doriți să creați un spațiu care să includă egalitatea de gen pentru fiecare copil, câteva aspecte vă pot ajuta să faceți diferența:

- Crearea unui spațiu mai sigur,
- Crearea unui mediu favorabil greșelilor,
- Abilitarea și împuternicirea,
- Învățându-i cum să comunice deschis.

5.1.2.1. Autoeducare

Primul și cel mai important pas pe care îl puteți face pentru a vă învăța copiii despre egalitatea de gen este să vă educați pe voi înșivă. Dacă vă doriți caun copil să pună la îndoială structurile de putere, inegalitățile și nedreptatea și să își descopere identitatea, îi va ajuta să vă vadă făcând acest lucru în mod deschis și pe dvs. Una dintre cele mai bune modalități de a vă educa pe un subiect, indiferent dacă este vorba despre identitate de gen/sexualitate/consimțământ/relații etc., este să consumați conținut de la persoane care trec prin aceste procese sau care practică structurile despre care doriți să învățați. Fiți atenți la sursele de informare. A învăța direct de la activiști, de la persoane din interiorul comunității LGBTQ+, de la resurse create de persoane care sunt direct afectate de aceste inegalități (în acest caz, inegalitatea de gen) este o modalitate de a vă asigura că acel conținut pe care îl consumați și pe care îl răspândiți este de fapt ancorat în realitate, mai degrabă decât în teoriile sau discursurile unor persoane neexperimentate și/sau care nu sunt direct afectate de acest lucru.

Atunci când se cercetează inegalitatea de gen (și orice alt subiect), este important să se obțină perspective diferite asupra subiectului pentru a avea o viziune completă și nu una restrânsă. De exemplu, atunci când citiți despre identitatea de gen, încercați să citiți despre experiențe și practici personale din diferite părți ale lumii, diferite religii și diferite medii politice și sociale, astfel încât să puteți înțelege cum aceeași situație poate fi percepută diferit odată ce schimbați contextul cultural și/sau rasial.

Cercetările arată că majoritatea copiilor nu vorbesc deschis despre sex și sexualitate cu părinții lor. Stabilirea unui mediu de încredere poate schimba această situație, iar o modalitate de a face acest lucru este să le arătați că înțelegeți subiectele în cauză, educându-vă.

5.1.2.2. Comunicare deschisă

Atunci când discutați cu copiii dumneavoastră despre egalitatea de gen, sex și sexualitate, o parte importantă a procesului de înțelegere a acestora este să vă puneți în locul și contextul lor. Încercați să vă adaptați discursul și activitățile în funcție de vârsta și de mediul lor cultural, furnizându-le în același timp informațiile de care au nevoie. Dacă nu știți răspunsul la o întrebare pe care o pun, încercați să îl căutați împreună. În acest fel, vă puteți învăța și copiii cum să aleagă surse de informații de încredere.

Încercați să rețineți că a vorbi despre gen și sex nu înseamnă a sexualiza copiii – ci adulții sunt cei care sexualizează copiii. Înainte de a vorbi cu copiii dvs. despre aceste subiecte, încercați să lucrați la limitele voastre personale, la factorii declanșatori și credințele voastre că să evitați să le proiectați asupra copiilor dvs. prin împărtășirea gândurilor și sentimentelor legate de vinovăția sexuală.

5.1.2.3. Spații mai sigure

Nu există un spațiu 100% sigur în cadrul unui grup (inclusiv într-o familie), deoarece este nerealist să crezi că poți satisface nevoile și dorințele tuturor în același timp. Ceea ce puteți face este să creați un spațiu *mai* sigur, în care toată lumea să simtă că se poate exprima și își poate împărtăși ideile, dorințele și nevoile fără teama de a fi judecat.

În procesul de creare a unui spațiu mai sigur:

- Încercați să conștientizați privilegiile și structurile de putere.
- Luați în considerare mediul în care trăiesc copiii.
- Creați oportunități pentru ca aceștia să participe la schimbul de cunoștințe. Folosiți jocuri/cărți/activități pentru a le oferi instrumente pentru a acționa.
- Fiți empatici și ascultați activ ceea ce au de spus.
- Oferiți tuturor spațiul și timpul de care au nevoie. Unii copii au nevoie de mai mult timp pentru a se simți suficient de confortabil pentru a participa activ la discuții.
- Recunoașteți și apreciați contribuția fiecăruia în cadrul grupului.

Crearea unui spațiu mai sigur are o legătură directă cu **rezolvarea conflictelor**. Atunci când apare un conflict, nu uitați că acestea sunt determinate de emoții. Dacă cineva simte emoții puternice, oferiți-i spațiu pentru a procesa aceste emoții și, eventual, oferiți-i sprijinul dvs. pe parcursul acestui proces. Încercați să deescalați situația prin găsirea unei viziuni comune și a unei soluții la problemă. Fiți gata să vă asumați rolul de mediator. În calitate de părinte, atunci când vă confrunțați cu un conflict, încercați să țineți cont de faptul că acesta poate fi atât interpersonal (individual), cât și intrapersonal (între 2 persoane/părți).

Este important să recunoașteți în primul rând emoțiile lor și să le arătați că încercați să le înțelegeți punctul de vedere. După aceea, puteți încerca să vă ajutați copiii să își cartografieze nevoile și să își mute concentrarea de la partea emoțională la cea rațională/logică.

Încurajați-i să exprime deschis ceea ce simt și de ce au nevoie. Dați-le un exemplu și exprimați-vă propriile sentimente și nevoi.

5.1.2.4. Mediu favorabil greșelilor

Adesea, copiii și tinerii se tem să facă greșeli și să fie judecați pentru acestea. Crearea unui mediu favorabil greșelilor este o abordare bună care încurajează chestionarea și învățarea. Nu există răspunsuri corecte sau greșite și toată lumea este binevenită să contribuie la discuție. Pentru a crea un astfel de mediu, încurajați copiii să pună întrebări, să dezbată și să facă schimb de idei. În acest fel, ei se vor simți susținuți să împărtășească din ce în ce mai mult și vor muta accentul pe cunoștințele în sine, mai degrabă decât pe persoana care le împărtășește.

Câteva lucruri care vă pot ajuta să creați acest tip de mediu sunt:

- Încurajați-i pe copii să nu întrerupă când cineva vorbește (sunt incluse reacțiile verbale de aprobare/dezaprobar).
- Încurajați folosirea limbajului corpului în cazul în care cuiva îi place o idee. De exemplu, scuturarea palmelor înseamnă aprobarea/susținerea ideii.
- Atunci când cineva face o greșeală, încurajați-l să-și ceară scuze și să învețe din ea.
- Folosirea pedepsei ca soluție nu are un efect pozitiv asupra procesului de învățare al copiilor. Ceea ce puteți face în schimb este să vă concentrați asupra acțiunilor viitoare mai degrabă decât asupra momentului în care a fost făcută greșeala.
- Reamintiți-le copiilor că suntem cu toții oameni și că este normal să facem greșeli, așa învățăm. Este important să învățăm din aceste greșeli în loc să ne blocăm în ele.

5.1.2.5. Comunicare – Limbajele iubirii

Fiecare persoană are un mod diferit de a exprima și de a simți recunoștința, dragostea și aprecierea. Cu cât îl cunoașteți mai repede pe al dvs. și pe al copilului dvs., cu atât mai ușor puteți lucra la îmbunătățirea procesului de comunicare. Având o bază în psihologie, există 5 limbaje

diferența ale iubirii pe care oamenii le folosesc pentru a oferi/primi iubire și apreciere. Acestea sunt: cuvinte de afirmare, timp de calitate, atingere fizică, acte de serviciu și oferirea/primirea de cadouri (Chapman & Campbell, 2008).

Aceștia pot fi indicatori ai modului în care copiii dumneavoastră percep că sunt apreciați și incluși și pot facilita procesul de comunicare cu ei. Limbajele pot fi ușor de catalogat dacă vă observați copiii și reacțiile pe care le au la diferite interacțiuni timp de câteva zile. Alternativ, puteți face [un test online](#) pentru a vedea unde vă situați.

1. **Cuvintele de afirmare** sunt direcționate în comunicarea verbală, fie prin expresii verbale (cum ar fi complimente, reasigurare/liniștire, comentarii pozitive etc.), fie prin note scrise, scrisori etc.
2. **Timpul de calitate** este centrat în prezența fizică și se exprimă prin petrecerea timpului împreună cu cei dragi. În timp ce activitățile pot să nu joace un rol atât de important în interacțiune, petrecerea timpului împreună este prioritară și este văzută ca o formă de exprimare/primire a iubirii și/sau a aprecierii. Construirea unor relații puternice este direct legată de conexiunile semnificative care se formează prin petrecerea timpului fizic împreună.
3. **Atingerea fizică** este o expresie non-verbală a iubirii și este centrată pe comunicarea non-verbală și pe crearea intimității. Ea poate fi exprimată prin îmbrățișări, mângâieri, așezarea capului pe umărul cuiva sau orice alt tip de contact fizic (consimțit). Având în vedere că atingerea este primul simț pe care îl dobândim atunci când ne dezvoltăm în copilărie și în copilăria timpurie, unele persoane o percep ca fiind abilitatea de a trimite și de a primi semnale emoționale de la persoanele din jurul lor.
4. **Actele de serviciu** reprezintă o modalitate de a vă exprima aprecierea prin actul de a face ceva pentru/către persoana căreia doriți să îi arătați dragostea, aprecierea sau recunoștința. Constă în lucruri mărunte pe care știi că persoana respectivă le-ar dori, cum ar fi să gătești ceva pentru ea, să rezolvi una dintre sarcinile sale din ziua respectivă, să îi aduci ceva, să faci curățenie pentru ea etc.
5. **Oferirea/primirea de cadouri** este cel mai popular dintre limbajele iubirii și reprezintă o altă modalitate de a vă arăta afecțiunea față de cineva. Deși se concentrează pe cadoul în sine, aceasta este o modalitate de a arăta efortul și timpul pe care l-ați depus pentru a pregăti/găsi cadoul și, de asemenea, de a arăta persoanei că i-ați ascultat dorințele și i-ați acordat atenție.

De obicei, oamenii se simt iubiți și/sau apreciați dacă simt că sunt îngrijiiți. Indiferent de vârsta lor, oamenii vor să se simtă ascultați și susținuți, iar un bun început în acest sens este de a afla ce tip de acțiuni le pot oferi aceste sentimente.

🏠 – 5.1.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – 🏠

Să presupunem că într-o zi copilul dumneavoastră de 14 ani vine și vă spune că și-a făcut un nou prieten care are mai multe relații romantice (și consensuale) în același timp, deoarece este bisexual și nu vrea să se limiteze la a avea relații doar cu persoane de un singur sex. Copilul dvs. menționează, de asemenea, că se gândește că monogamia ar putea să nu fie o opțiune bună pentru el. Dvs., în calitate de părinte monogam care nu are prea mult contact cu practicile non-normative sau cu alte structuri de relații, vă speriați și începeți să vorbiți cu el despre toate riscurile pe care le implică aceste practici, menționând toate aspectele negative și modul în care acest lucru poate afecta părerile oamenilor din jur. Puteți vedea cum li se schimbă chipul și cum încep să se îndoiască de prietenul lor și să se sperie de tot ce ar putea să se întâmple negativ.

În acest context, în loc să acționați în funcție de emoțiile dvs., ceea ce puteți face este să ascultați în mod activ ceea ce are de spus copilul dvs. Dacă nu știți prea multe despre subiect, dar doriți să îl sprijiniți și să aveți o conversație productivă, puteți face un pas înapoi și să-i spuneți că aveți nevoie de puțin timp pentru a cerceta mai multe despre acest subiect înainte de a putea vorbi cu el. Încercați să evitați să respingeți o idee de la început, chiar dacă nu împărtășiți același punct de vedere. Ascultați argumentele pe care le are de spus copilul dumneavoastră și nu uitați că, atâta timp cât ia o decizie în cunoștință de cauză, orice opțiune este valabilă.

Oh, și încă un lucru. Bănuiesc că ați presupus că acel copil este o fată. Dacă este așa, încercați să țineți cont de faptul că stereotipurile și rolurile de gen impuse sunt prezente în mintea noastră chiar și atunci când nu ne dăm seama de acest lucru. Reflecția activă asupra acestui aspect ajută procesul de realizare a egalității de gen.

5.1.4. BUNE PRACTICI



5.1.4.1. Comunicarea non-violentă (NVC)

NVC este o formă de comunicare bazată pe autoconectare, exprimare sinceră, prezență empatică, autoempatie și utilizarea puterii (Rosenberg, 2012). Când vorbim despre utilizarea puterii ne referim la capacitatea și abilitatea de a direcționa sau influența comportamentul celorlalți sau al evenimentelor.

NVC poate fi personală (pentru conflicte interioare sau pentru a ne elibera de condiționări culturale/vinovăție/verșunare etc.), interpersonală (folosită pentru a empatiza cu ceilalți) sau socială (relația ta cu societatea) (Rosenberg, 2012).

Cele 5 elemente principale ale NVC, conform lui Rosenberg (2012) sunt:

- **Conștiința** – Mă exprim într-un mod deschis și onest? Ascult în mod activ și apreciez nevoile celorlalți? Sunt conectat la mine însumi?
- **Gândul** – Judec sau dau vina pe cineva?
- **Limbajul verbal** – Sunt cuvintele mele neutre/fără critici și reproșuri?
- **Comunicare non verbală** – Comunicarea mea non-verbală exprimă același lucru ca și cuvintele mele?
- **Folosirea puterii** – Încerc să domin această persoană pentru a obține ceea ce vreau? Fac o solicitare sau o cerere deghizată?

Atunci când comunicați cu copiii dumneavoastră (sau cu oricine altcineva) încercați să vă gândiți la aceste elemente și la mesajul pe care încercați să îl transmiteți. Gândiți-vă la modul în care vă exprimați, la limbajul corpului, la cuvintele pe care le alegeți și dacă/cum vă folosiți puterea în conversație.

5.1.4.2. Ascultarea activă

O bună practică este să vă ascultați activ copiii în loc să ascultați răspunsurile. Ascultarea activă înseamnă să acordați toată atenția interlocutorului, fiind atenți la comunicarea verbală și non-verbală (limbajul corpului). Evitați să întrerupeți, să faceți presupuneri sau să judecați vorbitorul. Atunci când răspundeți, vă puteți arăta interesul repetând mesajul în propriile cuvinte sau punând întrebări pentru a vă asigura că ați înțeles mesajul pe care a vrut să îl transmită. Încercați să empatizați cu ei, să vă puneți în locul lor și să vedeți situația din perspectiva lor.

De asemenea, este util să îi întrebați dacă doresc un sfat sau dacă vor doar să se descarce sau să fie ascultați. În acest fel, evitați să oferiți opinii sau sfaturi care nu au fost cerute și vă concentrați asupra a ceea ce copilul dumneavoastră are nevoie de fapt de la dumneavoastră.

5.1.5. REFERINȚE

Chapman, G., & Campbell, R. (2008). The Five Love Languages of Children. In Google Books. Moody Publishers. Retrieved from https://books.google.es/books?hl=en&lr=&id=ORBIZ94Uu7YC&oi=fnd&pg=PA5&dq=teaching+love+languages+to+kids&ots=Dqo5yDhcfB&sig=HbaF-MdtPGMx6WkjmeNGL7v5UO8&redir_esc=y#v=onepage&q=teaching%20love%20languages%20to%20kids&f=false.

Rosenberg, M. (2012). Living Nonviolent Communication: Practical Tools to Connect and Communicate Skilfully in Every Situation. In Google Books. Retrieved from https://books.google.es/books?hl=en&lr=&id=U4N5CwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=non+violent+communication+tools&ots=7dhC4nssU3&sig=2XBP6DwaspbQ3ttPk-ROXDVunuQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.

Mehta, A. (2019). Teaching Gender, Race, Sexuality: Reflections on Feminist Pedagogy. Kohljournal.press..Retrieved from <https://kohljournal.press/reflections-feminist-pedagogy>.

SCI Italy (2022). The Gender Effect. Retrieved from 2022_toolkit_booklet_thegendereffect-italy.pdf (sci.ngo).

5.2. IGNORAREA PROBLEMELOR LEGATE DE IDENTITATEA DE GEN



- Genul este o construcție socială, în timp ce identitatea de gen este sentimentul persoanei de apartenență la una (sau niciuna) dintre categoriile de gen
- Identitatea de gen nu este același lucru cu expresia de gen
- Heteronormativitatea nu este singura opțiune valabilă
- Este normal și important să îți pui la îndoială identitatea de gen
- Ignorarea problemelor legate de identitatea de gen poate duce la potențiale daune/suiciduri

5.2.1. INTRODUCERE

OMS (2022) descrie genul ca fiind ceva ce se referă la caracteristicile femeilor, bărbaților, fetelor și băieților. Aceasta include norme, comportamente și roluri care sunt asociate cu faptul de a fi femeie, bărbat, fată sau băiat. Toate aceste caracteristici sunt construite din punct de vedere social, ceea ce înseamnă că ele pot diferi între culturi, în diferite locații geografice și se pot, de asemenea, schimba în timp. Cu toate acestea, genul nu înseamnă doar bărbați și femei, ci este mai degrabă reprezentat ca un spectru plin de opțiuni diferite, cum ar fi intersex, agender, non-binari etc. Descoperirea identității personale de gen este un proces, la fel ca și descoperirea sexualității.

5.2.2. DEZVOLTAREA SUBTEMEI

Un punct de plecare poate fi reprezentat de The Flying Gender Unicorn, reprezentat în Figura 5. Această figură sintetizează diferențele dintre sexul biologic, genul și atracția.

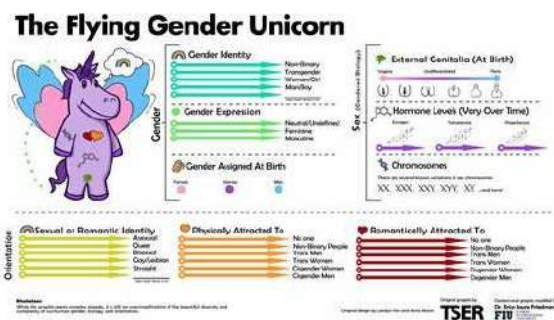


Figura 5. Unicornul zburător de gen

Trans Student Educational Resources (TSER), 2015 & PhD. Erica Jayne Friedman

Atunci când vorbim despre identitatea de gen, este necesar să clarificăm câțiva termeni care sunt adesea asociați cu identitatea persoanei. Acești termeni sunt: identitate de gen, expresie de gen și genul atribuit la naștere. Chiar dacă acești trei termeni pot fi legați unul de celălalt în unele cazuri (de exemplu, o persoană care a fost desemnată femeie la naștere poate avea o expresie de gen feminină – alegeți vestimentare, coafură etc.), există cazuri în care aceștia nu au această legătură (de exemplu, o persoană care a fost desemnată bărbat la naștere se poate identifica ca persoană non-binară și poate avea o expresie de gen feminină). Din cauza mentalității heteronormative care este larg răspândită în societatea noastră, majoritatea oamenilor s-au obișnuit cu binaritatea de gen – masculin & feminin – și cu presupunerea că genul atribuit la naștere ar trebui să corespundă cu identitatea de gen și expresia de gen a persoanei în cauză. Pentru a deconstrui acest lucru și pentru a fi atenți la diversitatea care ne înconjoară, trebuie să clarificăm câțiva dintre acești termeni.

5.2.2.1. Care este diferența dintre gen și sex?

Sexul se referă la aspectele biologice/medicale privind masculinitatea și feminitatea. Atunci când oamenii se nasc, li se atribuie un anumit sex pe baza caracteristicilor fizice ale corpului lor. Persoanele intersex se nasc cu caracteristici fizice care sunt asociate cu ambele sexe. În unele țări, acestea pot fi atribuite ca fiind persoane intersex, în timp ce în altele medicii pot efectua operații de atribuire a sexului la bebeluși prin îndepărtarea anumitor părți fizice ale corpului, lăsându-le astfel pe cele atribuite doar unuia dintre cele două sexe binare.

5.2.2.2. Identități de gen

Genul atribuit unei persoane la naștere nu corespunde neapărat cu genul cu care se identifică persoana respectivă. Sentimentul personal de apartenență la una (sau la niciuna) dintre categoriile de gen se numește **identitatea de gen** a acestei persoane. De exemplu, o persoană căreia i s-a atribuit sexul și automat și genul de femeie la naștere poate simți că aparține categoriei de gen masculin sau oricărui alt gen din infinitatea de opțiuni din spectrul de gen. Faptul de a nu se identifica cu genul, care v-a fost atribuit la naștere, se numește disforie de gen (Psych Control, 2022).

Dacă o persoană se identifică cu genul care i-a fost atribuit la naștere, este considerată **cisgender**. În cazul în care genul care a fost atribuit nu se potrivește cu identitatea lor de gen, acestea sunt considerate **transgender**, deoarece "schimbă" genul care le-a fost atribuit sau care se așteaptă de la ele să îndeplinească. Există multe forme și moduri diferite de identificare a persoanelor, iar acest lucru ar trebui să fie întotdeauna luat în considerare atunci când se lucrează cu oamenii.

În timp ce o persoană se poate identifica ca bărbat, femeie sau ca orice alt gen, ea poate, de asemenea, să schimbe între acestea într-un mod fluid. Noi numim acest lucru **fluiditate de gen**. O persoană cu fluiditate de gen se identifică cu mai multe genuri și fluctuează între acestea, deoarece nu simte că s-ar putea încadra complet în una dintre categoriile de gen.

O persoană care nu se simte ca aparținând nici uneia dintre aceste categorii se poate identifica ca fiind **non-binară**.

Atât **sexul**, cât și **genul** sunt reprezentate pe **un spectru**. Oamenii pot fi sau se pot simți mai mult sau mai puțin feminini sau masculini și pot exprima acest lucru într-o varietate de moduri.

Dezvoltarea identității personale de gen și/sau sexuale poate fi un proces de lungă durată, care va necesita conștientizare de sine, reprimare și acceptare. Acesta este legat de dezvoltarea unui statut intim, de explorarea diferitelor opțiuni și de găsirea unei comunități care să vă sprijine pe parcursul acestei călătorii. Poate include, de asemenea, împărtășirea identității personale cu prietenii și familia, ceea ce face ca acest proces să fie unul sensibil, care plasează persoana care împărtășește/explorează într-o poziție vulnerabilă.

Puteți citi mai multe despre identitatea de gen la [subiectul 2.1](#).

5.2.2.3. Expresia de gen

Expresia de gen se referă la modul în care oamenii se exprimă prin îmbrăcăminte, folosirea machiajului, tunsoarea pe care o au, etc. De-a lungul istoriei, societățile au legat anumite moduri de a se îmbrăca, de a se coafa sau de a purta accesorii de un anumit gen. De exemplu, machiajul sau purtarea multor bijuterii sunt asociate cu femeile, iar părul scurt este asociat cu bărbații. În prezent, oamenii pun din ce în ce mai mult sub semnul întrebării aceste standarde, normalizând diferite tipuri de exprimare a genului. Cel mai comun exemplu ar fi ca o persoană care se identifică ca bărbat să poarte o rochie sau să se machieze, deoarece expresia de gen nu trebuie să fie legată de identitatea sa de gen.

Puteți citi mai multe despre expresia de gen în [subiectul 2.2](#).

5.2.2.4. Roluri de gen

O componentă importantă a genului este reprezentată de rolurile pe care societatea le-a asociat acestora. Multă vreme, activitățile de îngrijire (care work – curățenie, gătit, îngrijirea copiilor sau a persoanelor în vârstă etc.) a fost considerată o "treabă de femeie", iar bărbații trebuiau să fie responsabili de a aduce bani în casă. Deși aceste percepții se schimbă, rolurile de gen sunt adânc înrădăcinate în societatea noastră și în noi înșine și este important să fim conștienți de așteptările pe care le avem și de diferitele roluri pe care le atribuim oamenilor (de exemplu, atunci când delegăm sarcini).

Să fim sensibili la așteptările noastre personale în materie de gen și să acordăm tuturor aceleași sarcini și responsabilități atunci când lucrăm cu ei sunt câteva lucruri care ne pot ajuta să navigăm prin problemele legate de rolurile de gen. În acest fel, toată lumea poate contribui la toate și nu va exista o anumită așteptare ca un anumit gen să îndeplinească anumite sarcini (de exemplu, femeile trebuie să gătească). Rolurile de gen sunt, de asemenea, legate de identitățile de gen, având în vedere că, odată ce ți se atribuie o anumită identitate de gen, se așteaptă, de asemenea, să îndeplinești un anumit rol și să te prezinți în fața lumii într-un anumit mod. Pe lângă faptul că este o practică înrădăcinată în patriarhat, atribuirea de roluri de gen (care se bazează, de asemenea, pe binariul de gen și resping automat alte genuri) poate cauza probleme de identitate de gen în interiorul propriei persoane sau în rândul persoanelor cu care lucrezi.

Puteți citi mai multe despre rolurile de gen la [subiectul 9.3](#).

5.2.2.5. Heteronormativitatea

Heteronormativitatea este conceptul care descrie heterosexuality ca fiind norma în societatea noastră. Presupune heterosexuality tuturor și binaritatea de gen (bărbat sau femeie). Această presupunere vine, de asemenea, cu așteptări legate de exprimarea genului,

distribuția sarcinilor, poziția socială etc.

Avem tendința de a privi lumea într-un mod heteronormativ. De exemplu, în majoritatea poveștilor, filmelor, seriilor noastre, este descrisă o orientare heterosexuale. Prinții se căsătoresc cu prințese, iar copiii au o mamă și un tată. Vedem heterosexualele ca fiind "norma", iar persoanele heterosexuale sunt considerate "normale". În activitatea cu tinerii ar trebui să fim sensibili la acest lucru și să facem tot posibilul pentru a include în munca noastră tot ceea ce nu se încadrează în acest "standard". Există o mulțime de alte orientări sexuale și ar trebui să le cunoaștem pe toate. Oamenii se pot identifica ca homosexuali, lesbiene sau bisexuali, dar și ca pansexuali (atrași de toate genurile), asexuali sau orice altă sexualitate din spectrul sexual. Unele persoane sunt atrase în mod romantic de un gen și atrase fizic de un gen diferit.

Puteți citi mai multe despre heteronormativitate la [subiectul 2.3](#).

5.2.2.6. Ce se întâmplă dacă ignori problemele legate de identitatea de gen

Mulți activiști și organizații care lucrează pentru a face vizibilă diversitatea de gen afirmă că majoritatea problemelor cu care se confruntă persoanele cu dismorfie de gen sau cu o identitate de gen diferită nu se datorează identității lor, ci mai degrabă problemelor apărute în urma confruntării cu problemele sociale care decurg din aceasta. Dintre acestea, bullying-ul (mental și emoțional), depresia, anxietatea și abuzul de substanțe sunt unele dintre cele mai frecvente efecte ale ignorării identității de gen a unei persoane (Psychologist Anywhere Anytime, 2019).

Atunci când ignori identitatea de gen a cuiva, îi spui că nu există. Că versiunea în care simți că este ea însăși și pe care vrea să o prezinte lumii nu este validă, deoarece nu se încadrează într-una dintre căsuțele binare despre care am fost învățați sau în căsuța care le-a fost atribuită la naștere. Acest lucru duce adesea la reducerea contactelor sociale sau chiar la izolare pe baza respingerii sociale pe care o întâmpină.

🏳️ – 5.2.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – 🏳️

Situațiile de discriminare pot escalada rapid. Să spunem că mergeți să vă luați copilul de la școală și observați un nou coleg de clasă care poartă haine asociate cu femeile (cum ar fi o fustă sau o rochie), dar corpul său pare masculin. Copilul dvs. vine la dvs. și începe să vă vorbească despre acest coleg de clasă, spunându-vă că persoana respectivă este ciudată și confuză pentru că nu-și cunoaște propriul sex. Noul coleg de clasă vă aude și începe să se îndepărteze de grup, preferând să rămână singur într-un spațiu mai izolat decât să audă comentariile răutăcioase sau șușotelile celorlalți copii.

În această situație, îi puteți explica copilului dvs. că identitatea de gen este diferită pentru fiecare persoană și că, indiferent de modul în care o persoană se prezintă sau de identitatea de gen pe care o are, aceasta trebuie să fie respectată. Puteți explica faptul că nu este nimic rău în a fi diferit și că este important să conștientizăm această diferență pentru a o putea respecta.

5.2.4. BUNE PRACTICI



Cazurile de discriminare și abordarea problemelor legate de identitatea de gen pot fi foarte complexe. Iată câteva practici care vă pot fi de ajutor:

5.2.4.1. Educați-vă

Citiți pe tema identității de gen și informați-vă despre diferitele aspecte, dimensiuni și posibilități care există. Cele mai bune surse sunt adesea cele create de persoanele care trec prin situația pe care o analizați. Așadar, dacă doriți să aflați mai multe despre identitățile de gen, ar fi indicat să citiți articole/bloguri/cărți scrise și concepute de persoane care nu se conformează binarității de gen. Aceștia pot fi, de exemplu, persoane queer/non-binare/agender/genderfluid, doar pentru a menționa câteva.

Educându-vă pe voi înșivă, ajutați și la educarea altor persoane. Deschiderea conversației, punerea sub semnul întrebării a binarității de gen sau a ideii că există doar anumite identități de gen care sunt "valide" și că acestea trebuie să se potrivească cu un anumit sex sunt doar câteva lucruri care pot contribui la vizibilitatea problemei și la educarea oamenilor în acest sens.

5.2.4.2. Întrebați în loc să presupuneți

Atunci când cunoașteți o persoană nouă, puteți întreba întotdeauna care sunt pronumele sau modul în care se identifică, astfel încât să evitați să o identificați greșit. Este foarte frecvent să presupunem identitatea de gen a oamenilor în loc să întrebăm, iar acest lucru poate duce la o comunicare greșită, la momente inconfortabile și chiar la probleme mai grave dacă este o situație recurentă (de exemplu, probleme de sănătate mintală pentru persoana care nu se conformează biarității de gen).

5.2.4.3. Conducere prin exemplu

Urmând primele două practici, dați deja un exemplu. Indiferent dacă vă conformați sau nu binarității de gen, conștientizarea construcțiilor sociale și a spectrului înfinit de genuri face deja o diferență pentru persoanele care fie își pun la îndoială identitatea de gen, fie nu se conformează cu identitatea pe care se așteaptă să o îndeplinească.

Acte simple, cum ar fi să vă informați și să vă prezentați cu pronumele dvs. atunci când întâlniți pe cineva nou, sunt deja un pas mai aproape de normalizarea acestei situații pentru ceilalți.

5.2.5. REFERINȚE

Psych Central (2022). *Sex vs. Gender: What's the Difference and Why Does it Matter?* Retrieved from <https://psychcentral.com/health/sex-vs-gender#identity-vs-expression>.

WHO (2022). *Gender*. Retrieved from [Gender \(who.int\)](http://www.who.int).

5.3. COMUNICAREA CU COPIII



- Fiți atenți la contextul în care vă aflați și la privilegiile pe care le puteți avea
- Explorarea și învățarea fac parte din călătoria de autodesoperire
- Toată lumea are dreptul să fie cine vrea să fie, iar noi ar trebui să respectăm acest lucru
- Este în regulă să faci greșeli, atâta timp cât înveți din ele

5.3.1. INTRODUCERE

După cum s-a menționat în paginile anterioare, egalitatea de gen nu este un subiect izolat, ci mai degrabă unul intersecțional, deoarece este legat de gen și identitate sexuală, clasă, rasă, cultură etc. Prin urmare, explorarea și învățarea despre tine, despre identitatea ta și despre cum poți contribui la un mediu mai incluziv pentru toată lumea (și să ajuți la atingerea egalității de gen) este un proces care arată diferit pentru fiecare dintre noi. Ceea ce contează este să ne păstrăm o minte deschisă și să încercăm să fim conștienți de prejudecățile noastre și de sentimentele pe care le proiectăm asupra celorlalți.

5.3.2. DEZVOLTAREA SUBTEMEI

5.3.2.1. Fiți atenți la context

Atunci când discutăm despre subiecte complexe, cum ar fi egalitatea de gen, este important să luăm în considerare locul nostru de plecare. Acest loc reprezintă punctul nostru de plecare, mediul în care ne-am născut și privilegiile pe care le deținem din punct de vedere rasial, cultural și social. Cu alte cuvinte, este contextul care se află în spatele analizei noastre asupra subiectului. Acestea sunt lucruri cu care te-ai născut și asupra cărora nu ai nicio putere. Ceea ce poți face însă este să recunoști că ai putea avea anumite avantaje (privilegii) și să le folosești pentru a crea egalitate pentru toată lumea. Este important să recunoaștem acest punct de plecare, deoarece aceasta este baza pe care o folosim pentru a filtra informațiile și pentru a percepe subiectul dintr-un anumit punct de vedere. Punctele noastre de vedere sunt influențate de mediul în care trăim și de cât de mult suntem afectați de subiectul în cauză.

Atunci când vorbim despre egalitatea de gen, punctul de vedere al unui bărbat alb din clasa de mijloc dintr-o țară din Europa de Vest nu va fi același cu punctul de vedere al unei persoane queer din clasa muncitoare dintr-o țară asiatică, deoarece experiențele lor pot fi extrem de diferite. În timp ce pentru unii oameni egalitatea de gen pare a fi realizată, alții o văd ca pe o lume utopică, motiv pentru care este important să se ia în considerare aspecte precum clasa socială, rasa, religia etc. Pentru a avea o viziune completă asupra unui subiect, ținți cont de faptul că perceperea acestuia din diferite locații geografice, contexte sociale, medii religioase etc. face parte din proces. Această abordare va oferi o imagine apropiată de o realitate generală, mai degrabă decât să se concentreze pe o viziune restrânsă.

5.3.2.2. Descoperirea identității

Ai simțit vreodată că te poți încadra 100% într-una dintre categoriile de gen binar? (Educație privind identitatea, 2022)

Ai simțit vreodată că ești atras 100% de un anumit gen și nimic altceva?

Ai simțit vreodată că poți fi 100% ceva?

O mare parte dintre activiștii și organizațiile care se ocupă de egalitatea de gen și de identitatea de gen au ajuns la concluzia că majoritatea copiilor nu primesc niciodată una dintre aceste întrebări și nu sunt încurajați să își pună aceste întrebări.

Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Descoperirea identității, fie că este vorba de gen sau de identitate sexuală (sau de oricare alta) este un proces complex care necesită timp și răbdare. Atunci când treceți prin acest proces, Dara Hoffman-Fox (2021), expertă în creșterea gradului de conștientizare a persoanelor trans, sugerează câteva lucruri care ar putea face procesul mai ușor:

- **Îndepărtați etichetele**

Dacă nu vă simțiți confortabil în a pune o etichetă pe identitatea dvs. de gen sau sexuală (cum ar fi transsexual, bisexual, bărbat/femeie/persoană non-binară etc.), nu trebuie să o faceți. Nu este nevoie și nu este nicio grabă în a avea un cuvânt care să descrie cum vă simțiți în interior. Dacă punerea unei etichete este ceva care funcționează pentru voi, un ezitați! Dacă nu este, nu trebuie să fiți presați și să încercați să grăbiți procesul de autodescoperire doar pentru a ajunge la un punct în care să puteți pune acea etichetă. Ceea ce contează este să vă puneți întrebări pentru a descoperi cu ce vă simțiți confortabil și ce vă creează disconfort. Când resimțiți acel disconfort? Există anumite circumstanțe?

- **Construiți un sistem de sprijin**

Să fii înconjurat de oameni care au încredere în tine și în procesul tău și care te respectă este esențial pe tot parcursul descoperirii tale. Aceste persoane pot fi membri ai familiei, prieteni, consilieri, grupuri de sprijin etc. Este important să poți vorbi despre procesul tău cu persoane care sunt dispuse să te asculte și să te susțină la nivel emoțional și mental. Dacă acest tip de sprijin lipsește în prezent, grupurile de sprijin online sunt o modalitate bună de a începe (grupuri de socializare).

- **Fă ceea ce se simte ca o afirmare de gen**

Realizarea faptului că nu te simți aliniat cu genul care ți-a fost atribuit la naștere este primul pas pentru a începe să explorezi lucruri care te fac să te simți mai bine în ceea ce privește afirmarea genului. Câteva opțiuni pe care le poți încerca pot fi crearea unui cont de social media cu numele și/sau pronumele cu care te simți aliniat, jocul cu expresia de gen prin intermediul hainelor și accesoriilor în intimitatea propriei camere sau rugându-ți prietenii apropiați să folosească numele/pronumele cu care te simți aliniat.

Odată ce începeți să încercați diferite opțiuni, veți descoperi ce este mai confortabil și ce a fost doar un experiment în acest proces. Acesta este modul în care se construiește identitatea.

Ceea ce contează cel mai mult este să vă faceți timp să vă puneți aceste întrebări și să îi încurajați și pe alții să facă același lucru.

Explorarea și învățarea sunt două componente valoroase în procesul de dezvoltare personală. Este în regulă să nu fiți siguri de sexul, genul sau orientarea sexuală. Crescând, suntem învățați să gândim într-un mod binar, deoarece majoritatea reprezentărilor pe care le vedem și le auzim sunt binare, heteronormative și monogame. Cu alte cuvinte, "normal", sau mai bine zis "normalizat". Orice altceva care nu se încadrează în aceste categorii este considerat în cea mai mare parte ciudat sau greșit.

Este complet normal să vă puneți la îndoială identitatea, genul și sexualitatea, chiar dacă înainte credeți că sunteți 100% siguri de ele. Fără explorare, nu poți descoperi lucruri noi și s-ar putea să rămâneți blocați în aceeași rutină și în aceeași obiceiuri și activități vechi, ceea ce va îngreuna dezvoltarea. Schimbarea mediului în care vă aflați poate contribui la această creștere. Repetarea aceluiași tipare și rămânerea în aceleași medii și cu aceleași persoane, fără a pune nimic la îndoială sau a te întreba dacă asta îți dorești sau dacă este ceea ce este cel mai bine pentru tine, nu te va ajuta să descoperi cine ești cu adevărat și de ce ai nevoie cu adevărat.

Q, un copil de 12 ani din gimnaziu, trece prin procesul de descoperire a identității și, chiar dacă a fost desemnat bărbat la naștere, se simte inconfortabil cu această identitate și încearcă să descopere cine este cu adevărat. După ce s-a documentat puțin, a citit câteva cărți și a văzut câteva videoclipuri pe rețelele de socializare, au dat peste termenul “non-binar” și a început să citească despre acesta. Destul de repede s-a simțit cu adevărat aliniat și s-a identificat cu tot ceea ce citea, așa că a decis să încerce și să vadă dacă asta era identitatea sa de la bun început. În timp ce citea despre expresia de gen, pronume și limbajul neutru din punct de vedere al genului, a decis să încerce pronumele “ei/ele” și a rugat câțiva prieteni apropiați să înceapă să folosească aceste pronume atunci când se referă la ei. Chiar dacă era ceva nou și pentru ei, prietenii au încercat să se adapteze la nevoile lui Q și au început să folosească pronumele ei/ele în toate conversațiile.

Într-o zi, în timp ce vorbeau despre Q, un alt coleg a auzit conversația și a început să râdă de ei pentru că foloseau pronume care “nu se potriveau genului lor”. Alți colegi au auzit și ei și au început să râdă și să îi evite pe Q în zilele următoare. Q nu au vrut să se întorcă la pronumele “el/lui”, deoarece nu simțeau că se pot identifica cu ele, așa că ceea ce au făcut în schimb a fost să înceapă să se izoleze de persoanele care le disprețuiau procesul de descoperire.

5.3.4. BUNE PRACTICI



5.3.4.1. Rezolvarea conflictelor

Indiferent ce parte a conflictului joacă copiii dumneavoastră, atunci când observați că se întâmplă așa ceva, este foarte important să abordați problema în loc să o ignorați și să o lăsați să treacă. O bună practică pentru a face acest lucru este să creați un spațiu special dedicat acestui subiect, în care să vă așezați și să discutați cu copiii dumneavoastră.

Puteți face acest lucru sub forma unei sesiuni informative, întrebându-i ce știu despre subiect și completând apoi aceste cunoștințe cu informații din partea dumneavoastră. Îi puteți încuraja să pună întrebări și le puteți reaminti că respectul este ceva ce merită toată lumea, indiferent de rasă, clasă, identitate sau orice alte circumstanțe.

Ați putea explica modul în care hărțuirea și discriminarea pot afecta pe cineva. În acest sens, încercați să evitați rușinarea sau proiectarea sentimentelor și concentrați-vă asupra aspectului de învățare al discuției.

Acest lucru va aduce subiectul la suprafață (în loc de a permite ca acesta să se desfășoare pe la spatele dumneavoastră) și va crea un spațiu pentru schimbul de informații și pentru a pune întrebări. În cadrul acestui spațiu, puteți explica ce este identitatea de gen, cum funcționează pronumele și că este în regulă să experimentați cu diferite identități care credeți că s-ar putea alinia mai bine cu ceea ce simțiți în interior.

În plus, vă puteți încuraja copilul să continue cercetările pe cont propriu și îi puteți indica câteva resurse pe care le poate folosi pentru început.

5.3.4.2. Fiți clar în comunicare

Atunci când comunicați cu copiii, o bună practică este să fiți cât se poate de clar și de direct pentru a evita neînțelegerile. Încercați să evitați să folosiți cuvinte de substituție pentru experiențe din viața reală sau părți ale corpului sau să vorbiți în jurul subiectului în speranța că vor înțelege ce vreți să spuneți. În schimb, numiți experiențele și părțile corpului așa cum sunt și încercați să explicați că totul face parte din viață și că nu este nevoie să ascundeți aceste discuții sau să vorbiți într-un mod codificat. A vorbi într-un mod codificat sau folosind cuvinte de substituție i-ar expune pe copii la neînțelegeri, la ascunderea sau evitarea întrebărilor și la păstrarea de secrete față de adulți, deoarece ar putea observa că adulții se simt inconfortabil atunci când se deschide subiectul. Indiferent dacă discuția se referă la sex, gen, identitate, relații sau orice altceva, vorbind despre toate lucrurile așa cum sunt (și folosind explicații adecvate vârstei) îi va încuraja pe copiii dumneavoastră să fie curioși și informați, în loc să se teamă să deschidă o conversație despre care văd că v-ar putea face să vă simțiți inconfortabil.

De asemenea, această abordare le va arăta copiilor și adolescenților că nu este nimic ciudat și că nu trebuie să le fie rușine și îi va ține informați, în loc să perpetueze secretul și să facă unele subiecte tabu.

5.3.5. REFERINȚE

Hoffman-Fox, D. (2021). What Is My Gender Identity & How Do I Know I'm Transgender? Meetmonarch.com. Retrieved from <https://meetmonarch.com/health-resources/articles/gender-identity/discover-your-gender-identity-4-tips-to-help-you-find-your-authentic-self>

5.4. ADULTCENTRISM



- Adultcentrismul invalidează realitățile copiilor
- Printre consecințele adultcentrismului se numără distanțarea copiilor și reducerea comunicării la un nivel superficial
- Nevoile, emoțiile și procesul de luare a deciziilor sunt importante și valabile la orice vârstă
- Cele mai bune practici pentru adultcentrism includ ascultarea activă, recunoașterea nevoilor copiilor și gestionarea emoțiilor

5.4.1. INTRODUCERE

Fiecare persoană are propria realitate pe care și-o construiește prin experiențele, conexiunile, sentimentele și gândurile sale. În timp ce adulții pot avea impresia că înțeleg lumea mai bine datorită vârstei și experienței de viață, ceea ce se întâmplă este că ei doar o înțeleg diferit față de copii și adolescenți.

Copiii au o percepție diferită a lumii și pot avea un set de valori diferite față de adulți, motiv pentru care vor percepe lumea din jurul lor (și situațiile care se petrec în interiorul ei) într-un mod diferit. Acest lucru nu înseamnă că le lipsește înțelegerea sau că percepția lor este incompletă sau nevalabilă. Implicarea copiilor în procesul de luare a deciziilor și ascultarea nevoilor și emoțiilor lor este importantă la orice vârstă.

5.4.2. DEZVOLTAREA SUBTEMEI

5.4.2.1. Ce este adultcentrismul?

Adultcentrismul este ideea că un adult este în mod inerent superior persoanelor mai tinere, știind cum să se descurce mai bine într-o situație strict din cauza diferenței de vârstă. Este un proces care implică ignorarea, opresiunea sau deprecierea sistematică a oamenilor pentru că sunt mai tineri (Psychology Spot, 2021).

Aceasta presupune incapacitatea copiilor de a atinge un nivel de înțelegere sau de maturitate suficient de ridicat pentru a putea contribui în mod egal la conversație și/sau la luarea deciziilor. Adultcentrismul este o formă de egocentrism transformat într-o presupunere bazată pe vârstă.

Realitățile, puterea de decizie și contextele copiilor sunt complet lăsate deoparte din cauza acestei diferențe de vârstă. Deși nimeni nu contestă faptul că adulții au o gamă diferită de experiențe și/sau cunoștințe și că adolescenții și copiii au nevoie de îndrumare, adultcentrismul poate afecta comunicarea dintre adulți și copii, indiferent dacă este vorba de o familie sau de un context școlar. Acesta creează o ierarhie prin plasarea adulților pe o poziție superioară și prin începerea automată a conversației pornind de la presupunerea că

aceștia au mai multă experiență și cunoștințe și, prin urmare, cuvântul lor va cântări mai mult în procesul de luare a deciziilor. Se transmite astfel mesajul că acei copii implicați nu vor ajunge niciodată la un nivel de egalitate cu ei.

În plus, se spune că adulții vor avea întotdeauna dreptate într-o discuție cu copiii din cauza diferenței de vârstă și a prejudecăților pe care le au în legătură cu nivelul de înțelegere al copiilor.

5.4.2.2. Consecințe ale adultcentrismului

Atunci când văd că nu au același punct de plecare într-o conversație cu adulții, copiii pot începe să se comporte într-un anumit mod pentru a-i impresiona pe adulți și pentru a câștiga mai mult respect din partea acestora, în speranța că vor ajunge la acea stare de egalitate. Dacă observă că ceea ce fac nu îi aduce mai aproape de acest lucru, există riscul ca ei să se îndepărteze încet de legătura cu adulții și să înceapă să își piardă interesul, știind că, orice s-ar întâmpla, cuvântul lor nu va avea aceeași valoare ca cel al omologilor lor.

Atunci când acest fenomen apare frecvent și devine parte a stilului de predare al părinților și/sau al educatorilor, poate avea consecințe psihologice în viața adultă a copiilor afectați de el.

Unele dintre aceste consecințe pot fi:

- **Să fie mai supus(ă)**

Atunci când copiilor li se arată în mod continuu că opiniile, gândurile și nevoile lor nu sunt la fel de importante ca cele ale adulților din jurul lor, ei se pot obișnui să adopte o atitudine supusă și să permită celorlalți să exercite presiuni asupra lor. Acest lucru va avea un impact în viață asupra lor, deoarece, cel mai probabil, vor folosi inconștient acest tip de abordare și în alte interacțiuni.

- **Vulnerabilitate crescută la opresiune**

Atunci când nevoile și sentimentele lor sunt în mod constant ignorate sau plasate pe locul doi ca prioritate, copiii pot crește învățând că este în regulă să pună nevoile altcuiva mai presus de ale lor, ceea ce îi face mai vulnerabili la abuzul psihologic. Cu toate acestea, copiii care cresc într-un mediu centrat pe adulți pot ajunge, de asemenea, la capătul opus și pot deveni adulți care practică acest tip de comportament.

- **Mai puțină încredere în sine**

Adultcentrismul poate genera un concept de sine negativ din ce în ce mai mare pentru copii, ceea ce poate duce la o mai slabă încredere în sine (Psychology Spot, 2021).

5.4.2.3. Cum să evităm adultcentrismul

Dacă doriți să evitați adultcentrismul, iată câteva lucruri la care ați putea fi atenți:

- **Fiți conștienți de limbajul pe care îl folosiți**

În loc să spuneți că copiii nu pot înțelege ceva, încercați să folosiți un limbaj pe care ei îl pot înțelege și să găsiți modalități de a le explica situația. Nivelurile de înțelegere variază de la superficial la mai profund, astfel încât nu există copii care nu înțeleg, ci mai degrabă adulți care nu pot explica.

- **Fiți atenți la etichetele pe care le puneți**

Luăți-vă un moment să recunoașteți prejudecățile pe care le-ați putea avea și etichetele pe care le puneți oamenilor, de exemplu, faptul că persoanele mai tinere au mai puține cunoștințe în anumite domenii decât cele mai în vârstă. Nivelurile de maturitate și de înțelegere nu vin odată cu vârsta, ci cu experiența. Încercați să fiți conștienți de acest lucru data viitoare când vorbiți cu copiii.

- **Reflectați asupra comportamentului dumneavoastră**

5.4.2.4. Copiii sunt prezentul, nu viitorul

Dacă îi tratezi pe copii dintr-o poziție de putere sau de autoritate, presupunând că adulții pot aporta mai mult, acei copii vor înceta, la un moment dat, să mai încerce să dovedească ceva în fața adulților. Acest lucru i-ar putea împinge să îi perceapă pe adulți ca fiind inabordabili.

Există o vorbă comună care spune că toți copiii sunt viitorul planetei noastre, dar, potrivit Fondului Global pentru Copii, ei nu sunt viitorul, ci prezentul. Este important să recunoaștem realitatea copiilor și să le oferim spațiul necesar pentru a împărtăși această realitate, astfel încât să învețe cum să o modeleze mai bine (Fondul mondial pentru copii, 2020). Adulții ar putea oferi mai mult spațiu copiilor, astfel încât să poată înțelege mai bine valorile, contextele și mentalitatea copiilor și a tinerilor. Făcând acest lucru, ei vor valida realitatea copiilor și îi vor învăța că cuvântul lor contează și că ar trebui să pledeze pentru ei înșiși și în lumea exterioară.

🏠 – 5.1.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – 🏠

Un tată se ceartă cu fiica sa de 15 ani din cauza persoanei cu care se întâlnește fiica sa. Tatăl a văzut un mesaj de la persoana în cauză pe telefonul fiicei sale și, pentru că nu i-a plăcut ceea ce a citit, a început să se certe cu ea, spunându-i că persoana cu care se întâlnește nu este suficient de bună pentru ea. În mijlocul comentariilor furioase pe care și le-ar fi aruncat unul altuia și în timp ce își apărau punctele de vedere, deodată tatăl se oprește din vorbit și pleacă, ignorându-și fiica. El a luat comentariile personal și a ignorat realitatea fiicei sale, gândindu-se că este doar o adolescență și că nu știe atât de multe lucruri pe cât știe el și soția sa. El îi aplică fiicei sale tratamentul tăcerii în următoarele zile,

fără să-i adreseze vreun cuvânt sau măcar să o privească. Fiica presupune că tatălui ei nu i-a plăcut unul dintre comentariile care au fost schimbate în timpul discuției tensionate și încearcă să vorbească cu el pentru a redeschide conversația. Tatăl continuă să își ignore fiica și să păstreze tăcerea față de ea. Cu toate acestea, el continuă să vorbească cu celălalt copil al său și cu soția sa în fața fiicei sale.

Această situație este un exemplu clar de excludere, deoarece tatăl își exclude fiica de 15 ani atât din viața sa, cât și din interacțiunile familiale, ceea ce îi arată fiicei că este pedepsită pentru comportamentul ei. Cu acest tip de tratament, fiica va fi doar confuză și ar putea dezvolta sentimente negative față de ea însăși, încercând să își dea seama ce a făcut greșit.

În acest caz, abordarea tatălui nu s-a bazat pe găsirea unei soluții sau pe ajungerea la un acord, ci pe o reacție emoțională la un comportament cu care nu era de acord, ceea ce a făcut din aceasta o formă de control asupra fiicei sale.

O modalitate potrivită de abordare a acestui conflict ar putea fi aceea de a vă lua o pauză pentru a vă calma atunci când discuția devine foarte aprinsă. În acest fel, ambele părți au șansa de a se calma și de a gândi lucrurile dintr-un punct de vedere bazat pe logică, nu doar pe emoții. După ce se gândesc, fiecare dintre ele își poate exprima punctul de vedere și poate găsi acorduri care le-ar ajuta pe amândouă să se simtă ascultate. De exemplu, tatăl ar fi de acord să respecte intimitatea fiicei sale și să nu se uite în telefonul acesteia, iar fiica poate fi de acord să îl țină la curent pe tatăl său cu privire la modul în care evoluează relația ei (respectându-și în același timp propria intimitate).

5.4.3. BUNE PRACTICI



5.4.3.1. Ascultarea activă și recunoașterea nevoilor

O bună practică este să vă ascultați în mod activ copiii și nevoile pe care încearcă să vi le comunice. Încercați să evitați să ascultați doar pentru a le răspunde. Ascultarea activă înseamnă să le oferiți toată atenția dumneavoastră, acordând atenție comunicării verbale și non-verbale (limbajul corpului).

Evitați să îi întrerupeți, să faceți presupuneri sau să îi judecați. În schimb, puteți încerca să îi priviți în ochi și să le arătați că sunteți acolo pentru orice au nevoie. Atunci când răspundeți, vă puteți arăta interesul repetând mesajul în propriile cuvinte sau punând întrebări pentru a vă asigura că ați înțeles mesajul pe care au vrut să îl transmită. Încercați să empatizați cu ei, să vă puneți în locul lor și să vedeți situația din perspectiva lor. De asemenea, poate fi util să îi întrebați dacă doresc un sfat sau dacă vor doar ca cineva să îi asculte. În acest fel, evitați să oferiți opinii sau sfaturi care un au fost cerute și vă concentrați asupra a ceea ce copilul dumneavoastră are nevoie de fapt de la dumneavoastră. Făcând acest lucru și întrebându-l cum puteți contribui/ajuta în acea situație, îi arătați că îi recunoașteți nevoile (în loc să presupuneți care ar putea fi acestea) și îl faceți să se simtă ascultat.

Când vedeți că sunteți interesat de ceea ce au de împărtășit, curajul și dorința lor de a împărtăși mai mult ar putea crește, iar legătura de încredere dintre dumneavoastră și ei s-ar putea dezvolta.

5.4.3.2. Procesarea emoțiilor

Înainte de a-i ajuta pe ceilalți să își recunoască și să își regleze emoțiile, este esențial să fim conștienți de emoțiile noastre și de modul în care le putem exprima și procesa în siguranță, astfel încât acestea să nu ne controleze pe noi și reacțiile noastre.

În calitate de adult, copiii și adolescenții vă iau drept exemplu și, dacă văd că nu vă puteți exprima emoțiile într-un mod sănătos, s-ar putea să nu simtă nevoia să facă acest lucru pe cont propriu. Pe de altă parte, puteți da un exemplu și puteți implementa câteva strategii de procesare a emoțiilor în viața de zi cu zi. Acest lucru vă va ajuta să fiți în contact cu sentimentele voastre și, de asemenea, vă va învăța cum vă puteți autoregla, astfel încât acestea să nu preia controlul asupra voastră.

Câteva strategii în acest sens pot fi:

- Respirație profundă

Ori de câte ori simțiți emoții de mare intensitate (atât plăcute, cât și dificile), poate fi foarte dificil să ascultați oamenii sau să vă procesați propriile gânduri și emoții. Încercați să vă opriți din ceea ce faceți și să respirați adânc de câteva ori. Puteți număra când inspirați, rețineți și expirați aerul sau o puteți face pe baza senzației. Această scurtă activitate vă va ajuta să vă reglați mintea, care va da apoi semnale funcțiilor corpului (de exemplu, bătăile inimii) și le va regla și pe acestea.

- **Practicați activități de mindfulness**

Luați-vă câteva minute din timpul zilei pentru a medita și a fi prezent în acele minute. Acest lucru vă poate ajuta să vă concentrați mai mult și să vă reglați emoțiile. Exersând zilnic, puteți ajunge la o mai bună înțelegere a sentimentelor dumneavoastră și, de asemenea, la un mai bun control asupra lor.

- **Acceptați-vă emoțiile**

Etichetarea emoțiilor ca fiind negative sau rele nu face decât să aducă cu sine diferite sentimente, cum ar fi vinovăția sau rușinea. Acest lucru nu face decât să se adauge la încărcătura emoțională în loc să vă ajute să faceți față. Ceea ce puteți face este să recunoașteți sentimentul pe care îl aveți și faptul că fiecare sentiment este temporar și că la un moment dat se va schimba. În acest fel, veți putea procesa emoțiile pe care le aveți fără să le dați putere asupra acțiunilor dumneavoastră sau să vă agățați de ele. Recunoașteți-le și încercați să învățați ceva din această experiență, indiferent dacă acel ceva se referă la cum o puteți gestiona mai bine în viitor sau la cum să înțelegeți de unde a venit.

Țineți cont de faptul că nu vă puteți aștepta să primiți ceva ce nu puteți oferi. Dacă vă doriți ca și copiii să fie capabili să-și gestioneze emoțiile, sprijiniți-i prin gestionarea propriilor emoții.

5.4.4. REFERINȚE

Global Fund for Children (2020). Youth are the present, not the future. Retrieved from <https://globalfundforchildren.org/story/youth-are-the-present-not-the-future/>.

Psychology Spot (2021). Adultcentrism: What is it and how does it affect children? Retrieved from <https://psychology-spot.com/adultcentrism-adultism-examples/>.

5.5. COMPORTAMENTUL NON-CONSENSUAL - CONSIMȚĂMÂNTUL



- Autonomia corporală este importantă la orice vârstă
- Consimțământul este un lucru pe care îl cereți întotdeauna
- Să te răzgândești sau să nu-ți dai consimțământul pentru ceva este complet în regulă
- Să înveți cum să-ți stabilești limitele este la fel de important ca și să respecti limitele celorlalți
- Limitele tale personale arată celorlalți cum să te trateze

5.5.1. INTRODUCERE

Autonomia corporală este un concept pe care fiecare persoană, indiferent de vârstă, ar trebui să îl cunoască. Reprezintă controlul și puterea de decizie pe care o aveți asupra propriului corp în orice împrejurare. Autonomia corporală reprezintă alegerile pe care le aveți referitor la ce

faceți cu corpul vostru în orice situație dată. Dacă doriți ca autonomia corporală să vă fie respectată și ca dumneavoastră să respectați autonomia și dorințele persoanelor din jurul dumneavoastră, comportamentul consensual este un subiect care joacă un rol important. Atunci când cerem/primim consimțământul înainte de a ne implica fizic și/sau mental în acțiuni, creăm un mediu mai sigur în care fiecare își poate exprima nevoile. Stabilirea unor limite îi învață pe ceilalți cum să ne trateze și arată, de asemenea, cum ne tratăm pe noi înșine. Aceste limite vă pot proteja și îi pot informa pe ceilalți cu privire la capacitatea dumneavoastră fizică și/sau emoțională.

5.5.2. DEZVOLTAREA SUBTEMEI

5.5.2.1. Ce este consimțământul

Potrivit lui McGuire (2021), ceea ce discutăm de fapt atunci când vorbim despre consimțământ și comportament consensual este la fel de simplu ca și respectul. Fie că este vorba de respectul față de o altă persoană și de alegerile acesteia, fie că este vorba de respectul față de tine însuși și de propriile dorințe, totul se rezumă la puterea de decizie asupra propriului corp, fiind legat de demnitate, umanitate și autonomie personală. Așadar, când este important să începem să-i învățăm pe copii despre consimțământ și autonomia corporală?

Fiziologii, cum ar fi Jean Piaget, au ajuns la concluzia că copiii observă și clasifică modelele comportamentale înainte de a începe să dezvolte un sentiment de sine. Cu alte cuvinte, ei absorb tot ceea ce văd și aud în jurul lor și încep să clasifice în categorii pe care le pot folosi în diferite interacțiuni sociale. În societatea actuală, cele două conversații principale despre consimțământ care sunt discutate sunt reprezentate de scripturile sexuale și sociale ale normativității care ne înconjoară (McGuire, 2021). Noi (părinți, educatori, copii) am auzit și am văzut aceste comportamente de atât de multe ori încât am ajuns să le normalizăm și să le adoptăm, uneori fără să ne întrebăm dacă asta este ceea ce ar fi mai bine pentru noi. Este ca și cum am urma un scenariu. Dacă dorim să creăm o cultură a consimțământului, recunoașterea existenței unui tipar problematic ar fi primul pas al procesului, în timp ce practicarea unor noi comportamente consensuale care să ne apropie de societatea în care am dori să trăim ar fi al doilea pas.

Fiți un exemplu, având limite clare și respectându-le pentru dumneavoastră și pentru cei din jur. Copiii se prind foarte repede, iar faptul că văd că părinții/educatorii au limite puternice le va oferi un sentiment de siguranță și de importanță a autonomiei corporale.

5.5.2.2. Solicitarea consimțământului

Consimțământul este clar, continuu, coerent și voluntar (Healthline Guide to consent). Pentru a evita comportamentele lipsite de consimțământ, solicitarea și acordarea consimțământului sunt vitale. Dar cum puteți cere consimțământul?

Indiferent de mediul în care vă aflați și de vârsta persoanei cu care interacționați, consimțământul joacă un rol important în ceea ce privește modul în care se va desfășura interacțiunea și cum vă veți simți după aceasta. Unele modalități de a cere consimțământul sunt:

- **Întrebând direct:**
 - Pot să te îmbrățișez/sărut/ating? (În cazul în care interacțiunea se referă la o acțiune fizică)
 - Pot să vorbesc cu tine despre...? (În cazul în care interacțiunea se referă la o acțiune de implicare mentală)
- **Încadrarea ca o chestiune de preferință:**
 - Ce vrei să faci?
 - În funcție de răspunsul persoanei, puteți continua să puneți întrebări până când ajungeți la un punct în care amândoi vă simțiți confortabil cu ceea ce se întâmplă.

Dacă primiți un răspuns negativ, respectați dorința persoanei și nu insistați.

Atunci când răspundeți "nu" la o întrebare legată de consimțământ, nu aveți obligația de a da nicio explicație sau scuză, deoarece comportamentul consensual este o alegere pe care o puteți exprima liber, fără alte explicații. Această alegere este valabilă la orice vârstă și joacă un rol important în dezvoltarea unor tipare sociale sănătoase și a unui sentiment de autocunoaștere și de respect la copii și adolescenți tineri.

Fiind atât de imersați în lumea normativă pe care societatea a creat-o printre noi, uneori avem tendința de a uita că fiecare persoană este diferită și, prin urmare, are nevoi diferite. Indiferent dacă oamenii sunt homosexuali, neurodivergenți, questioning, cu dizabilități sau au un context cultural diferit, este important să ne amintim că fiecare dintre noi a trecut prin experiențe diferite și ar putea avea elemente declanșatoare (triggers) sau comportamente diferite cu care nu se simt confortabil. Presupunerea consimțământului nu este în regulă, deoarece nu putem ști niciodată ce se întâmplă în mintea persoanei din fața noastră și ce nevoi ar putea avea dacă nu o întrebăm direct.

Să te răzgândești după ce ți-ai dat consimțământul pentru ceva este absolut normal. Puteți să vă răzgândiți în orice moment al oricărui tip de interacțiune și să comunicați acest lucru persoanei/grupului de persoane cu care vă aflați. De exemplu, dacă sunteți de acord să lăsați un membru al familiei să vă atingă pe braț sau să vă îmbrățișeze și, la un moment dat, începeți să vă simțiți inconfortabil la atingere, puteți să comunicați acest lucru și să schimbați situația. Ideea unui comportament consensual este că vă simțiți confortabil în timpul interacțiunii și că atât spațiul dumneavoastră personal, cât și cel al persoanelor cu care interacționați este respectat.

5.5.2.3. Stabilirea limitelor

Stabilirea limitelor este ceea ce îi ajută pe oameni să navigheze consimțământul și diferitele niveluri de interacțiune cu care s-ar putea simți confortabil. Limitele pot fi stabilite atât la nivel individual, cât și în orice tip de relație, indiferent dacă este vorba de o relație romantică,

sexuală, de prietenie, de familie sau de orice alt tip. Acestea ar trebui să fie comunicate în mod clar, cerute și, cel mai important, respectate.

Limitele pot fi legate de timp, interacțiuni sociale, interacțiuni care implică fizic și mental (Selva, 2018). De exemplu, limitele individuale pot arăta astfel: "Îmi plac îmbrățișările de la prieteni, dar nu mă simt confortabil să îmbrățișez străini" sau "Am nevoie să petrec o oră singur după ce iau cina cu familia mea". Într-un context familial, este important de reținut faptul că fiecare membru al familiei (atât părinții, cât și copiii) ar putea avea limite diferite legate de modul în care ar dori să interacționeze unii cu alții.

Printre avantajele unor limite sănătoase se numără o mai bună sănătate mentală și fizică, dezvoltarea autonomiei, dezvoltarea identității, evitarea epuizării și influențarea comportamentului celorlalți.

🏠 – 5.5.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – 🏠

Un exemplu foarte comun de comportament neconsensual poate fi observat în cadrul marilor reuniuni de familie. Să presupunem că vă vedeți cu niște rude pe care nu le-ați mai văzut de mult timp și toată familia s-a reunit. Te vezi cu mătuși, unchi, verișori și alte persoane care nu fac parte din viața ta de zi cu zi. În calitate de părinte, îi spui fiicei tale să se ducă să-și sărute și să-și îmbrățișeze toate rudele (sau să le permită acelor rude să o sărute/îmbrățișeze) pentru că nu au mai avut contact de mult timp. Fiica ta este de acord și le permite acelor rude să o sărute și să o îmbrățișeze, dar își exprimă în mod clar disconfortul de a face acest lucru. Încerci să o liniștești spunându-i că nu este nevoie de mult efort, că este important ca toți membrii familiei să simtă că pot avea o șansă de a interacționa cu ea și că ar putea regreta mai târziu dacă nu o face și/sau că rudele se așteaptă la acest lucru și că se vor supăra dacă refuză să le facă jocul.

Acest tip de comportament le arată copiilor următoarele lucruri:

În primul rând, faptul că nu au control asupra propriului corp în anumite contexte, deoarece se așteaptă de la ei să permită membrilor familiei să îi atingă, chiar dacă nu se simt confortabil cu această atingere.

În al doilea rând, le arată că emoțiile și intențiile celeilalte persoane au prioritate față de ale lor, în cazul în care comportamentul lor (de a nu permite rudelor să îi atingă sau să îi sărute) ar putea să le supere.

Un lucru pe care îl puteți face în această situație este să le spuneți copiilor că au posibilitatea de a alege dacă doresc să permită rudelor să îi atingă/sărute și că este în regulă dacă nu doresc să o facă. Este important ca și copiii să aibă control asupra propriului corp, deoarece alegerile pe care le fac în cadrul cercului familial modelează și alegerile pe care le vor face în diferite cercuri sociale. Așa cum s-a menționat anterior, copiii copiază tiparele adulților prin observarea și absorbirea informațiilor legate de interacțiunile lor și prin clasificarea acestor informații în categorii. Dacă vă doriți ca și copiii să fie capabili să stabilească limite în viitoarele lor relații romantice/sexuale/legate de muncă etc., puteți începe prin a le vorbi despre limite în contextul familiei și prin a respecta limitele pe care le stabilesc, chiar dacă s-ar putea să nu fie alegerea pe care ați face-o dumneavoastră.

5.5.4. BUNE PRACTICI



Pornind de la principiile teoretice ale lui Selva (2018), stabilirea limitelor poate fi împărțită în patru etape:

- **Identificarea/Definirea**

Primul pas al procesului constă în identificarea nevoilor dumneavoastră și a limitelor care vă vor ajuta să le protejați.

- **Comunicare**

După ce ați reușit să vă exprimați în cuvinte limitele personale, al doilea pas este să le împărtășiți cu cei din jur. Dacă oamenii nu vă cunosc limitele, nu le pot respecta și, pentru asta, este important să spuneți întotdeauna ceea ce aveți nevoie.

- **Rămâneți simplu**

Simplificarea este un alt principiu care vă va ajuta atât pe dumneavoastră, cât și pe cei care interacționează cu dumneavoastră. Nu trebuie să explicați prea mult sau să vă scuzați. Doar enunțați-vă clar limitele.

- **Stabilirea consecințelor**

Nu în ultimul rând, stabiliți consecințele. Menționați-le oamenilor de ce această limită este importantă pentru dumneavoastră și cum v-ar afecta comportamentul dacă nu ar fi respectată. Nu puteți controla comportamentul altor persoane, dar puteți controla modul în care reacționați la acesta, iar stabilirea unei consecințe înseamnă să le arătați oamenilor că aceste limite sunt importante pentru dumneavoastră și că, dacă nu sunt respectate, modul dumneavoastră de a interacționa cu acele persoane se va adapta în consecință.

De exemplu, să spunem că nu vă simțiți confortabil cu atingerea fizică. Menționați că nu doriți ca oamenii să vă îmbrățișeze atunci când vă întâlniți cu un grup de prieteni și că acest lucru este important pentru dumneavoastră, deoarece aveți nevoie de mai mult spațiu personal în acea zi. În acest proces se stabilește limita (că nu vreți o îmbrățișare/atingere fizică), se explică de ce (aveți nevoie de mai mult spațiu personal în acea zi) și se spune de la început, astfel încât toată lumea să fie conștientă de acest lucru. Dacă o persoană din grup vine totuși și vă îmbrățișează sau vă atinge, deși ați declarat că nu vă simțiți confortabil cu acest lucru, răspunsul ar putea fi să luați o anumită distanță față de acea persoană pentru a evita acest tip de contact. În acest caz, distanța față de persoana respectivă ar fi consecința pe care o stabiliți pentru a-i arăta că aveți nevoie să vă fie respectată limita.

Este important să cunoaștem aceste patru faze pentru a-l putea ajuta pe copil în această privință.

5.5.5. REFERINȚE

McGuire, L. (2021). *Creating Cultures of Consent: A Guide for Parents and Educators*. In Google Books. Rowman & Littlefield. Retrieved from <https://books.google.es/books?id=drAPEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=teaching+consent+in+schools&hl=en&sa=X&vTurned=2ahUKEwiRx621vbr5AhUJRBoKHXhLCUQQ6AF6BAGBEAl#v=one>

Selva, J. (2018). *How to Set Healthy Boundaries: 10 Examples + PDF Worksheets*. PositivePsychology.com. Retrieved from <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>.

5.6. TRĂDAREA ÎNCREDERII



- Încrederea este o resursă valoroasă de la nivel individual, la nivel de relații și la nivel societal
- Trădarea încrederii se manifestă prin minciună, manipulare, încălcarea limitelor, împărtășirea de informații personale etc.
- Consecințele trădării încrederii includ suferință, pierderea încrederii, îndoiala de sine, sentimentul de vulnerabilitate, izolare
- Trădarea încrederii are un impact atât la nivel mental, cât și la nivel fizic

5.6.1. INTRODUCERE

Trădarea încrederii este actul de a face ceva rău sau dureros față de cineva care provoacă o pierdere de respect. Trădarea încrederii poate avea loc între două persoane, între un grup sau chiar la nivel de societate și se poate întâmpla în orice context (Psychology Today, 2014). Felul în care o abordăm este ceea ce ne modelează mentalitatea și viitoarele noastre conexiuni.

Un studiu recent care a analizat legătura dintre egalitatea de gen și încredere a ajuns la concluzia că valorile egalității de gen sunt importante pentru încrederea socială (Cho, 2016). Cu alte cuvinte, societățile care au acordat prioritate egalității de gen au observat că valorile legate de gen (cum ar fi corectitudinea) reprezintă un factor important al încrederii sociale. Pe de altă parte, societățile în care egalitatea de gen nu era o prioritate și în care valorile legate de egalitatea de gen nu erau un factor important al încrederii sociale, erau mai predispuse la o neîncredere socială generală și la discriminare. Studiul a arătat că valorile discriminatorii de gen au afectat în mod negativ pe toată lumea din societate, nu doar pe femei.

5.6.2.1. Cum poți trăda încrederea cuiva?

Trădarea încrederii cuiva poate lua forme foarte diferite și poate avea o varietate de consecințe atât asupra persoanei a cărei încredere este trădată, cât și asupra relației dintre părțile implicate. Acest lucru se poate întâmpla la nivel individual, la nivel de relație sau la nivel de grup/societate.

- **Depășirea granițelor**

Atunci când se stabilesc anumite limite într-o relație (poate fi vorba de o prietenie, o relație romantică sau orice alt tip de legătură între două sau mai multe persoane), respectarea lor înseamnă asigurarea unui spațiu mai sigur pentru toți cei implicați, astfel încât aceștia să se simtă confortabil în interacțiune. Trecerea acestor limite, indiferent dacă sunt limite mentale/emoționale/fizice, este o formă de trădare a încrederii, deoarece îndepărtează acel sentiment de siguranță și de a fi sigur că interacțiunea este ghidată într-un mod care să protejeze persoanele implicate. Limitele personale sunt plasate pentru a proteja persoana care le-a plasat. Prin depășirea lor, spațiul personal și sentimentul de siguranță în cadrul situației este luat de la acea persoană. Chiar și micile gesturi fizice sau deschiderea unor subiecte specifice care depășesc limitele unei persoane pot avea un impact mare din cauza a ceea ce reprezintă – îndepărtarea de la un acord comun și preluarea controlului asupra interacțiunii.

- **Schimbul de informații personale**

Împărtășirea de informații personale care ți s-au încredințat poate fi foarte periculoasă atunci când vorbim despre egalitatea de gen sau despre procesele de autodescoperire. Din cauza vulnerabilității și a nivelului de expunere pe care îl aduc aceste interacțiuni, există un risc constant de violență bazată pe gen, **fobie LGBTQ+** sau fobie față de practicile non-normative. Împărtășirea acestui tip de informații nu numai că dăunează relației dintre tine și persoana care ți-a încredințat aceste informații, dar există șansa ca alegerile tale să pună în pericol siguranța acesteia (siguranța mentală și fizică).

- **Minciună și manipulare**

O altă formă de trădare a încrederii constă în minciuna sau manipularea conversației într-un mod care depășește limitele stabilite sau direcția interacțiunii. Orice formă de minciună, inclusiv minciuna prin omisiune, este o formă de trădare a încrederii, deoarece persoana care primește informația nu poate avea o imagine completă a ceea ce se întâmplă și, prin urmare, deciziile sale (privind modul în care interacționează sau ceea ce dorește să facă) sunt manipulate prin reținerea unor informații care ar fi putut schimba întregul rezultat al situației.

5.6.2.2. Consecințele trădării încrederii

Consecințele trădării încrederii se pot manifesta atât la nivel mental, cât și la nivel fizic. Faptul că ți se trădează încrederea poate aduce **suferință, sentimentul de vulnerabilitate și expunere, pierderea încrederii în ceilalți, singurătate și chiar îndoială de sine** (Psychology Today, 2014). În momentul în care încrederea cuiva este trădată în mod constant, există șansa ca și consecințele menționate mai sus să îi afecteze la nivel mental până în punctul în care încep să se **izoleze**, deoarece au impresia că nu pot avea încredere în nimeni. În timpul acestui proces, dacă oamenii continuă să le încalce limitele, îndoiala de sine devine un efect comun, făcând ca persoanele să înceapă să se îndoiască de ele însăși, să se întrebe dacă nu cumva este ceva în neregulă cu ele sau poate să se gândească că nu merită încrederea oamenilor. Aceste sentimente de întrebare constantă ar putea duce la sentimente de nedemnitate și insuficiență.

5.6.2.3. Ce trebuie să faceți după ce ați trădat încrederea cuiva/v-a fost trădată încrederea

- **Nu vă grăbiți să procesați**

Dacă cineva v-a trădat încrederea, luați-vă timp pentru a reevalua nevoile în acea situație. Făcând acest lucru, vă puteți asigura, de asemenea, că reacțiile dvs. față de acea persoană se vor baza mai degrabă pe un punct de vedere rațional decât pe unul emoțional. Dacă vă luați timp pentru a procesa ceea ce se întâmplă, puteți, de asemenea, să vă reevaluați limitele și modul în care ați dori să gestionați posibilul conflict.

- **Vorbiți despre asta**

Dacă este posibil, o discuție cu persoana care v-a trădat încrederea vă poate ajuta să clarificați care au fost așteptările dumneavoastră și cum v-a afectat comportamentul acesteia. Nu orice trădare are la bază intenții negative și, discutând despre asta, vă puteți asigura că nu au existat neînțelegeri.

Y este un copil de 14 ani care începe școala generală și tocmai a primit un telefon nou drept cadou de ziua lui. În timp ce încerca noul telefon și făcea transferul de date de pe cel vechi pe cel nou, a lăsat ambele telefoane pe tejgheaua din bucătărie și s-a dus în camera sa. Între timp, mama lui se afla în bucătărie, citind câteva rețete noi. În timpul transferului de date, noul telefon a început să vibreze din cauza notificărilor pe care le primea. Când a auzit acest lucru, mama s-a dus să verifice ce se întâmplă și a văzut o conversație deschisă cu un mesaj pe care l-a citit și care nu i-a plăcut. Mesajul era de la partenerul lui Y și era un comentariu care se adresa relației pe care Y o avea cu părinții lui. Intrigată și dorind să afle mai multe, mama a deschis conversația de pe telefonul lui Y și a început să deruleze în jos și să citească cât de mult a putut, uitându-se la tot ce își trimiteau unul altuia, inclusiv poze și mesaje intime.

După un timp, Y a ieșit din cameră, a văzut ce se întâmplă și a luat telefonul de la mama lui. Y a început să spună că nu îi era respectată intimitatea, în timp ce mama lui țipa la el spunându-i că ceea ce face este complet greșit și că trebuie să continue să citească mesajele și să afle mai multe, deoarece aceasta era singura modalitate de a-l proteja. Acea situație a fost un punct de cotitură pentru Y, în vârstă de 14 ani, deoarece încrederea lui fusese trădată și intimitatea lui nu fusese respectată.

Acest tip de situații se întâmplă des și gestionarea lor este un factor important în dezvoltarea copiilor.

Ce s-ar fi putut face în această situație, atunci când mama a văzut primul mesaj pe telefonul lui Y, ar fi putut să lase telefonul jos, să se ducă la Y și să îi ceară să aibă o discuție despre asta. În acest fel, ea ar fi transmis mesajul că ar dori să aibă o relație mai deschisă și de încredere și i-ar fi dat lui Y șansa de a explica situația înainte de a trage concluzii pripite sau de a-i invada intimitatea. Invadând intimitatea unui copil și/sau evitând subiectul, ați putea să îl puneți pe acel copil într-o poziție mai vulnerabilă și mai periculoasă, contribuind la faptul că acesta se va îndepărta și va ascunde informațiile de la dumneavoastră.

5.6.4. BUNE PRACTICI



5.6.4.1. Cum să evitați să trădați încrederea cuiva

- **Cereți consimțământul**

Indiferent dacă este vorba de o limită fizică sau dacă doriți să împărtășiți anumite informații despre/cu ei, întrebați înainte de a acționa.

- **Fiți sincer în comunicare**

Încercați să evitați să împărtășiți doar unele părți din informațiile legate de o situație, deoarece acest lucru ar duce la manipularea conversației în favoarea dumneavoastră. În schimb, fiți sinceri și deschiși în comunicare.

- **Stabiliți limitele**

Stabilirea unor limite de la început poate fi de mare ajutor, mai ales în interacțiunile cu persoane noi. Aceste limite pot fi exprimate sub forma unei dorințe, cum ar fi "Aș dori ca informațiile pe care le împărtășesc cu tine să rămână între noi" sau pot lua forma oferirii de opțiuni, cum ar fi "Dacă vrei să împărtășești aceste informații despre mine/noi, te rog să mă întrebi înainte de a o face". Cea de-a doua opțiune nu se concentrează pe ceea ce va fi împărtășit în mod specific, ci mai degrabă pe cum și cu cine.

- **Comunicați clar intențiile**

Dacă știți că există ceva ce nu vă place sau nu doriți să se întâmple, încercați să vă comunicați clar intențiile. Niciunul dintre noi nu citește gândurile și nici nu ar trebui să o facem. Este complet în regulă să nu vă cunoașteți intențiile exacte de la început și totuși să împărtășiți acest lucru cu celelalte persoane implicate. Acest tip de împărtășire poate arăta astfel: "Nu sunt complet sigur dacă vreau să împărtășesc aceste informații cu ceilalți. Mă voi gândi la asta în timp ce discutăm" sau "Mă simt bine până acum, dar nu sunt sigur că aceasta este direcția pe care vreau să o ia conversația. Putem continua încă puțin și te voi anunța dacă nu mă simt confortabil?". Ceea ce contează este că, în ciuda faptului că nu sunteți sigur de ceea ce vă doriți, a fi clar în legătură cu acest lucru îi va ajuta pe toți cei implicați în conversație.

5.6.5. REFERINȚE

5.7. SECURITATE ONLINE: SEXTING, RISCURI



- Educare în loc de interdicție
- Stabilirea și consolidarea limitelor online contribuie la o utilizare sănătoasă a internetului
- Când faceți sexting, vorbiți cu oameni pe care îi cunoașteți în persoană și nu uitați să cereți mai întâi consimțământul
- Riscurile sextingului includ cyberbullying, pornografie din răzbunare, prădători sexuali, detașarea sexualității de fizicitate, probleme juridice și altele
- În loc să demonizăm sextingul, ar putea fi mai benefic pentru adolescenți să ne concentrăm pe învățarea modului în care se poate face sextingul în mod consimțit și pe conștientizarea riscurilor posibile

5.7.1. INTRODUCERE

Lumea digitalizată în care trăim ne obligă să ne adaptăm la parametrii de siguranță în continuă schimbare în ceea ce privește securitatea online. Deși internetul este o resursă atractivă, care oferă acces la informații și divertisment, abilitatea de a te proteja pe tine și interesele tale este valoroasă. Atunci când se predă copiilor/adolescenților despre utilizarea internetului, predarea de informații despre securitatea online, cyberbullying, sexting și alte riscuri de expunere personală reprezintă o prioritate pentru o utilizare sănătoasă a internetului.

Cunoașterea avantajelor și a dezavantajelor internetului îi poate ajuta pe copiii/adolescenți să echilibreze informațiile și să facă alegeri în ceea ce privește activitatea lor online.

5.7.2. DEZVOLTAREA SUBTEMEI

5.7.2.1. Internetul este pentru totdeauna

Unul dintre primele lucruri pe care copiii/adolescenții trebuie să le știe înainte de a se angaja în orice activitate online este că internetul este veșnic. Tot ceea ce cauți, postează sau comentează va fi salvat undeva într-o bază de date, expunându-i la riscul ca la un moment dat să iasă la iveală într-un anumit fel și să-i pună într-o poziție vulnerabilă. Acest lucru este valabil pentru fotografiile partajate, informațiile personale pe care le-au oferit atunci când au creat un cont pentru un site web sau orice mesaj la întâmplare, pe care l-au trimis unui prieten prin intermediul unei aplicații. Totul este salvat, stocat și utilizat într-un fel sau altul, indiferent dacă este în scopuri de marketing (cum ar fi reclamele direcționate), pentru analiza clienților sau pentru orice alt tip de analiză a datelor. Aceste informații pot fi folosite fie împotriva lor (de exemplu, prin intimidare), fie pentru a-i manipula să se comporte într-un anumit mod sau să cumpere ceva de care ar fi convingși că au nevoie. Prin intermediul psihologiei comportamentale, creatorii de social media ar putea folosi culori, limbaj, imagini sau mișcări specifice pentru a manipula subtil receptorul să ia o anumită decizie. Chiar dacă aceasta este o simplificare exagerată a modului în care funcționează internetul, ideea că fiecare informație pe care o furnizezi este folosită pentru ceva te poate face să te gândești de două ori înainte de a dori să cauți sau să postezi ceva.

Hărțuirea cibernetică (cyberbullying), cyber-stalking-ul, obscenitatea, catfishing-ul, dezinformarea și pirateria sunt doar câteva dintre pericolele legate de internet. A preda despre confidențialitate înseamnă să înțelegem aceste pericole. Atunci când vine vorba de situații necunoscute, ceea ce le face să fie terifiante sau percepute ca o amenințare se concentrează, de obicei, pe lipsa de înțelegere. Atunci când nu înțelegem ceva, nu ne putem proteja de acel lucru. Același lucru se întâmplă cu copiii/adolescenții.

Este îndrăzneț să presupunem că vor asculta profesorii/educatorii care le spun că internetul este periculos, fără să le explicăm de ce și cum ar putea să le dăuneze aceste pericole. Utilizând un limbaj adecvat vârstei, ați putea încerca să le explicați modul în care orice fel de activitate online le poate afecta viața reală.

Ați putea începe prin a le explica cum funcționează **confidențialitatea online**, cum pot folosi modalități mai sigure de navigare pe internet și cum îi poate afecta împărtășirea de informații personale pe site-uri web sau cu persoane necunoscute. Încercați să dați exemple concrete, fără a demoniza internetul. Deși internetul poate fi o resursă extraordinară, valorile pe care le are (și puterea de a fi pozitiv/negativ) se află în mâinile utilizatorului.

Dacă doriți ca ei să fie precauți, dar nu speriați până în punctul în care să nu folosească deloc internetul, puteți încerca câteva dintre următoarele lucruri:

- Obțineți un dispozitiv de acoperire al camerei de la laptopuri/calculatoare (webcam cover)
- Consultați câteva pagini online împreună cu ei
- Discutați despre ce fel de informații este mai sigur să oferiți (de exemplu, evitați adresa, informațiile despre contul bancar etc.).
- Arătați-le cum să recunoască sursele de informații de încredere
- Participați/organizați ateliere de lucru sau activități care vă învață cum să aveți o activitate online mai sigură (în special pe rețelele de socializare)

Toate aceste situații pot avea un impact și mai dăunător atunci când vorbim despre sexting.

5.7.2.2. (Lipsa de) confidențialitate

Sextingul este activitatea de a trimite conținut sexual explicit prin mesaje private sau pe internet. Acesta se referă la fotografiile, videoclipurile și mesaje (scrise și audio) (Priority Group). Această practică s-a generalizat odată cu evoluția smartphone-urilor, devenind un comportament normalizat al adolescenților. Cu toate acestea, de cele mai multe ori, oamenii nu sunt pe deplin conștienți de posibilele riscuri pe care le implică sextingul.

Riscurile asociate cu sextingul:

- **Partajarea de conținut explicit fără consimțământ (mesaje, conținut audio-vizual)**

Unul dintre cele mai frecvente riscuri asociate cu sextingul este răspândirea conținutului fără consimțământul persoanei în cauză. Acest lucru se poate face prin redirectionarea mesajelor, prin captura de ecran fără consimțământ și/sau prin postarea conținutului online.

- **Revenge porn (pornografie din răzbunare)**

Pornografia din răzbunare este actul prin care un fost partener împărtășește conținut sexual explicit cu fosta/ul fără a avea consimțământul acestuia. Are scopul de a provoca jenă și suferință și se poate întâmpla după o separare, având ca punct de plecare răzbunarea (Psych Central, 2018).

- **Hărțuirea cibernetică/hărțuirea sexuală**

Hărțuirea cibernetică (cyberbullying) este utilizarea comunicării online pentru a intimida sau hărțui o persoană prin partajarea de conținut negativ sau plin de ură și prin amenințări. Persoanele care suferă de hărțuire cibernetică pot avea o stimă de sine scăzută, se pot izola, își asumă o identitate online diferită (creând o imagine falsă a vieții lor), au reacții emoționale negative (frică, vulnerabilitate, frustrare etc.) și au tendințe de autoagresiune.

Potrivit unui studiu realizat de Cyberbullying Research Centre din SUA, pe un eșantion de tineri cu vârste cuprinse între 13 și 17 ani, 42% dintre adolescenți au declarat că au fost victime ale hărțuirii cibernetică în viața lor. Mai mult decât atât, adolescentele au fost mai predispuse să o experimenteze (50,9%) decât adolescenții băieți (37,8%) (Patchin, 2021).

Nu numai că acesta este un risc posibil, dar este mai probabil să se întâmple și în cazul persoanelor care nu se identifică ca bărbați, ceea ce face parte din problema inegalității de gen, deoarece aceste persoane pot fi mai vulnerabile și mai expuse la astfel de amenințări.

- **Detașarea sexualității de corporalitate (influență emoțională)**

Investind mult timp în lumea digitalizată, riscul activității online și, în special, al sexting-ului se poate referi la percepția sexualității în raport cu fizicitatea (Smith, 2021). Atunci când vine vorba de descoperirea propriei sexualități, practicile pe care le alege cineva influențează conexiunea emoțională care se construiește între persoanele implicate și, astfel, percepția lor asupra sexualității și intimității. O cantitate crescută de sexting poate duce la detașarea sexualității de fizicitate, făcându-i eventual pe adolescenți să nu asocieze atingerea fizică cu dorința sexuală sau cu sexualitatea. Acest lucru le poate modela întreaga percepție asupra modului de a construi relații intime sănătoase cu partenerii lor și îi poate influența pe tot parcursul vieții.

- **Prădători sexuali**

Prădătorii sexuali sunt persoane care caută contactul sexual într-un mod abuziv sau prădător. Este posibil ca prădătorii sexuali să fi comis infracțiuni sexuale, cum ar fi hărțuirea, agresiunea, violul sau orice altă activitate sexuală care nu a implicat consimțământul celorlalte persoane implicate. Sextingul poate facilita contextul pentru prădătorii sexuali prin catfishing, practica de a-și asuma o identitate diferită, și prin oferirea unei siguranțe online prădătorului, având în vedere că acesta poate minți în legătură cu locația și identitatea sa.

- **Aspecte juridice**

Datorită evoluției rapide a sextingului, recunoașterea sextingului consensual de sexting non-consensual și de pornografia infantilă a devenit o problemă prioritară pentru instituțiile legii. Prin sexting, în special către persoane pe care nu le cunosc personal, copiii/adolescenții riscă să devină subiecți ai exploatării sexuale online.

Atunci când explicați aceste riscuri, indiferent dacă este vorba de familie sau de mediul școlar, ideea este ca și copiii/adolescenții să devină conștienți de riscuri, nu ca ei să se sperie și să evite să intre pe internet sau să facă sexting. Puteți încerca să le transmiteți ideea că luarea de măsuri de precauție și comunicarea deschisă cu privire la ceea ce se întâmplă în activitatea lor online (respectându-le în același timp intimitatea) poate fi în beneficiul lor. Explicarea măsurilor pe care le pot lua atunci când apar astfel de situații i-ar putea menține mai în siguranță, respectându-le în același timp intimitatea. Încercați să echilibrați discuțiile și să abordați și partea distractivă și incitantă a sextingului, învățându-i să facă diferența între ceea ce le place și ceea ce nu le place și dezvoltând intimitatea cu partenerii lor.

5.7.2.3. Consimțământ

Presiunea colegilor poate influența drastic comportamentul unei persoane, în special atunci când vine vorba de integrarea socială și de sentimentul de apartenență. Luați-vă un moment pentru a le arăta copiilor/adolescenților că este în regulă să se diferențieze de grup și să nu facă ceva cu care nu se simt confortabil. Chiar dacă acest lucru este valabil la toate vârstele, copiii/adolescenții sunt mai vulnerabili la asta, cel mai probabil, trec prin procesul de descoperire de sine în acei ani și încearcă să găsească un grup din care să facă parte.

Explicarea a ceea ce este consimțământul și a faptului că nu ar trebui să îl dea dacă nu se simt confortabil poate fi de mare ajutor. Consimțământul este o stradă cu două sensuri. Decideți dacă și când îl acordați, dar luați în considerare și modul în care îl solicitați.

Când vine vorba de sexting, **cererea de consimțământ** poate arăta astfel:

- Ar fi în regulă să trimit o fotografie/video?
- Vrei să continui?
- Te simți confortabil cu x?
- Cum sună x pentru tine?

Acestea sunt doar câteva exemple despre cum vă puteți asigura că persoana cu care vorbiți se simte de asemenea confortabil cu direcția pe care o ia conversația. A-i învăța pe copii/adolescenți despre consimțământ atunci când vine vorba de sexting înseamnă, de asemenea, a-i învăța cum să se asigure că cer consimțământul. Concentrați-vă pe explicarea faptului că trimiterea de conținut explicit fără consimțământ reprezintă o invadare a intimității celeilalte persoane și că stabilirea intimității cu cineva necesită încredere, indiferent dacă acest lucru se întâmplă online sau offline.

Puteți citi mai multe despre consimțământ la [subiectul 5.6](#).

🏠 – 5.7.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – 🏠

1. este un copil de 14 ani care are un cont pe o aplicație de socializare. Acolo l-a cunoscut pe G. Deși O. și G. locuiesc în aceeași țară, ei locuiesc în orașe diferite și nu s-au întâlnit niciodată în persoană. Au văzut poze unul cu celălalt și au început să vorbească online până când au ajuns la un anumit nivel de intimitate. În acel moment, G. a început să-i trimită lui O. mesaje cu un conținut sexual explicit și o încuraja pe O. să facă același lucru. O. nu se simțea în largul ei, iar G. a început să facă glume pe seama ei, spunându-i că, dacă ar trimite mesaje cu conținut sexual explicit, ar fi la fel ca orice alt adolescent.

În acest caz, există mai multe riscuri implicate. O. ar putea fi subiectul presiunilor colegilor, al hărțuirii cibernetice, al hărțuirii sexuale, iar dacă persoana de la celălalt capăt al conversației nu ar fi cine pretinde că este, riscurile ar putea implica prădători sexuali, pornografie infantilă sau alte situații periculoase.

În calitate de părinte, stabilirea unui climat de încredere și abordarea subiectului sextingului și al securității online, în loc să îl evitați, îi poate ajuta pe copii/adolescenți să se simtă mai confortabil în a apela la adulți în situațiile în care ar putea avea nevoie de ajutor.

5.7.4. BUNE PRACTICI



5.7.4.1. Stabilirea unui mediu de încredere

Stabilirea unui mediu de încredere cu copiii/adolescenții îi poate încuraja să apeleze la dvs. în cazul unor posibile situații periculoase. Încercați să discutați deschis despre securitatea online, răspunzând la întrebările lor și arătându-le cum să navigheze pe internet într-un mod mai sigur. În același timp, încercați să le respectați și intimitatea.

Încurajați-i să fie conștienți de informațiile pe care le oferă și, mai ales, de persoanele cărora le oferă aceste informații. Încurajați-i să vorbească doar cu persoanele pe care le-au cunoscut personal și vorbiți-le despre intimitate și viață privată.

5.7.4.2. Discutați în loc să evitați

Discutați subiectul și găsiți un teren comun și practici care îi pot ajuta atât pe copii, cât și pe dumneavoastră, în calitate de model pentru ei, pentru a-i menține în siguranță. Explicați riscurile sextingului fără a demoniza actul, ci mai degrabă concentrându-vă asupra posibilității de pericol. Dacă ignorați complet acțiunea și o prezentați ca pe un lucru pe care îl considerați complet greșit, s-ar putea să nu-i ajutați pe copii să se ferească de ea, dar cel mai probabil le puteți lua o oportunitate de învățare, deoarece s-ar putea să nu mai vină la dumneavoastră în cazul în care ceva nu merge bine.

5.7.5. REFERINȚE

Patchin, J. W. (2021). 2019 Cyberbullying Data. Cyberbullying Research Centre. Retrieved from <https://cyberbullying.org/2021-cyberbullying-data>.

Psych Central (2018). *What Is Revenge Porn?* Retrieved from <https://psychcentral.com/blog/what-is-revenge-porn#1>.

Smith, D. (2021). *What are the risks associated with sexting?* Dtek Customs. Retrieved from <https://www.dtekcustoms.com/what-are-the-risks-associated-with-sexting/>.

6. IUBIRE, ROMANTISM ȘI DIVERSITATEA RELAȚIILOR



Articles

- ☰ 6.1. PLĂCEREA SEXUALĂ
- ☰ 6.2. KINK
- ☰ 6.3. PRACTICI NON-NORMATIVE
- ☰ 6.4. POLIAMOR
- ☰ 6.5. SEX ANAL

6.1. PLĂCEREA SEXUALĂ



- Concentrarea pe plăcerea sexuală ar trebui încurajată, nu rușinată.
- Plăcerea sexuală este importantă pentru descoperirea de sine și poate contribui la sănătatea fizică și mentală.
- Fiecare persoană este diferită și nu există o regulă generală care să funcționeze pentru toată lumea, motiv pentru care este important să experimentați.
- Stabilirea unor limite și informarea pot contribui la crearea unui mediu mai sigur care să încurajeze plăcerea sexuală.
- Învățarea despre comportamentul grijuliu și respectuos și despre fantezii poate contribui la prevenirea perpetuării abuzului.

6.1.1. INTRODUCERE

În societatea actuală, multe țări nu au o educație sexuală și relațională, ceea ce este vizibil prin creșterea numărului de sarcini în rândul adolescenților, cât și prin rușinea și vinovăția atunci când se vorbește despre sex. Prin evitarea subiectului, problema nu dispăre și nici nu se îndreaptă spre o soluție. În educația sexuală de astăzi lipsește discursul despre dorință și plăcere (Allen, 2007), iar ceea ce facem atunci când alegem să nu predăm despre sex sau plăcerea sexuală este să punem copiii și adolescenții în situații vulnerabile și posibil periculoase (atât din punct de vedere mental, cât și fizic), împingându-i să se informeze din alte surse.

6.1.2. DEZVOLTAREA SUBTEMEI

6.1.2.1. O relație sănătoasă cu corpul tău

O relație sănătoasă cu corpul tău ajută la realizarea unei relații sănătoase cu mintea ta. Cunoașterea și acceptarea corpului tău poate arăta diferit în culturi distincte, pentru religii diferite și medii sociale diferite. Ținând cont de faptul că fiecare are propriul ritm, ideea că a te simți bine cu corpul tău îți aduce multe beneficii la nivel mental și fizic ar trebui să aibă o valoare ridicată în orice societate. În timp ce unele culturi nici măcar nu consideră că o parte din populația lor este activă din punct de vedere sexual sau că este capabilă să ia decizii cu privire la propriul corp, altele se concentrează în primul rând pe plăcerea persoanelor care se identifică ca fiind de sex masculin. Materialul următor are ca țintă fiecare persoană în parte și susține ideea că toată lumea are dreptul la plăcere sexuală (și la siguranța care vine odată cu aceasta prin informare și conștientizare de sine), indiferent de sex, gen, orientare sexuală, tip de relație, abilități fizice sau orice alt factor.

6.1.2.2. Acces la informații

Alegerea înțeleaptă a surselor de informare este un factor determinant în modul în care copiii/adolescenții percep sexul și plăcerea sexuală. Informațiile trebuie să fie adecvate vârstei și clare. Educația care este adesea disponibilă în școlile publice nu este axată pe sex sau pe plăcerea sexuală, predând doar aspectele biologice ale sexului și ale sistemului de reproducere. În plus, de multe ori există sentimentul de vinovăție sau de rușine legat de acest subiect, ceea ce le-ar putea arăta copiilor/adolescenților că acesta este un subiect tabu despre care ar trebui să le fie rușine să vorbească.

Evitând subiectul, adulții îi redirectionează pe copiii/adolescenți către alte surse de informare, care pot fi grupul de colegi, reviste, site-uri pornografice etc. Problema în acest caz este posibilitatea de a afla și de a răspândi informații eronate, ceea ce îi pune pe copii și adolescenți în situații vulnerabile și crește riscul de a se afla într-o situație periculoasă și/sau de a fi exploatați sau abuzați sexual.

Dacă nu vă simțiți confortabil în a oferi informațiile necesare legate de sex și plăcerea sexuală pentru toată lumea, puteți să îi redirectionați către resurse de încredere (bloguri, pagini web, conturi de social media etc.) sau să organizați o sesiune cu educatori sexuali care să îi învețe ce este plăcerea sexuală, cum ar putea să o obțină într-un mod mai sigur și la ce ar trebui să fie atenți.

Cunoașterea reprezintă putere. Cu cât știi mai multe despre corpul lor și despre modul în care funcționează, cu atât vor fi mai bine pregătiți să acționeze în situații vulnerabile sau periculoase. Mai mult, simțindu-se confortabil în propria piele și experimentând cu corpul lor (ceea ce probabil că fac deja) îi poate ajuta să navigheze în viitoarele lor relații cu alți parteneri sexuali.

6.1.2.3. Crearea unui mediu mai sigur

Crearea unui sentiment de siguranță poate ajuta la explorarea și experimentarea plăcerii sexuale. Copiii/adolescenții ar trebui să știe cum să creeze acest mediu pentru a se asigura că tot ceea ce se va întâmpla este consimțit și că toți cei implicați se simt confortabil. Informațiile pe care le primesc ar trebui să fie adecvate vârstei lor. Câteva puncte comune pe care le puteți discuta la toate vârstele (la diferite niveluri de profunzime) sunt:

- **Vorbind despre plăcerea sexuală**

Discuția despre sex și plăcerea sexuală ar trebui să fie unul dintre punctele de plecare ale conversației. Nu este nimic rușinos în a te concentra asupra plăcerii sexuale, iar adolescenții ar trebui să fie conștienți de acest lucru. Atunci când vorbiți cu ei încercați să evitați să folosiți metafore sau cuvinte diferite pentru părți ale corpului sau activități sexuale, deoarece acestea pot fi derutante și pot face ca liniile să fie neclare pentru ascultători, lăsându-i expuși și vulnerabili. Folosirea unor cuvinte diferite pentru părți ale corpului și/sau activități sexuale îi învață pe copiii/adolescenți să evite sau să înlocuiască și aceste cuvinte, ceea ce face ca subiectul sexului și al plăcerii sexuale să devină tabu și jenant. Descriind părțile corpului așa cum sunt, fără rușine sau vinovăție, creați un mediu care poate reduce riscul de abuz sexual și hărțuire sexuală.

În calitate de părinte, dacă nu vă simțiți confortabil să faceți acest lucru, încercați să găsiți un cadru în care copiii/adolescenții dvs. să poată învăța despre acest lucru (resurse atent alese, educatori sexuali, ateliere de educație sexuală etc.).

- **Comunicarea clară și stabilirea limitelor**

Stabilirea unor limite pentru explorarea sexuală și plăcerea sexuală poate contribui la o experiență pozitivă. A-i învăța pe copiii/adolescenți să comunice clar îi ajută să exprime ceea ce le place sau nu le place și în conversațiile cu partenerii lor sexuali.

Învățând cum să-și stabilească limite personale în viața de zi cu zi contribuie la faptul că vor face acest lucru în mod activ și în viața lor sexuală. Solicitarea/oferirea consimțământului este o parte valoroasă a oricărei explorări în vederea obținerii plăcerii sexuale. Încurajați-i să

evite presupunerile și explicați-le că primirea consimțământului pentru o anumită parte a corpului/activitate/într-o anumită ocazie nu înseamnă că acest consimțământ este valabil în general. În schimb, încurajați-i să ceară din nou consimțământul atunci când se îndreaptă spre o altă parte a corpului și/sau activitate cu partenerii lor sexuali.

- **Un memento important:**

Asigurați-vă că ei știu că este întotdeauna în regulă să se răzgândească și că nu este nevoie să aibă un motiv anume sau să dea explicații în acest sens. Ei ar trebui să știe că au control asupra propriului corp.

- **Utilizarea protecției**

Experimentarea cu diferite tipuri de protecții (prezervativ, diguri dentare etc.) pentru sexual oral/vaginal/anal poate fi transformată în ceva distractiv și util. Arătați-le adolescenților de unde pot obține informații despre utilizarea protecției, de ce ar trebui să o folosească și cum pot face acest lucru. Din teamă sau din lipsă de cunoștințe, uneori, utilizarea protecției poate fi percepută ca o barieră împotriva plăcerii sexuale. Încercați să întăriți ideea că poate fi distractiv și sigur în același timp.

În calitate de părinte, ați putea încerca să creați un spațiu în care copilul/adolescentul dumneavoastră să poată vorbi deschis despre diferite tipuri de protecție. În cazul în care nu se simte confortabil să vorbească cu dvs. despre acest subiect, ați putea să le oferiți surse de informare și/sau să îi ajutați în procesul de discuție cu un educator sexual. În prezent, mulți educatori sexuali creează conținut online pentru a oferi acces la informații și pentru a demitiza miturile legate de sex și plăcerea sexuală.

- **Evitați rușinea și vinovăția**

Rușinarea (shaming-ul) copiilor/adolescenților pentru că simt (sau nu simt) atracție sexuală față de un anumit sex, gen sau practică poate duce la ascunderea informațiilor, la sentimentul de vinovăție pentru emoțiile lor și la rușinarea lor. Același lucru se poate întâmpla și în cazul rușinării sau culpabilizării cuiva pentru cantitatea (sau lipsa) de atracție sexuală și dorință sexuală pe care o simte. Un exemplu în acest sens este "slut shaming", deoarece cataloghează și judecă o persoană pentru faptul că este activă din punct de vedere sexual sau pentru că are un număr mai mare de parteneri sexuali decât persoana care judecă.

Rușinea poate contribui la izolarea lor de conversațiile sau practicile legate de sex și perpetuează ideea că unele practici sexuale pot fi tabu, în timp ce altele pot fi mai deschise (de exemplu, a vorbi despre plăcerea sexuală a bărbaților este normalizată, în timp ce a vorbi despre plăcerea sexuală a femeilor sau a altor sexe nu este). Aceste presupuneri și concepții greșite sunt adesea legate de gen, de exemplu "bărbaților trebuie să le placă mult sexul", "femeile nu se masturbează la fel de mult ca bărbații", "femeile ar trebui să fie pure (virgine) atunci când se căsătoresc" (în unele culturi); și toate acestea contribuie la perpetuarea inegalității de gen. Mai mult decât atât, pe baza stereotipurilor de gen și a caracteristicilor presupuse, aceeași situație poate fi benefică pentru persoanele care se identifică ca bărbați și rușinoasă pentru persoanele care se identifică ca femei: un bărbat cu mulți parteneri sexuali este un bărbat experimentat, în timp ce o femeie cu mulți parteneri sexuali este o curvă.

6.1.2.4. Dezmințirea miturilor

- **Plăcerea sexuală este mai mult resimțită de bărbați**

Plăcerea sexuală este pentru toată lumea, iar încurajarea adolescenților să exploreze și să experimenteze cu corpul lor într-un mod sigur este benefică pentru ei și pentru partenerii lor sexuali actuali și viitori.

- **Este mai greu pentru femei să aibă un orgasm**

Corpurile anatomice feminine/intersex funcționează diferit față de corpurile anatomice masculine. Din cauza faptului că plăcerea a fost (și este) percepută ca fiind tabu pentru anumite genuri în majoritatea culturilor și religiilor lumii, cercetările disponibile privind plăcerea sexuală sunt în mare parte cercetări care au fost efectuate pe corpuri anatomice masculine. Chiar și așa, prin experimentarea și explorarea cu diferite metode, stimuli și activități, alte tipuri de corpuri pot ajunge la orgasm la fel de ușor.

- **Ceea ce a funcționat cu o persoană ar trebui să funcționeze cu fiecare persoană**

Așa cum s-a precizat anterior, fiecare organism funcționează diferit. Încercați să evitați să presupuneți că, dacă unuia dintre partenerii dvs. sexuali i-a plăcut ceva, înseamnă automat că tuturor partenerilor dvs. sexuali viitori le va plăcea același lucru. Activitatea sexuală și plăcerea sexuală sunt personalizate pentru fiecare persoană și implică limite, autocunoaștere și consimțământ. Cel mai bine este să întrebați înainte de a încerca ceva nou.

- **Faptul că nu vrei să faci sex înseamnă că ceva este în neregulă cu tine**

Există persoane care nu găsesc atractivă nicio activitate sexuală sau plăcere sexuală (de exemplu, unele persoane asexuale). Rețineți că a fi activ sexual este o alegere personală, nu o regulă generală.

- **Așteptări pornografice vs. viața reală**

A avea o viață sexuală ca un film porno nu trebuie să fie scopul final sau idealul tău pentru o experiență sexuală. Filmele porno sunt realizate de profesioniști și pot implica multă actorie, editare sau experimentarea unor lucruri pe care nu toată lumea se simte confortabil să le facă. Sexul și plăcerea sexuală ar trebui să se refere la cât de confortabil vă simțiți, încercând noi fantezii sau explorând diferite opțiuni. Atunci

când începeți să vizionați filme porno, este important să întăriți ideea că sexul și plăcerea sexuală nu trebuie să arate într-un anumit fel și că sunt mai degrabă personalizate de persoanele implicate în act.

Pentru mai multe informații, puteți consulta subiectul privind [consumul de pornografie](#).

6.1.2.5. Explorarea și concentrarea pe plăcere

Cheia pentru a găsi plăcerea sexuală este să continui să experimentezi pentru a vedea ce funcționează cel mai bine pentru corpul tău. Nu există o regulă generală sau un mod "corect" de a face acest lucru, deoarece fiecare corp este diferit și are propria sa percepție a senzațiilor și stimulentele.

Atunci când vorbiți cu copiii/adolescenții despre plăcerea sexuală, încercați să le transmiteți ideea că nu toate corpurile funcționează în același mod și că acest lucru este în regulă. Este important ca ei să înțeleagă că nu este nimic rău în a fi diferit sau în a simți ceva ce alți oameni nu simt.

Plăcerea sexuală poate proveni din tot felul de activități sexuale pe care le poți face singur sau cu partenerii:

- Sărutul
- Atingerea
- Masajul
- Masturbarea
- Utilizarea jucăriilor sexuale
- Sex oral/vaginal/anal
- Sexting/sex pe telefon, etc.

Puteți explora aceste activități de unul singur sau împreună cu un partener. Explorând pe cont propriu, veți putea avea o comunicare mai bună în timpul activităților sexuale cu partenerii deoarece veți putea exprima ce vă place și ce ați evita.

Reducerea sexului la funcția sa biologică de reproducere reduce (uneori chiar șterge) posibilitatea de a descoperi plăcerea sexuală.

Învățându-i pe copii/adolescenții că este în avantajul lor să își cunoască corpul și să se concentreze asupra plăcerii sexuale îi vom ajuta să își creeze relații sexuale respectuoase și consimțite atunci când vor fi mai mari. Mai mult decât atât, prin învățarea despre explorare și plăcere, ei ar putea fi capabili să experimenteze mai departe diferite stiluri de relații și practici kink într-un mod mai sigur.

🏳️ – 6.1.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – 🏳️

După un curs de educație sexuală, adolescentul dumneavoastră vine să vă spună că profesorul i-a surprins cu o activitate care implică o conversație despre plăcerea sexuală. Copilul dvs. vă explică cum profesorul le-a cerut tuturor să scrie pe o foaie de hârtie tot ce știau despre activitatea sexuală și plăcerea sexuală, iar când au citit hârtiile cu voce tare, toată lumea și-a dat seama că cea mai mare parte a informațiilor se axa pe plăcerea bărbaților heterosexuali. Acest lucru i-a determinat să concluzioneze că există o lipsă de informații legate de plăcerea sexuală pentru femei, pentru persoanele homosexuale sau cu sexualități diferite și la orice alte persoane care nu se identifică drept bărbați heterosexuali.

În calitate de părinte, ceea ce puteți face în această situație este să vă îndrumați copilul către resursele de unde poate obține informații și să reduceți la minimum această lipsă de cunoștințe. De asemenea, ați putea sugera resurse care au secțiuni dedicate sau întrebări unde pot obține un răspuns la orice întrebare pe care ar putea să o aibă fără a fi nevoiți să vină și să vorbească direct cu dumneavoastră.

6.1.4. BUNE PRACTICI



6.1.4.1. Evitați stereotiparea, rușinarea și culpabilizarea

Perpetuarea stereotipurilor, cum ar fi "femeile sunt mai sensibile și mai emoționale", în timp ce "bărbații sunt duri și le place sexul sălbatic/agresiv/dominant", este ceea ce normalizează posibila rușine, vinovăție sau dorința de a ne reafirma în fața partenerilor noștri sexuali. În loc să faceți pe cineva de rușine sau să îl faceți să se simtă vinovat pentru modul în care practică sexul sau explorează plăcerea sexuală, încercați să îl întrebați ce îi place. Învățați-i pe copii să evite să facă presupuneri bazate pe caracterul sau aspectul fizic al cuiva și îndruma

i-i să își facă un obicei din a întreba fiecare nou partener sexual cu ce se simte confortabil și cum îi place să își exploreze plăcerea sexuală.

Fiind conștienți de faptul că, uneori, copiii/adolescenții pot avea acces la aceste informații foarte devreme în viața lor de adolescenți, încercați să reformulați informațiile pe care le dețin astfel încât să le valorificați în mod pozitiv. De exemplu, dacă un copil vine la dumneavoastră și vă spune că a auzit că femeile sunt foarte emotive și că le place să se atașeze de partenerii lor, încercați să le explicați că fiecare persoană este diferită și are propriile nevoi. În timp ce unele persoane ar putea simți nevoia de a avea o conexiune emoțională mai puternică înainte de orice activitate sexuală, altele ar putea prefera să creeze o conexiune printr-o conversație sau în orice alt mod. Apoi, încurajați comunicarea clară și discuțiile despre limite, protecție și explorare în siguranță.

Încercați să le explicați că nu este rușinos să aibă viziuni diferite asupra plăcerii sexuale sau să fie excitați de diferite activități și lucruri stimulative.

Pentru mai multe informații, puteți consulta subiectul privind stereotipurile de rol și de gen.

6.1.4.2. Cutia cu întrebări anonime

Din cauza rușinii și a vinovăției legate de subiectul plăcerii sexuale, în special pentru oricine nu se identifică ca bărbat, a pune întrebări poate fi un pic intimidant atunci când toată lumea aude întrebarea cu voce tare. O modalitate bună de a rezolva acest aspect este crearea unei cutii anonime în care copiii/adolescenții pot pune întrebări despre sex și plăcerea sexuală. Ați putea verifica cutia în mod regulat și ați putea ajuta la furnizarea acestor informații. Thomas Schallhart, fondatorul organizației Critical Queer Solidarity, îi sfătuiește pe profesori să aducă experți sau educatori sexuali care pot răspunde la aceste întrebări în detaliu și astfel să faciliteze participarea copiilor/adolescenților, știind că persoana care răspunde la aceste întrebări nu va fi profesorul lor de zi cu zi. Acest lucru i-ar încuraja pe copii/adolescenți să fie mai deschiși și mai puțin speriați sau rușinați să pună întrebări.

6.1.5. REFERINȚE

Allen, L. (2007). "Pleasurable pedagogy": young people's ideas about teaching "pleasure" in sexuality education. *Twenty-First Century Society*, 2(3), 249–264. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/17450140701631437>.

6.2. KINK



- Kink-ul poate fi atât o identitate, cât și o orientare
- Kink implică exprimarea prin diferite dinamici de putere și experimentarea atracției sexuale pentru anumite acte și practici
- Atunci când se practică kink, limitele, consimțământul și cuvântul de siguranță fac parte din joc
- Kink experimentează cu, dar nu se limitează la, bondage și disciplină (B&D), dominație și supunere (D&S) și sadomasochism (S&M)

6.2.1. INTRODUCERE

Savin-Williams (2019) definește kink-ul ca fiind atât o identitate, cât și o orientare, afirmând că acesta poate fi fie acceptat și îmbrățișat, fie ținut ascuns și nepracticat. Indiferent de variantă, acesta nu va dispărea. În același articol, autoarea menționează că pentru tineri și tineri adulți kink-ul este o formă de exprimare, de a încerca diferite dinamici de putere și de a experimenta atracție față de anumite acte sau practici. Unii autori menționează chiar că practicarea kink-ul poate fi o forță de orientare atât de mare încât poate depăși conceptul de gen așa cum îl cunoaștem.

6.2.2. DEZVOLTAREA SUBTEMEI

6.2.2.1. Ce este kink-ul?

Potrivit lui Gemberling (2015), BDSM include, dar nu se limitează la practicile consensuale legate de bondage și disciplină (B&D), dominare și supunere (D&S) și sadomasochism (S&M). Aceste practici implică anumite dinamici de putere între persoanele implicate și pot arăta diferit în funcție de persoana care le practică (Desai, 2019).

Fiind definit de sexualitatea umană și de utilizarea așa-numitelor practici, fantezii și concepte sexuale/senzuale/intime neconvenționale, **kink-ul** este o practică non-normativă. Acest lucru înseamnă că nu se încadrează în imaginea normalității creată de societatea actuală în ceea ce privește sexul și activitățile sexuale. Prin urmare, kink poate fi perceput ca fiind ciudat și greșit, atașând acest stigmat fiecărui practicant kink. Acest lucru se întâmplă adesea din cauza lipsei de înțelegere sau a dezinformării și poate duce la dezaprobarea și izolarea practicii în sine și a practicantilor. Un studiu realizat de Kelsey et al. (2013) arată că până și atitudinea terapeuților sau a altor profesioniști ar putea fi influențată de prejudecata acestora față de BDSM, afectând astfel practica lor. Prin urmare, autori precum Helfer, E. consideră că predarea despre kink este o obligație etică pentru a putea schimba această mentalitate la clinicienii din domeniul sănătății și pentru a face sistemul mai incluziv (Helfer, 2021).

6.2.2.2. Intimitate

Este important de reținut că **kink-ul este întotdeauna consensual**. Dacă nu este consensual, nu este vorba de kink, ci de abuz de putere, violență și/sau discriminare. Kink-ul nu se limitează la sex și nu are ca scop principal sexul. Ceea ce promovează este sporirea intimității dintre parteneri, având actele sexuale care sporesc combinația durere/plăcere și intimitatea resimțită între parteneri (Desai, 2019).

Fiind atât fizic, cât și psihologic, kink-ul oferă șansa de a explora atât contexte fizice, cât și mentale, îmbunătățind relația de intimitate cu partenerul (sau partenerii). Experimentarea cu diferite dinamici de putere poate oferi adesea partenerilor șansa de a încerca diferite roluri, trecând de la rolul pe care îl au în viața de zi cu zi la rolul pe care ar putea dori să îl joace. Dacă cineva preia conducerea în luarea deciziilor în viața de zi cu zi, poate avea șansa de a vedea cum este să fii condus și invers (Sacred Eros, 2018). Kink-ul creează cadrul pentru a experimenta și pentru a redefini dinamica puterii între persoanele implicate. Astfel, implică o componentă psihologică, având în centrul său intimitatea și încrederea, explorând în același timp limitele mentale și fizice ale fiecărui partener.

6.2.2.3. Comunicare și consimțământ

Învățați copiii să comunice în mod deschis cu partenerii, menționând care sunt așteptările și temerile lor. Învățați-i că este bine să comunice despre dorințele, fanteziile, limitele și nivelul de experiență în materie de kink. Acest lucru îi va ajuta să evite neînțelegerile.

Încercați să menționați că scena pe care doresc să o creeze trebuie să țină cont de perspectivele și așteptările a ambelor persoane implicate. Explicați-le că este în regulă să negocieze până când ajung la o opțiune cu care toată lumea se simte bine. Având în vedere că există o dinamică a puterii, consimțământul se poate schimba în funcție de activitate sau de sentimentul persoanelor implicate. Rețineți că puteți opri și schimba activitatea în orice moment dacă nu vă simțiți confortabil. Comunicați deschis și sincer cu partenerul dumneavoastră.

Stabilirea **limitelor** și reevaluarea lor face parte din practica kink. Să știi cu ce te simți confortabil, cu ce ai vrea să explorezi și de ce vrei să stai departe, toate acestea fac parte din experiența ta și pot fluctua în funcție de perioada de timp, de partener(i) sau de mediu. Rețineți că fiecare are propriile limite personale și sexuale și că a întreba unde sunt aceste limite face parte din procesul de a face din această experiență una plăcută pentru toată lumea.

Predarea copiilor/adolescenților despre kink nu trebuie să însemne automat că trebuie să începeți prin a-i învăța despre bondage sau jocuri de rol. Ați putea începe prin a vorbi despre diversitatea sexualității, a orientării sexuale și a genului, explicând cum crearea unui mediu sigur pentru experimentare și explorare poate fi benefică pentru persoanele implicate. Abordați subiectele legate de consimțământ și limite și începeți să explicați sau să dați exemple din acte care nu implică neapărat relații sexuale, dar care implică atingere fizică sau o schimbare a dinamicii puterii (de exemplu, bondage).

Puteți citi mai multe despre consimțământ la [subiectul 5.6](#).

6.2.2.4. Experimentare

Kink oferă cadrul pentru explorarea diferitelor senzații, a diferitelor niveluri de putere și dinamici, precum și a unei infinități de activități sexuale. Unele dintre cele mai multe comportamente kink angajate (prezentate într-un studiu realizat în a doua parte a anilor 2010) au fost disciplina, bondage, dominanța, jocul de rol, supunerea, bătaia, exhibiționismul, fetișismul vestimentar și altele (Desai, 2019).

Explorând diferite practici, dinamici și acte sexuale, nu experimentați doar limitele sexuale, ci și pe cele emoționale. Este important ca acest mesaj să fie transmis. Practicarea kink-ului contribuie la o mai bună cunoaștere a corpului, a reacțiilor pe care le poate avea cineva la anumite contexte sexuale și a ceea ce ar putea avea nevoie în altele. Această autocunoaștere contribuie adesea la o mai bună înțelegere de sine și poate duce la un stil de viață sănătos și împlinit, atât din punct de vedere sexual, cât și în general. Combinația dintre provocarea minții și a corpului în interiorul unui mediu sigur (cu consimțământ și limite) contribuie în mod pozitiv la creșterea de sine.

Stigmatizarea kink-ului poate avea un impact negativ asupra sănătății mintale a kinkster-ilor (persoanele care practică kink-ul). Stigmatizarea și tăcerea din jurul comportamentului kink pot duce la rușine internalizată, izolare, depresie și, uneori, intenții suicidare. Această stigmatizare socială poate avea, de asemenea, un impact negativ asupra accesului practicanților kink la serviciile de asistență medicală din cauza fricii sau a judecății, expunându-i eventual la situații de risc sau la rușine pentru preferințele lor sexuale.

Pe de altă parte, un mediu de susținere a kink-ului poate fi un vis devenit realitate pentru cei cu corpuri și/sau dorințe non-normative (Desai, 2019). Faptul de a putea experimenta în timp ce se simt în siguranță și susținuți în interiorul unei comunități poate fi benefic pentru toată lumea, în special pentru cei care nu se identifică cu modul heteronormativ de viață și practicile sexuale. Încrederea, grija și cunoștințele pot duce la o autoexprimare și o experimentare mai precisă și fără rușine. Nu există așteptări normative, nu există etichete de acțiuni care sunt "ciudate", ci mai degrabă o explorare constantă a ceea ce ar putea provoca diferite senzații, sentimente și emoții.

6.2.2.5. Deconstrucția miturilor

- Kink își are rădăcinile în traume psihologice (istoric de abuzuri, părinți nepotrivii, etc.)

Kink-ul poate fi atât dezvoltat în mod înăscut în copilărie, cât și adoptat mai târziu în viață. Desai (2019) explică modul în care comportamentele kink cum ar fi dorința de a fi capturat în timpul unui joc de-a hoții și polițiștii pot fi un indicator al unui angajament inițial în kink. Pentru unii, kink poate începe cu un sentiment general de a fi diferit (în ceea ce privește identitatea, manifestarea afecțiunii, practicile sexuale etc.) sau îngrijorat pentru că nu împărtășește interese comune cu colegii, ceea ce duce adesea la autocercetare pentru a înțelege sau eticheta ceea ce se întâmplă cu ei (Desai, 2019).

Pentru alții, kink poate fi ceva cu care se confruntă mai târziu în viață din dorința de a explora un stil de viață și practici sexuale diferite.

Un studiu realizat în 2008 (Richters et al., 2008) a arătat că nu există dovezi că practicanții BDSM suferă de vreo formă specială de tulburare psihologică, lucru confirmat ulterior prin alte studii care au afirmat că practicanții BDSM par a fi "bine adaptați din punct de vedere mental și emoțional" (Wismeijer & van Assen, 2013).

Din acest motiv, este important să se întărească ideea că kink-ul nu este o boală sau rezultatul unei traume psihologice, ci mai degrabă o formă de explorare, o identitate sau chiar o orientare.

- Kink este ceea ce vezi în *Fifty Shades of Grey*

Reprezentările mediatice, cum ar fi filmele *Fifty Shades of Grey*, pot afecta imaginea comunității kink din cauza dezinformării și a reprezentării greșite a kink-ului pe care o răspândesc. Desai (2019) menționează cum, în afară de stigmatul social pe care îl aduc, aceste filme pot fi periculoase din cauza înțelegerii superficiale a sexului violent și a reprezentării greșite/forțate a practicilor BDSM. Practicile Kink implică întotdeauna consimțământul reciproc și sunt o modalitate de a explora diferite fantezii sexuale într-un mediu sigur. Acestea implică comunicare și consimțământ, nu comportament forțat sau doar practici sexuale violente.

Atunci când explicați sau predați despre reprezentarea mediatică a kink-ului, încercați să oferiți resurse alternative care pot explica cum pot funcționa practicile kink și ce implică acestea.

🔗 – 6.2.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – 🔗

După ce a văzut filmul "Cincizeci de umbre ale lui Grey", L., o adolescentă de 14 ani, a fost fascinată și a presupus că actele sexuale descrise ar trebui să se întâmple așa și în viața reală și că toată lumea ar fi de acord cu acest lucru. Când L. a început o relație, a încercat să folosească unele dintre practicile pe care le-a văzut în timpul filmului, de exemplu, să fie dominantă sau impulsivă cu partenerul (nu neapărat într-un context sexual), ceea ce l-a determinat pe partenerul său să se întrebe dacă acesta este modul în care dorea să fie tratată.

Din cauza scenelor descrise în film, a lipsei de educație în materie de kink și a lipsei de resurse, L. și-a format o percepție greșită despre ce era BDSM și practicile kink și despre cine era curios să le practice. Neavând nicio referință, nu putea cere mai multe informații, singura modalitate de a explora ceea ce gândeau a fost să experimenteze cu partenerul său, ceea ce s-a dovedit a fi o situație inconfortabilă pentru amândoi.

În calitate de educator sau părinte, ați putea preda despre importanța reprezentării sexului și a kink-ului în mass-media. Încercați să explicați cum fiecare corp este diferit și cum comunicarea, consimțământul și limitele sunt cei mai buni prieteni ai lor atunci când vine vorba de conexiuni și practici sexuale. Oferirea de resurse, explicații și exemple despre practicile kink poate schimba accentul de la perceperea kink doar din punct de vedere pur sexual la oferirea unei imagini mai holistice care implică conexiuni mentale, emoționale și fizice. Vorbiți despre construirea intimității și experimentarea într-un mod sigur, în care consimțământul reciproc și securitatea sunt prezente.

6.2.4. BUNE PRACTICI



6.2.4.1. Învățați despre siguranță, consimțământ și plăcere sexuală

Această combinație poate reprezenta un bun început pentru a deschide subiectul kink. Încercați să le explicați de ce unii oameni aleg să practice kink și îndrumați-i spre resurse adecvate vârstei. Învățarea despre siguranța în timpul activităților sexuale (prevenție, protecție, limite, servicii de asistență medicală sexuală etc.) ar putea fi primul pas în cercetarea și explorarea educației kink. Având în vedere că fiecare persoană este diferită și poate avea opinii și limite personale complet diferite, discuția despre consimțământ face parte din practicarea kink-ului.

Încercați să explicați cât de important este să purtați o conversație cu partenerii înainte de a exersa ceva. Declararea așteptărilor, a temerilor și a limitelor personale va face ca experiența să fie mult mai confortabilă pentru persoanele implicate. După clarificarea acestor două aspecte, ați putea încerca să vă concentrați asupra plăcerii sexuale și a dinamicii puterii. A vorbi despre faptul că oamenii pot simți plăcere sexuală din diferite activități și despre dinamica puterii poate ajuta la crearea unei imagini mai largi asupra plăcerii sexuale și a sănătății sexuale.

6.2.4.2. Experiența psihologică și fizică

Învățând că kink-ul este experimentat atât la nivel psihologic, emoțional, cât și la nivel fizic, se învață că explorarea acestuia poate oferi o experiență mai largă care contribuie la descoperirea și creșterea de sine. Arată că atât mintea, cât și acțiunea fizică joacă un rol atunci când vine vorba de activități sexuale și îi poate învăța pe practicanți despre împingerea limitelor în interiorul unui mediu sigur.

Folosind un limbaj și exemple adecvate vârstei, încercați să explicați modul în care practicile kink pot contribui la redefinirea sexualității, a plăcerii sexuale și a relațiilor sexuale. Încercați să evitați utilizarea metaforelor. Folosiți în schimb un limbaj adecvat vârstei și explicați cât mai clar posibil.

6.2.5. REFERINȚE

Desai, R. (2019). What Is Kink? Psychology Today. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sex-sexuality-and-romance/201901/what-is-kink>.

Gemberling, T. M., Cramer, R., & Miller, R. S. (2015). BDSM as sexual orientation: A comparison to lesbian, gay, and bisexual sexuality. *Journal of Positive Sexuality*, 1, 56-62.

Helfer, E. (2021). Kink Education Is an Ethical Obligation. Psychology Today. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/kink-outside-the-box/202101/kink-education-is-ethical-obligation>.

Kelsey, K., Stiles, B. L., Spiller, L., & Diekhoff, G. M. (2013). Assessment of therapists' attitudes towards BDSM. *Psychology and Sexuality*, 4(3), 255–267. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/19419899.2012.655255>.

Richters, J., de Visser, R.O., Rissel, C.E., Grulich A.E. & Smith A.M. (2008). Demographic and psychosocial features of participants in bondage and discipline, "sadosomochism" or dominance and submission (BDSM): data from a national survey. *J Sex Med*. 2008 Jul;5(7):1660-8. Retrieved from [Demographic and psychosocial features of participants in bondage and discipline, "sadosomochism" or dominance and submission \(BDSM\): data from a national survey – PubMed \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16600801/).

Wismeijer, A. & van Assen, M. (2013). Psychological characteristics of BDSM practitioners. *Journal of Sexual Medicine*, 10, 1943–1952.

6.3. PRACTICI NON-NORMATIVE



- Normativitatea se referă la faptul că anumite acțiuni, atitudini sau stări mentale sunt considerate justificate, o stare în care oamenii ar trebui să se aple
- Practicile normative includ structurile de relaționare, exprimarea de gen, alegerea activităților, distribuția sarcinilor etc.
- Suprimarea genurilor/sexualităților/structurilor de relații non-normative a fost un instrument pentru controlul colonialist
- Persoanele care se încadrează sub umbrela non-normativă nu au acces la aceleași privilegii și siguranță ca și persoanele normative

6.3.1. INTRODUCERE

Fiecare societate se ghidează după anumite valori, atitudini și mentalități pentru a crea o mentalitate și o percepție convențională. Aceste practici sunt împărțite în practici normative, cele care sunt normalizate și percepute ca făcând parte din viața de zi cu zi, și practici non-normative, cele care sunt percepute ca fiind neobișnuite, uneori chiar ciudate sau greșite. Cadrul geografic, religia și mediul cultural și social sunt toți factorii care influențează ceea ce este perceput ca fiind normativ și ceea ce nu este.

6.3.2. DEZVOLTAREA SUBIECTULUI

6.3.2.1. Practici normative

Normativitatea se referă la faptul că anumite acțiuni, atitudini sau stări mentale sunt considerate justificate, o stare în care oamenii ar trebui să se aple (Normative and non-normative influences, 2022). Practicile normative reprezintă practicile despre care se consideră că se încadrează în interiorul acelei normativități, lăsând tot ceea ce nu se încadrează în aceste criterii, în exterior. Conceptul de normativitate poate fi adesea legat de etică, făcând ca oamenii să perceapă anumite comportamente mai etice, deoarece acestea se încadrează în normele și criteriile considerate justificate. Un bun exemplu pentru o practică și o atitudine normativă este modul în care oamenii percep heterosexuatatea. Pentru că se încadrează în categoriile pe care oamenii le-au plasat în cutia normativității, a fi heterosexuat este perceput ca un dat, ca fiind "normal", în timp ce a avea orice altă sexualitate este considerată în afara normei, având în același timp un stigmat atașat, deoarece persoanele non-heterosexuale nu ar putea îndeplini criteriile de a fi etichetate ca fiind normative.

Un alt exemplu ar fi percepția persoanelor neurodivergente. Neurodivergența este dezvoltarea sau funcționarea diferită a creierului, plasând persoanele cu orice tip de dezvoltare diferită în afara normei și a practicilor normative. Adesea, nevoile persoanelor neurodivergente nu sunt luate în considerare, deoarece se așteaptă ca acestea să se adapteze la practicile și atitudinile normative.

6.3.2.2. Heteronormativitatea

Heteronormativitatea este conceptul care descrie heterosexuatatea ca fiind norma în societatea noastră. Acesta presupune heterosexuatatea tuturor ca un dat al binarității de gen (bărbat sau femeie). De asemenea, este asociată cu concepte etice, comportament greșit, virtute și bunăstare (Routledge Encyclopaedia of Philosophy). Această presupunere vine, de asemenea, cu așteptări legate de expresia de gen a oamenilor, distribuția sarcinilor (munca de îngrijire, sarcinile la locul de muncă, hobby-uri bărbătești vs. feminine etc.), poziția socială etc.

Consumul nostru de media ne modelează modul în care privim lumea, făcându-ne să o percepem într-un mod heteronormativ. Această heteronormativitate este atât de adânc înrădăcinată în noi și a devenit parte din ceea ce percepem ca fiind norma, încât aproape niciodată nu punem la îndoială practicile, atitudinile și mentalitatea pe care le urmăm.

Un bun exemplu în acest sens este reprezentarea mediatică. În majoritatea poveștilor, filmelor, seriilor, canalelor de socializare și cărților pentru copii este prezentată o orientare heterosexuale. Prinții se căsătoresc cu prințese, iar copiii au o mamă și un tată. Vedem heterosexuale ca fiind "norma", iar persoanele heterosexuale sunt considerate "normale".

Nu ne oprim aproape niciodată să ne întrebăm de ce anumite practici, cum ar fi munca de îngrijire, sunt atribuite femeilor sau de ce presupunem că femeile sunt adesea neajutorate sau mai vulnerabile fără prezența unui bărbat. Deși totul este înrădăcinat în istoria colonială și în trecutul nostru cultural, este timpul să începem să punem sub semnul întrebării, în loc să urmăm practici doar de dragul convenției sociale.

Puteți citi mai multe despre heteronormativitate la [subiectul 2.3](#).

6.3.2.3. Reprezentarea

Mentalitatea normativă îi afectează pe toți cei care nu se încadrează în tiparele comportamentale normalizate. Aceasta include persoanele care nu se încadrează în binariul de gen, sexualitatea normativă și practicile sexuale/romantice, relațiile și/sau stilul de viață monogam, persoanele a căror expresie de gen nu este aceeași cu identitatea lor de gen etc.

Prin perpetuarea mentalității și a presupunerilor normative, identitatea persoanelor care nu se încadrează în normativitate este ștearsă. Acest lucru se poate întâmpla de fiecare dată când se face o presupunere heteronormativă. De exemplu, presupunerea că femeile poartă fuste vs bărbații poartă pantaloni șterge non normativitatea, deoarece ceea ce face este să:

- Perpetuează binariul de gen (masculin-feminin)
- Perpetuează ideea că expresia de gen trebuie să se potrivească cu identitatea de gen
- Întărește ideea că sexualitatea este atribuită în funcție de gen și că heterosexuale este un dat; orice altceva este ieșit din comun

Există o mulțime de orientări sexuale diferite, moduri de a-ți exprima genul sau de a-ți personaliza relațiile. Presupunerile și concepțiile greșite nu fac decât să se răspândească și să alimenteze dezinformarea.

6.3.2.4. Privilegiul și siguranța normativității

Un privilegiu este un drept special, un avantaj sau un beneficiu al unui grup restrâns de persoane în detrimentul restului societății. Deși nimeni nu-și poate alege privilegiile, ceea ce poate face este să le recunoască în loc să se prefacă că acestea nu există. Conștientizarea privilegiilor este o modalitate de a nu le mai perpetua și de a contribui la o lume mai echitabilă din punct de vedere al genului.

Iată câteva privilegii care pot fi considerate de la sine înțelese și de care ar trebui să fim conștienți dacă dorim să trăim într-o lume mai dreaptă și mai echitabilă:

- **Privilegiul de a nu avea un coming out**

Coming out-ul este procesul de dezvăluire a oricărui alt tip de sexualitate care nu face parte din normă. Persoanele din cadrul comunității LGBTQ+ trebuie de obicei să treacă prin acest proces, descoperindu-și, acceptându-și și împărtășindu-și sexualitatea. De cele mai multe ori, acest lucru include situații periculoase din punct de vedere mental și fizic, în funcție de zona geografică, de contextul religios și cultural, de normele sociale și de o mulțime de alți factori asupra cărora nu au nicio influență. Prin procesul de coming out, oamenii se pun într-o poziție vulnerabilă, fiind nevoiți să dezvăluie informații personale fără a avea nicio garanție cu privire la un rezultat pozitiv al procesului. În timp ce unele persoane pot fi receptive și deschise în această privință, altele pot reacționa distanțându-se de persoana respectivă, izolând-o sau abuzând-o mental și fizic.

Uneori, persoanele din cadrul comunității LGBTQ+ aleg să își ascundă sexualitatea sau identitatea în fața familiei și/sau a prietenilor pentru propria siguranță, în timp ce persoanele heterosexuale nu trebuie să treacă prin nicio parte a acestui proces.

Puteți citi mai multe despre ieșirea la lumină pe [tema 1.1](#).

- **Privilegiul de a fi afectuos cu partenerul tău în public**

A fi afectuos cu partenerul tău în spațiile publice este un privilegiu care este, de obicei, supravegheat de persoanele heterosexuale. Persoanele care nu sunt heterosexuale sau care practică orice practici non-normative nu își permit luxul de a-și arăta afecțiunea față de partenerul/partenerii lor în spațiul public fără a-și risca siguranța emoțională sau fizică. În funcție de locul în care se întâmplă acest lucru, religia și contextul cultural pot juca un rol extrem de important atunci când vine vorba de cenzurarea comportamentului.

- **Privilegiul de a împărtăși momentele importante cu partenerul/partenerii**

Fie din cauza sexualității lor, fie din cauza stilului lor de relaționare sau a oricărei alte practici, persoanele non-normative nu beneficiază de împărtășirea momentelor importante cu partenerii lor în același mod în care o fac persoanele normative. De exemplu, persoanele care sunt poli-amoroase (au mai multe relații), persoanele care nu sunt deschise cu privire la sexualitatea lor sau persoanele a căror sexualitate nu a fost acceptată de prieteni și/sau familie, nu au privilegiul de a-și avea partenerii alături de ei în momentele importante din viața lor dacă aceste evenimente au loc în spații publice (ceremonii de absolvire, sărbători, zile de naștere etc.).

- **Privilegiul de a putea vorbi deschis despre relații**

Să vorbești despre relații și despre partenerii romantici/sexuali poate fi un privilegiu dacă nu ești deschis cu privire la sexualitatea ta sau la stilul tău de relaționare. Persoanele care practică relații non-monogame sau care au o sexualitate diferită (sau care sunt

asexuale/aromantice) pot fi uneori lăsate pe dinafară din aceste conversații. Acest lucru poate fi legat de teama de a nu fi acceptat, de a fi etichetat și/sau izolat sau de a se afla în medii care îți pun sănătatea (atât mentală, cât și fizică) în pericol.

- **Privilegiul de a se simți reprezentat și de a avea modele de urmat**

Atunci când majoritatea conținutului pe care îl consumăm se aliniază la valorile heteronormativității, este mai ușor pentru persoanele heterosexuale să găsească modele și persoane cu care se pot identifica. Pe de altă parte, persoanele homosexuale și persoanele din cadrul comunității LGBTQ+ au mai multe dificultăți în a se simți reprezentate, în a vedea în filme și/sau cărți personaje cu care se pot identifica sau chiar în a cunoaște persoane care au aceleași convingeri sau stil de viață. Acest lucru poate duce la distanțarea lor sau la convingerea că ceva ar putea fi în neregulă cu ei, deoarece cu greu pot vedea pe cineva care să fie ca ei. Fie că este vorba despre identitatea de gen, sexualitate, exprimarea genului, stilul de relaționare sau orice altă practică non-normativă, reprezentarea joacă un rol important în modul în care este percepută acea practică sau atitudine specifică.

Având în vedere acest lucru, o reprezentare eronată sau distorsionată contribuie la perpetuarea stereotipurilor și a concepțiilor greșite, facilitând răspândirea dezinformării. De exemplu, acest lucru se poate întâmpla atunci când personajele LGBTQ+ sunt reprezentate într-un mod stereotipic în filme (și de către persoane heterosexuale, în loc să fie reprezentate de cineva care se identifică cu personajul respectiv).

- **Privilegiul de a avea acces la informații și resurse**

Atunci când înveți despre tine însuți, despre identitatea ta, despre sexualitate și despre relațiile romantice/sexuale, accesul la informații și resursele din care poți alege contribuie foarte mult la procesul de dezvoltare. Cele mai multe dintre resursele disponibile sunt interpretate dintr-o perspectivă heterosexuale (Sumara, 1999). Adesea, persoanele care nu se încadrează în categoria normativă nu au același acces la informații sau la fel de multe resurse din care pot alege. Un exemplu în acest sens poate fi reprezentarea construirii unor relații non-monogame sănătoase sau învățarea despre plăcerea sexuală și educația sexuală ca femeie sau ca persoană queer. Faptul că este mai greu să găsești surse de informații de încredere poate încetini procesul de învățare și expune oamenii și le poate pune în pericol bunăstarea fizică și mentală.

Pe lângă această contribuție la un stil de viață care nu se confruntă cu provocările enumerate mai sus, normativitatea oferă și siguranță. Dacă un comportament sau o atitudine se încadrează în norme, siguranța persoanei nu este în pericol. De aceea, este foarte important să recunoaștem că această siguranță (de exemplu, mentală, emoțională, fizică) nu este un dat pentru persoanele non-normative. Adesea, persoanele non-normative trebuie să aleagă între siguranță și a fi ele însele, motiv pentru care normalizarea practicilor și atitudinilor non-normative este un pas valoros în direcția realizării egalității.

– 6.3.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT –

B și R. sunt gemeni de 15 ani care merg împreună într-o excursie școlară. S. este heterosexual, în timp ce R. își explorează sexualitatea. După ce a încercat să vorbească cu unul dintre părinții lor despre sexualitatea sa, lui R. i s-a spus că este confuză și că îi va trece dacă se concentrează pe faptul că este atrasă de genul opus (în interiorul binomului normativ de gen care respinge alte genuri). Când a mers în excursie, S. a avut șansa de a explora o conexiune pe care o simțea cu unul dintre colegii de clasă și de a vorbi deschis despre dragostea sa, în timp ce R. s-a simțit rușinată să împărtășească aceste informații.

A fi rușinat pentru că te simți într-un anumit fel nu poate avea niciodată un rezultat pozitiv asupra cuiva. Rezultatul cel mai probabil ar fi acela de a-și ascunde sentimentele și experiențele, de a fi lăsat pe dinafară din conversații și, uneori, chiar de a fi izolat.

Ceea ce ați putea face în schimb ar fi să încercați să aveți o minte deschisă și o comunicare clară cu copilul/adolescentul. Dacă aveți nevoie de mai multe informații pe această temă, puteți profita oricând de resursele sau de experții în domeniu care vă pot ajuta să înțelegeți mai multe. Încercați să îl liniștiți pe copiii/adolescenții amintindu-le că nu este nimic în neregulă cu el pentru că simte că nu se încadrează în normele convenționale și că diversitatea și explorarea sunt lucruri care trebuie încurajate, nu temute.

6.3.4. BUNE PRACTICI



6.3.4.1. Întrebați în loc să faceți presupuneri

Atunci când discutați cu cineva, încercați să evitați să faceți presupuneri legate de genul, sexualitatea, preferințele sale în materie de relații, religie, pronume etc. Doar pentru că cineva pare să bifeze anumite criterii pe care obișnuiți să le asociați cu o anumită etichetă (de exemplu, dacă arată feminin, genul său trebuie să fie feminin și sexualitatea sa heterosexuale), nu înseamnă că se identifică cu aceasta. Presupunând aceste lucruri despre ei, nu faceți decât să perpetuați mentalitatea heteronormativă și să le ștergeți identitățile prin faptul că nu le recunoașteți și nu le oferiți spațiu pentru a exista.

6.3.4.2. Fiți incluziv în limbaj și comportament

- Păstrați o minte deschisă față de orice fel de diversitate (sexuală, de gen, de relații, etc.)
- Folosiți un limbaj neutru din punct de vedere al genului
- Folosiți exemple variate în conversații care nu sunt legate de heteronormativitate
- Încercați să vă gândiți să faceți ca subiectele de conversație și jocurile să fie incluzive pentru toată lumea (persoane neurodivergente, persoane queer etc.).
- Cereți pronumele oamenilor

6.3.4.3. Floarea privilegiului/Floarea puterii (Edactivism: Floarea puterii)

AVERTISMENT: Această activitate poate fi declanșatoare pentru persoanele lipsite de privilegii și poate declanșa, de asemenea, sentimentul de vinovăție pentru privilegii. Fiți conștienți de acest lucru și fiți pregătiți să oferiți sprijin.

Floarea privilegiilor este o activitate care ilustrează privilegiile, puterea și opresiunea din cadrul societății. Este un mod de a reflecta asupra propriilor privilegii.

Acesta constă în a cere participanților/studenților să deseneze o floare cu 8 sau mai multe petale, fiecare petală prezentând o categorie legată de privilegii (aleasă de dumneavoastră). Unele dintre aceste categorii pot fi vârsta, rasa, abilitățile fizice, genul, sexul biologic, orientarea sexuală, țara de reședință, educația, religia/spiritualitatea, limba, statutul socio-economic etc. În plus, pot alege să lase și unele petale goale, în cazul în care doresc să adauge alte categorii. După ce au scris categoriile, fiecare persoană trebuie să scrie răspunsurile care îi corespund (de exemplu, vârsta, limbile pe care le vorbește, sexul etc.). Ultimul pas al activității este ca fiecare să coloreze petalele până la valoarea pe care consideră că răspunsul lor le oferă un privilegiu. De exemplu, în cazul petalei abilităților fizice, dacă aveți un corp abil, ar trebui să colorați întreaga petală, ceea ce reprezintă faptul că aveți un privilegiu pe care persoanele cu dizabilități nu îl au. Faceți acest lucru cu fiecare petală și, când terminați, vă puteți lua câteva momente pentru a procesa și a recunoaște ce s-a întâmplat în timpul exercițiului și emoțiile pe care le-ați putut simți.

Disclaimer: Această activitate nu are scopul de a rușina, culpabiliza sau învinovăți oamenii pentru privilegiile lor. Cu toate acestea, scopul său este de a ajuta oamenii să reflecteze și să înțeleagă privilegiile pe care le au și pe care este posibil să le fi considerat de la sine înțelese până acum.

6.3.5. REFERINȚE

Normative and Non-normative Influences (2022). Study.com. Retrieved from <https://study.com/learn/lesson/non-normative-life-events-overview-types-examples.html>.

Routledge Encyclopedia of Philosophy (n.d.). *Normativity*. Retrieved from <https://www.rep.routledge.com/articles/thematic/normativity/v-1>.

Sumara, D., & Davis, B. (1999). Interrupting Heteronormativity: Toward a Queer Curriculum Theory. *Curriculum Inquiry*, 29(2), 191–208. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/0362-6784.00121>.

6.4. POLIAMOR



- Poliamorul este o structură de relații, la fel ca monogamia/relațiile deschise/anarhia relațională, etc.
- Poliamorul are la bază conceptul de a avea mai multe relații romantice și/sau sexuale în același timp
- Relațiile sănătoase se bazează pe o comunicare clară, pe menținerea și aplicarea limitelor și pe personalizarea relațiilor în funcție de nevoi
- Poliamorul poate fi un mare accelerator de creștere personală

6.4.1. INTRODUCERE

Relațiile se bazează pe alegeri personale (prieteni, relații romantice/sexuale etc.), iar structura pe care o alegi pentru aceste relații, indiferent de tipul lor, este direct legată de valorile tale și de principiile pe care le consideri importante în modul în care vrei să-ți trăiești viața. Aceste structuri de relații pot influența viața de zi cu zi prin modul în care se percep diferitele tipuri de legături (atât emoționale, cât și fizice) și prin mediul pe care îl crești.

Mulți educatori sociali consideră că prioritatea este de a-i învăța pe copii cum să construiască relații sănătoase, indiferent dacă sunt monogame sau poliamoreose (Poly Philia, 2022).

6.4.2. DEZVOLTAREA SUBIECTULUI

6.4.2.1. Relații sănătoase

Construirea unor relații sănătoase ar trebui să fie una dintre prioritățile numărul unu în viața fiecăruia. Relațiile sănătoase se bazează pe o comunicare clară, pe menținerea și aplicarea limitelor personale și pe personalizarea relațiilor în funcție de nevoi, mai degrabă decât pe respectarea convențiilor sociale, potrivit educatoarei poliamoreose, Leanne Yau (PolyPhilia). Aceeași educatoare consideră că fetele tinere, în special, ar trebui să știe că nu sunt definite de relația lor cu bărbații și că nu sunt mai puțin valoroase pentru că nu își doresc copii, căsătorie sau coabitare.

Aceste principii se pot aplica în diverse stiluri și practici de relații, de la prietenii la relații romantice/familiale/sexuale/de muncă. Relațiile de succes nu sunt definite de cât timp durează sau de câte valori ale convențiilor sociale respectă, ci de cât de benefice și sănătoase sunt pentru persoanele implicate. Scara ierarhică a relațiilor (întâlniri -> exclusivitate -> căsătorie -> casă -> copii) nu este necesară pentru fericire și nu aceasta definește succesul unei relații (Poly Philia, 2022).

6.4.2.2. Ce este poliamorul

Poliamorul (sau poliamorismul) este structura relațională care sprijină și încurajează explorarea relațiilor multiple, de obicei, dar nu numai, a relațiilor romantice și/sau sexuale. Poliamorismul presupune să intri în contact cu dorințele și nevoile tale și să înveți cum să le comunici deschis cu partenerul (sau partenerii) tău/tăi. Aceasta normalizează ideea că există o progresie diferită față de o relație monogamă și că anumite structuri de relații nu fac ca o relație să fie mai mult sau mai puțin valoroasă.

Prieteni/co-părinți/co-lucrătorii pot fi la fel de valoroși ca și partenerii romantici, iar tipul de relație nu definește "seriozitatea" acestora (Poly Philia, 2022). Relațiile poliamoreose nu se limitează la anumite tipuri de legături care sunt plasate în cutii (soț/soție, prieten/prietenă, coleg de serviciu etc.). În schimb, ele se adaptează la nevoile persoanelor implicate și pot lua o mulțime de forme diferite, cum ar fi coparenting,

coabitare, prietenii sexuale, prietenii romantice etc. Ele nu sunt definite de valorile societății, ci de valorile și dorințele persoanelor cărora le modelează relația.

Chiar dacă poliamorul poate fi o alegere excelentă pentru unele persoane, depinde de fiecare persoană în parte. Rețineți că mentalitatea/prioritățile și dorințele se pot schimba.

6.4.2.3. Stabilirea limitelor clare cu partenerul (partenerii)

Deoarece nimeni nu citește gândurile (și nici nu ar trebui să o facă), învățarea modului de a stabili și de a comunica limitele este esențială în orice tip de relație, dar poate avea un impact valoros asupra structurilor poliamoroase, deoarece ar putea fi implicate mai multe persoane. Limitele sunt liniile directoare pe care le stabilești pentru tine și pentru interacțiunile tale cu oamenii pentru a-ți proteja bunăstarea mentală și/sau fizică. Discutarea a ceea ce definești ca fiind o limită și a modului în care ați dori ca limitele să fie respectate este de mare valoare, mai ales la începutul relațiilor. Învățați-i pe copiii despre limitele lor personale și cum și le pot stabili și menține în relații cu alte persoane.

6.4.2.4. Personalizarea relațiilor

Personalizarea relațiilor este un avantaj al poliamorului, permițându-ți libertatea de a-ți satisface nevoile într-un mod care nu ți-ar fi fost disponibil înainte. Se crede adesea că relațiile romantice și sexuale sunt fie identice, fie că ar trebui să meargă împreună ca un pachet atunci când oamenii încep o nouă relație. Deși acest lucru poate fi adevărat și valabil în unele cazuri, poliamorul oferă șansele de a explora relațiile romantice și sexuale și separat. În acest fel, o persoană poate avea parteneri cu care este activă din punct de vedere sexual, dar cu care nu ar dori să se întâlnească din punct de vedere romantic, sau poate avea exact opusul. Există persoane cu care poți avea o chimie sexuală, dar pe care nu le-ai vedea ca parteneri romantici, poate pentru că aveți viziuni diferite asupra vieții sau poate pentru că nu ai capacitatea de a avea o relație romantică

Indiferent de motiv, ideea este ca legătura și așteptările să fie discutate și stabilite de comun acord. Oportunitatea de a vorbi deschis despre ceea ce vă doriți de la persoana din fața înălțurii presiunii de a dori și/sau de a cere ca o singură persoană să vă satisfacă toate nevoile.

După ce v-ați comunicat nevoile, decizia privind tipul de relație și limitele care o însoțesc se ia împreună. Este important ca și copiii/adolescenții să știe ca o relație nouă de orice fel nu presupune ca ei ar trebui să poată satisface absolut toate nevoile și dorințele persoanei de lângă ei. Acest lucru este valabil și invers.

Toată lumea are dreptul de a-și personaliza relațiile așa cum crede de cuviință. Ținând cont de acest lucru, există două structuri principale care vă pot ajuta să aveți un pic de claritate:

- **Ambii parteneri poliamoroși**

Atunci când cele două persoane implicate sunt poliamoroase, ambele au libertatea de a explora orice fel de conexiune romantică, sexuală sau prietenească cu alți parteneri. Nu există limite în ceea ce privește profunzimea conexiunii sau a tipul de relație. Cu toate acestea, nu există nicio nevoie sau obligație de a avea mai mult de o relație de orice tip. Întrucât amândoi sunt poliamoroși, ei sunt de acord să aibă această libertate. Cu toate acestea, nimeni nu trebuie să aibă niciun tip de conexiune dacă nu o dorește sau dacă simte că nu are capacitatea de a o avea. Totul ține de principiu și de deschiderea la gândul de a avea mai mult de o relație (sexuală, romantică etc.).

- **Mono poliamorie**

Mono-poliamoria este structura în care unul dintre parteneri este monogam, în timp ce celălalt este poliamoros. Această structură poate fi la fel de satisfăcătoare și adaptată la nevoile persoanelor implicate. Prin practicarea acestui tip de poliamorie, una dintre persoanele implicate este monogamă prin alegere, iar cealaltă este poliamoroasă, din nou, prin alegere. Cel mai important lucru este ca acest lucru să fie stabilit de comun acord.

Aceasta poate fi o opțiune pentru persoanele care simt că au capacitatea de a avea doar o singură relație.

Deși una dintre aceste structuri poate părea mai potrivită pentru o persoană într-un anumit moment al vieții sale, ele nu trebuie să fie fixe pentru întreaga durată a relației. Ele se pot schimba și se pot adapta la nevoile tuturor celor implicați. Dacă mono-poliamorul a fost o opțiune bună pentru cineva în timpul unei perioade stresante din viața sa, acesta poate trece la o structură în care ambii parteneri sunt poliamoroși într-o perioadă mai puțin stresantă, de exemplu, dacă dorește să descopere și să exploreze diferite tipuri de conexiuni cu alte persoane. Cheia în poliamorie este comunicarea și adaptarea.

Deși fiecare relație este diferită în felul ei și fiecare persoană nouă contribuie la viața noastră într-un mod în care nimeni altcineva nu o poate face, este important să evităm să-i vezi pe oameni ca pe niște mașini pentru satisfacerea nevoilor.

6.4.2.5. Managementul resurselor

Poliamorul necesită onestitate și planificarea resurselor. În timp ce iubirea este o resursă infinită, timpul și energia nu sunt, așa că poliamorul implică multă comunicare deschisă și sinceră cu resursele și disponibilitatea pe care o poate oferi și/sau primi cineva. Un lucru care ar trebui transmis adolescenților este faptul că este important să fii sincer cu tine însuși și cu partenerii tăi (potențiali) în ceea ce privește cât de mult poți investi în acea conexiune.

6.4.2.6. Acceleratorul de creștere

Este obișnuit ca persoanele din cadrul comunității poliamorose să perceapă poliamorul ca pe un accelerator al creșterii personale. Datorită faptului că poate implica multă adaptare, poliamorul te obligă să ieși din zona ta de confort și te poate pune într-o mulțime de situații pe care nu le-ai mai experimentat până acum. Poate implica o mulțime de explorări și situații cu care nu te-ai confrunța într-o relație structurată diferit. Prin urmare, necesită multă conștientizare de sine pentru ca fiecare să poată comunica deschis nevoile și preferințele sale. Cu cât știi mai multe despre tine, cu atât mai bine poți exprima ceea ce ai nevoie, cu ce te simți confortabil și ce ai vrea să schimbi în interiorul relației tale. Deoarece circumstanțele ar putea să te împingă să te adaptezi un pic mai repede decât într-o structură monogamă, acest lucru te poate face să înveți mai repede despre tine și, prin urmare, să-ți accelerezi procesul de dezvoltare personală. Iar asta este ceva ce copiii/adolescenții ar trebui să știe.

6.4.2.7. Deconstrucția concepțiilor greșite

Unele dintre cele mai frecvente concepții greșite atunci când învățăm/practicăm poliamorul sunt:

- **Poliamorul este o scuză pentru infidelitate**

Infidelitatea este încălcarea unui acord. Se poate întâmpla în orice tip de structură de relație (monogamă, poliamorosă, relație deschisă etc.) și implică ascunderea de informații, necinste și/sau un comportament asupra căruia nu s-a convenit. De asemenea, persoanele poliamorose pot înșela dacă ascund o conexiune pe care o au cu cineva, dacă își ascund sentimentele sau dacă practică anumite lucruri pe care au convenit să nu le practice. Prin urmare, poliamorul nu scuză infidelitatea. În schimb, deschide calea unei comunicări oneste, prin exprimarea clară a nevoilor, de exemplu, dacă ceva lipsește sau ar putea fi schimbat în relație. Subliniază necesitatea de a discuta cu partenerul (sau partenerii) ce este definit ca fiind infidelitate și dacă această definiție se schimbă în anumite circumstanțe.

- **Persoanele poliamorose nu sunt dispuse/pregătite să aibă un angajament față de un singur partener**

Poliamorul poate implica angajamentul față de mai multe persoane, ceea ce respinge automat ideea că persoanele poliamorose nu sunt pregătite să își ia un angajament față de un singur partener. A fi poliamoros nu înseamnă că nu ești pregătit pentru angajament; înseamnă doar că ai dori să explorezi diferite tipuri de legături și angajamente cu diferite persoane. Având mai multe relații, nevoile și limitele care ar trebui luate în considerare se multiplică și ele (deoarece fiecare persoană are propriile nevoi), ceea ce înseamnă că nivelul de angajament poate crește și el.

- **Persoanele poliamorose sunt hipersexuale/lacome**

Se crede în general că unii oameni aleg poliamorul pentru că nu își pot satisface nevoile sexuale cu un singur partener. Deși acest lucru poate fi adevărat pentru unii, poate fi complet greșit pentru alții. Poliamorul deschide posibilitatea de a avea multiple conexiuni sexuale. Cu toate acestea, există, de asemenea, persoane asexuale poliamorose sau persoane care pur și simplu nu doresc/se bazează relația lor pe conexiunea sexuală pe care o au.

– 6.4.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT

L. are 15 ani și a decis să se declare poliamorosă în fața prietenilor săi. Le-a spus prietenilor săi că încearcă diferite tipuri de relații pentru a vedea care dintre ele poate funcționa pentru ea, deoarece a observat că ideea de monogamie nu o atrage deloc. Spunea că, în ultimul an, ori de câte ori toată lumea vorbea despre relații, fie își dorea exclusivitate, fie vorbea despre gelozie, iar L. nu se putea identifica cu niciuna dintre opțiuni. După ce a citit puțin despre alte tipuri de relații, a decis că poate faptul de a nu pune o etichetă ar putea ajuta, dar de fapt o deruta și mai mult. Așa că a decis să încerce să fie poliamorosă. Unii dintre prietenii ei au fost intrigați, în timp ce alții au început să se distanțeze de L., fiindu-le teamă că L. ar putea dori să aibă ceva cu toți.

Aceasta este o concepție greșită frecventă despre poliamorie și poate fi dăunătoare pentru persoanele poliamorose, deoarece le reduce la numărul de conexiuni pe care le au și obiectualizează aceste conexiuni și persoane. În afară de aceasta, răspândește, de asemenea, dezinformare.

Ceea ce puteți face în acest caz, ca educator sau părinte, este să vă informați în primul rând despre poliamorie. Făcând acest lucru, veți putea purta o discuție dintr-un punct de vedere informat și nu vă veți baza pe persoana poliamorosă pentru a vă educa și pentru a aduce toate informațiile în discuție. Ați putea încerca să deschideți conversația cu copilul/adolescentul și să vedeți dacă se simte confortabil să împărtășească. Dacă nu, încercați să le respectați spațiul și dorințele. Cu toate acestea, există câteva lucruri care ar putea ajuta procesul.

În calitate de părinte, ați putea încerca să aveți o reprezentare a diferitelor stiluri de relații în timpul petrecut în familie, pentru a normaliza alte structuri de relații. Acest lucru se poate face prin alegerea unor filme care prezintă relații poliamorose, jocuri, activități special concepute pentru a le face împreună în familie etc.

6.4.4. BUNE PRACTICI



6.4.4.1. Evitarea perpetuării concepțiilor greșite

Având în vedere că gândirea noastră este modelată de mediul în care trăim și de conținutul pe care îl consumăm, este important să ne educăm în legătură cu subiectul înainte de a vorbi/practica, pentru a evita perpetuarea concepțiilor greșite. Puteți face acest lucru alegându-vă cu înțelepciune conținutul și informându-vă.

6.4.4.2. Consumați conținut creat de persoane poliamoroase

Atunci când înveți despre poliamorie (și despre orice altă practică non-normativă) este foarte important să îți alegi sursele cu înțelepciune. Să înveți de la persoane care experimentează și aleg poliamorul ca stil de viață sau structură relațională ar putea fi mai benefic atât pentru tine, cât și pentru comunitatea poliamoroasă. Consumând conținut creat de persoane poliamoroase, primești acces atât la principiile logice și raționale care stau la baza poliamoriei, cât și la experiența personală, sentimentele și gestionarea emoțiilor persoanelor care o experimentează, ceea ce vă poate ajuta să evitați sau să învățați din unele dintre greșelile lor. În plus, urmărind creatorii de conținut poliamoros, sprijiniți și răspândirea informațiilor într-un mod constructiv și educativ, evitând să răspândiți informații eronate sau să perpetuați stereotipurile și concepțiile greșite despre acesta.

6.4.5. REFERINȚE

Poly Philia (2022). *Frequently Asked Questions*. Poly Philia. Retrieved from <https://www.polyphilia.blog/faq>.

6.5. SEX ANAL



- Adesea stigmatizat, poate fi practicat de persoane de toate sexualitățile, dacă și când o găsec ca pe o practică plăcută
- Când se vorbește despre sexul anal, siguranța, consimțământul, limitele și protecția sunt subiecte care pot fi discutate
- Cele mai bune practici atunci când se predă despre sexul anal includ: evitarea rușinii și răspândirea miturilor, oferirea accesului la resurse educaționale de calitate și încurajarea testării pentru boli cu transmitere sexuală și ITS ca parte a controalelor de sănătate (pentru adolescenții activi sexual).

6.5.1. INTRODUCERE

Sexul anal, adesea stigmatizat, este o modalitate de a se angaja într-o activitate sexuală. Nu există bine sau rău atunci când vine vorba de a te bucura de diferite tipuri de sex și, chiar dacă sexul anal nu este pentru toată lumea, există persoane care se bucură de el. Același lucru este valabil și pentru sexul oral și vaginal. Nu este pentru toată lumea, dar toată lumea are dreptul să experimenteze și să vadă dacă este ceva ce îi interesează.

Sexul anal se referă la activitatea sexuală care implică anusul. Acesta nu implică neapărat penetrarea și poate fi practicat de persoane de orice sex și orientare sexuală.

6.5.2. DEZVOLTAREA SUBIECTULUI

Un studiu realizat de Hirst et al. (2022) a susținut că deconstruirea înțelegerii sexului anal, care se bazează adesea pe dezinformare și prejudecăți, poate încuraja și susține politici și practici în domeniul sănătății și educației sexuale. Același studiu a menționat modul în care sexul anal este adesea neglijat atunci când vine vorba de furnizarea de servicii de sănătate sexuală pentru femeile și fetele din Marea Britanie (unde a fost luat eșantionul).

6.5.2.1. Siguranță

Atunci când se vorbește despre siguranța sexuală, se poate lua în considerare atât sănătatea mentală/emoțională, cât și cea fizică. Astfel, conceptul de sex anal include (dar nu se limitează la):

- **Consimțământ**

Solicitarea consimțământului nu ar trebui să fie negociabilă. Comunicarea deschisă cu partenerul despre nivelul de confort pe care îl simțiți și cât de departe ați fi dispus să mergeți este un prim pas bun atunci când deschideți subiectul sexului anal. Există mai multe modalități de a cere consimțământul, unele dintre ele fiind foarte directe (vrei să faci sex anal?), în timp ce altele pot fi mai deschise (ai vrea să explorezi alte tipuri de sex?). Asigurați-vă că toți cei implicați sunt pe aceeași lungime de undă și că se cere și se dă consimțământul ori de câte ori practica se schimbă sau are potențialul de a merge mai departe, este ceea ce va face ca experiența să rămână plăcută și confortabilă.

Atunci când îi învățăm pe copii/adolescenți despre siguranță și consimțământ în general, învățând despre situațiile în care se simt confortabil și cele pe care le-ar evita, îi ajutăm să se orienteze și pe ei în viața lor sexuală, inclusiv prin sex anal. Prin utilizarea unui limbaj adecvat vârstei și exprimarea necesității de a da și de a obține consimțământul înainte de orice practică sexuală îi sprijină în crearea unei vieți sexuale sănătoase în viitor.

Puteți citi mai multe despre consimțământ la [subiectul 5.6](#).

- **Limitele**

Stabilirea limitelor (după consimțământ) este o parte valoroasă a practicilor sexuale sigure și plăcute. Când vine vorba de sexul anal, din cauza stigma pe care o are atașată, limitele pot fi utile în timpul părții de explorare (și după).

Vorbind deschis despre contextele cu care sunteți de acord și despre situațiile în care vă simțiți inconfortabil, vă puteți ajuta reciproc să vă adaptați la nevoile celeilalte persoane și aceasta la nevoile voastre.

Învățându-i pe copii/adolescenți să discute și să ia în considerare nevoile celuilalt în viața de zi cu zi, aceștia se vor obișnui cel mai probabil cu această practică și în ceea ce privește viața lor sexuală. Știind că fiecare persoană are propriile limite și zone de confort și că unii sunt mai dispuși să exploreze experiențe noi decât alții, îi poate ghida în construirea unor obiceiuri de sănătate sexuală.

Limitele pot arăta astfel:

- "Aș fi de acord cu sexul anal dacă amândoi am face teste pentru boli cu transmitere sexuală și ITS"
- "Vreau să încerc sexul anal după ce vorbim despre protecție"
- "Nu mă simt confortabil să încerc sexul anal acum, dar aș vrea să redeschid subiectul peste câteva săptămâni"

Limitele sunt diferite și personale și este în regulă dacă se schimbă. Asigurați-vă că oamenii sunt conștienți de limitele dumneavoastră personale (și dumneavoastră de ale lor), ceea ce ar face ca experiența să fie mai confortabilă pentru toți cei implicați. Rețineți că vă puteți răzgândi și vă puteți opri în orice moment dacă începeți să vă simțiți inconfortabil.

- **Protecție**

Protecția este o parte valoroasă a oricărui tip de sex, indiferent de orientarea sexuală sau de tipul de sex (oral, vaginal, anal). Ținând cont de faptul că anusul nu se autolubrifiază ca vaginul și de sensibilitatea zonei, protecția include lubrifiant și prezervative.

6.5.2.2. Explorare și plăcere

Recunoașterea faptului că sexul anal este o practică sexuală, ca și sexul vaginal și oral, și că este practicat și în afara comunității LGBTQ+ este un punct de plecare pentru destigmatizarea acestuia. Explorarea și căutarea plăcerii arată diferit pentru fiecare persoană și, atâta timp cât practica este consimțită și persoana se simte confortabil, nu există un clasament al tipurilor de sex. Unele persoane consideră că explorarea practicilor anale este plăcută atunci când primesc, în timp ce altele preferă să fie la partea care oferă sau ambele.

În timp ce unele persoane pot fi de acord cu orice tip de explorare consimțită, altele pot avea preferințe legate de:

- Toaletare/pregătire
- Părul de pe corp
- Modalități de explorare
- Jucării și jocuri sexuale
- Conversații în jurul practicii

Acesta este motivul pentru care întrebarea despre limite și solicitarea consimțământului sunt practici care ar trebui să facă parte din proces.

6.5.2.3. Deconstrucția concepțiilor greșite și a stereotipurilor

- Sexul anal este riscant și murdar

Sexul anal implică riscuri, la fel ca și sexul vaginal și cel oral. Din cauza sensibilității anusului, ar putea exista un risc mai mare de a contracta o boală cu transmitere sexuală. Cu toate acestea, acest risc este redus semnificativ dacă protecția și lubrifianții sunt folosiți corect. Când vine vorba de sexul anal etichetat ca fiind murdar, fie că se referă la BTS și ITS sau la practica în sine și la ceea ce poate implica, dezinformarea se răspândește incredibil de repede.

- Sexul anal este doar pentru comunitatea gay

Sexul anal poate fi plăcut atât pentru persoanele cu prostată, cât și pentru cele care nu au prostată. Este o alegere și este o practică bine răspândită și în comunitatea heterosexuală. Un sondaj care a fost realizat de AMP Agency în numele LifeStyles și SKYN Condoms în 2017 a arătat că aproape 50% dintre persoanele participante (35% femei, 15% bărbați) practicau sexul anal (Skyn, 2017).

- Sexul anal îți slăbește mușchii și îți poate afecta permanent organismul

Nu există nicio dovadă că sexul anal slăbește sau dăunează permanent organismului. În timp ce forțarea a ceva pe corpul tău care nu se simte confortabil sau lipsa de atenție te poate face eventual să te rănești, practica sexului anal sigur și lubrifiat nu este dăunătoare și nu provoacă daune fizice permanente atunci când este practicat cu atenție (Gilmour, 2017).

De asemenea, este valoros pentru copiii/adolescenții care se informează despre sănătatea sexuală să cunoască informații de bază despre sexul anal, deoarece poate fi o opțiune pe care doresc să o exploreze. Necunoașterea acestui aspect îi poate împinge în situații vulnerabile în care s-ar putea să nu aibă informațiile necesare despre prevenire și protecție și ar putea fi prea speriați pentru a cere sfaturi.

6.5.3. BUNE PRACTICI



6.5.3.1. Evitarea rușinii și a răspândirii de concepții greșite/mituri

Evitarea răspândirii miturilor este o parte importantă a deconstruirii concepțiilor greșite și a predării de informații despre siguranță și diversitate sexuală. Dacă nu știți prea multe despre acest subiect, în loc să presupuneți, încercați să citiți câteva materiale pe această temă (verificați cu atenție sursele) și reveniți la conversație atunci când sunteți informat. În acest fel, puteți evita să susțineți mituri sau să

perpetuați stereotipuri (cum ar fi faptul că sexul anal este doar pentru bărbații homosexuali) și îi puteți încuraja pe adolescenți să fie atenți atunci când vine vorba de prevenire și protecție.

6.5.3.2. Oferirea accesului la resurse

Fie că sunteți educator sau părinte, dacă nu sunteți un educator sexual, există șanse ca copiii/adolescenții să se simtă prea jenați pentru a pune întrebări despre sexul anal. O modalitate eficientă de a vă asigura că aceștia ajung la informațiile de care ar putea avea nevoie este să vă asigurați că există resurse de calitate disponibile pentru ei. Ați putea fi să întocmiți o listă cu diferite surse pe care le-ar putea verifica (bloguri, rețele sociale, cărți, articole etc.), fie să vă oferiți să discutați cu ei despre posibilele opțiuni. Unele dintre aceste opțiuni ar putea fi discuția cu un expert, găsirea unui site web care răspunde la întrebări în mod anonim (din punct de vedere educațional) sau orice alt tip de educație care s-ar potrivi nevoilor copilului/adolescentului.

6.5.3.3. Încurajarea testării pentru BTS și ITS în cadrul controalelor medicale

În cazul adolescenților activi sexual, încurajarea testării pentru depistarea bolilor cu transmitere sexuală și a ITS poate contribui la destigmatizarea unor practici (cum ar fi sexul anal) și la o viață sexuală sănătoasă. Având în vedere faptul că diagnosticarea cu o boală cu transmitere sexuală sau cu o ITS poate avea un impact și asupra sănătății mintale, normalizarea testării și faptul că depistarea unei boli cu transmitere sexuală poate face parte dintr-o viață sexuală activă ar putea contribui la o percepție pozitivă asupra sexului și a sănătății sexuale.

6.5.4. REFERINȚE

Gilmour, P. (2017). *5 anal sex myths that are totally wrong*. Cosmopolitan. Retrieved from <https://www.cosmopolitan.com/uk/love-sex/sex/a12118612/anal-sex-myths/>.

Hirst, J., Pickles, J., Kenny, M., Beresford, R., & Froggatt, C. (2022). A qualitative exploration of perceptions of anal sex: implications for sex education and sexual health services in England. *Culture, Health & Sexuality*, 1–15. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/13691058.2022.2037020>.

Skyn (2017). LifeStyles, S. C. SKYN® Condoms Millennial Sex Survey Reveals Nearly 50% Of Respondents Sext At Least Once A Week. *Www.prnewswire.com*. Retrieved from <https://www.prnewswire.com/news-releases/2017-skyn-condoms-millennial-sex-survey-reveals-nearly-50-of-respondents-sext-at-least-once-a-week-300401985.html>.EFER/

7. LEGI EUROPENE



Articles

- 📖 7.1. DREPTURILE LA SĂNĂTATE SEXUALĂ
- 📖 7.2. DREPTURILE REPRODUCTIVE
- 📖 7.3. SURSE DE SPRIJIN SOCIAL, ONG-URI, CENTRE DE SĂNĂTATE ȘI ORGANIZAȚII PENTRU DREPTURILE OMULUI

7.1. DREPTURILE LA SĂNĂTATE SEXUALĂ



- Copiii și adolescenții trebuie să fie conștienți de drepturile lor în materie de sănătate sexuală
- Sănătatea sexuală include, dar nu se limitează la recunoașterea și acceptarea propriei sexualități, accesul la educație sexuală, la informații și îngrijire în domeniul sănătății sexuale, precum și recunoașterea și respectarea drepturilor sexuale
- Drepturile privind sănătatea sexuală includ, dar nu se limitează la, legi și politici legate de educația sexuală, sănătatea sexuală (mentală și fizică), prevenirea și tratamentul bolilor și infecțiilor cu transmitere sexuală

7.1.1. INTRODUCERE

Potrivit OMS (n.red.), sănătatea sexuală presupune o abordare pozitivă a sexualității și a relațiilor sexuale, precum și posibilitatea de a avea experiențe sexuale sigure și plăcute, fără niciun fel de discriminare, violență sau constrângere. Capacitatea de a atinge sănătatea sexuală depinde de accesul la o educație sexuală cuprinzătoare și de bună calitate (despre sex și sexualitate), de accesul la informații despre sexul protejat, tipurile de protecție și posibilele consecințe ale sexului neprotejat, de accesul la specialiști în domeniul sănătății și de traiul într-un mediu care sprijină și protejează sănătatea sexuală. Aceeași organizație menționează posibilele probleme legate de sex care rezultă ca urmare a lipsei de aplicare a drepturilor la sănătate sexuală. Printre aceste posibile probleme se numără sarcinile nedorite și avorturile, violența sexuală, disfuncțiile sexuale, practicile dăunătoare (cum ar fi mutilarea genitală a femeilor), infecțiile cu HIV, BTS, ITS și problemele legate de sistemul reproductiv.

7.1.2. DEZVOLTAREA SUBIECTULUI

7.1.2.1. Legi și politici privind sănătatea sexuală

Legile și politicile de sănătate sexuală pot include:

- Politici legate de prevenirea și tratamentul bolilor cu transmitere sexuală și al infecțiilor cu transmitere sexuală
- Politici care să asigure accesul tuturor la informații și servicii de sănătate sexuală
- Sănătatea reproducerii și Planned Parenthood
- Politici legate de prevenire, destigmatizare și tratament pentru pacienții cu HIV
- Politici legate de îngrijirea sănătății (nu neapărat de sănătate sexuală)

În ceea ce privește drepturile la sănătate sexuală, orientarea sexuală este un factor important care poate afecta accesibilitatea acestor drepturi. Contextul social, cultural și juridic pot fi elemente care vă oferă sau vă refuză accesul la asistență medicală sexuală, la prevenție și contraceptive, la accesul la informații, la căsătorie etc. În prezent, există 69 de țări în lume care incriminează homosexualitatea, unele dintre ele pedepsind-o cu pedeapsa cu moartea. În plus, șase dintre aceste țări fac parte din Organizația Națiunilor Unite (ONU) (Byrnes, 2019). Această incriminare neagă drepturile oamenilor de a fi ei înșiși, de a avea acces la asistență medicală și poate veni adesea cu alte forme de discriminare, cum ar fi interdicția de a dona sânge/de a lucra într-un anumit loc etc.

Persoanele homosexuale (și persoanele din comunitatea LGBTQ+) sunt reduse la tăcere în aceste țări, fiind obligate să aleagă între a-și exprima identitatea sau a avea parte de sănătate fizică și psihică. Fiind împinse să își ascundă identitatea, de cele mai multe ori, aceste comunități nu au acces la asistență medicală sexuală, la instrumente de prevenire a sănătății sexuale sau la informații, de teama de a fi descoperite și de a fi trimise la închisoare sau la pedeapsa cu moartea, în funcție de țară. Această izolare îi împinge, probabil, spre practici nesigure și îi expune la situații vulnerabile. Chiar dacă aceste cazuri ar putea părea extreme și izolate, ele reprezintă viața de zi cu zi a comunității LGBTQ+ din 69 de țări, arătând modul în care drepturile fundamentale ale omului (cum ar fi accesul la asistență medicală) sunt încălcate zilnic.

În ciuda faptului că în majoritatea țărilor orientările expresiile sexualităților non-normative nu sunt, din punct de vedere tehnic, ilegale, ele sunt stigmatizate și considerate un motiv de discriminare.

În anii '80 și '90, când epidemia de HIV/SIDA s-a răspândit prin intermediul produselor folosite la donarea de sânge, autoritățile sanitare au creat politici speciale care impuneau pacienților cu "comportament de risc ridicat" să doneze sânge. Acei pacienți care erau percepuți ca fiind de mare risc erau bărbații homosexuali și bisexuali. Deși au trecut mai bine de 40 de ani de la acest lucru, există țări în care donarea de sânge din partea unei persoane homosexuale sau bisexuale este interzisă/ilegală.

Această stigmatizare a venit ca urmare a asocierii comunității gay cu virusul HIV din lipsă de informare și din teamă și a arătat lumii întregi nivelul de izolare la care ne poate duce frica. Potrivit cercetării Fundației Thomas Reuters (2020), Croația, Ucraina și Islanda se numără printre țările care au interzis donarea de sânge pentru bărbații homosexuali și bisexuali (Ohlen, 2020).

Această stigmatizare și perpetuarea ei contribuie la creșterea violenței împotriva comunității LGBTQ+ din întreaga lume. Cercul de dezinformare (care constă în răspândirea informațiilor fără verificare, discriminarea/izolarea membrilor comunității LGBTQ+ și violența) neagă accesul la drepturile fundamentale ale omului și la asistență medicală sexuală.

Puteți citi mai multe despre sănătatea sexuală la [subiectul 3](#).

7.1.2.2. Sănătatea mintală

Această stigmatizare și izolare a anumitor grupuri creează o distanță mai mare între acceptarea normativă și non-normativă, deoarece, adesea, practicile și persoanele non-normative sunt izolate (de exemplu, bărbații homosexuali prin interzicerea donării de sânge) și li se refuză accesul la servicii complete de sănătate sexuală. Acest lucru impune normativitatea și are un impact asupra sănătății mentale a persoanelor care sunt stigmatizate sau reduse la un stereotip. Văzând această dezaprobare socială și faptul că sexualitatea, orientarea sexuală sau genul pot schimba comportamentul cuiva față de o persoană sau pot refuza accesul acelei persoane la clinici de sănătate sexuală sau la servicii de îngrijire a sănătății sexuale poate avea un impact negativ asupra sănătății mintale a acelei persoane. Anxietatea, izolarea și depresia pot fi câteva dintre posibilele consecințe ale acestor practici.

Atunci când îi învățăm pe copii/adolescenți despre drepturile la sănătate sexuală, este important să clarificăm faptul că toată lumea ar trebui să aibă acces la aceste drepturi, indiferent de sex, orientare sexuală, gen sau orice altă formă de discriminare. Ați putea petrece ceva timp pentru a deconstrui stereotipurile, stigmatizarea sexuală și pentru a oferi surse de informare. Încercați să explicați cum răspândirea de zvonuri sau necercetarea informațiilor poate contribui la stigmatizarea și izolarea anumitor grupuri și cum acest lucru ar putea fi evitat cu puțină cercetare din partea lor.

7.1.2.3. Deconstruirea stigmatizării sexualității și a sănătății sexuale

- HIV este același lucru cu SIDA

După cum se observă încă din denumire, virusul imunodeficienței umane (HIV) este virusul, iar sindromul imunodeficienței dobândite (SIDA) este boala (OMS, 2020). A fi diagnosticat cu HIV nu înseamnă automat că aveți SIDA. În timp ce acest virus a fost atribuit în mare măsură comunității gay și bisexuale în timpul epidemiei din anii '80-'90, studiile au arătat că orice persoană care practică sexul oral, vaginal sau anal poate fi expusă la el. După ce au fost diagnosticați, oamenii își pot trăi viața așa cum o făceau până acum, cu ajutorul medicamentelor și al controalelor regulate. Mai mult decât atât, atunci când se iau medicamentele în mod regulat, încărcătura virusului scade semnificativ până în punctul în care nu mai poate fi transmis. Ceea ce înseamnă că, în ciuda faptului că o persoană poate fi diagnosticată cu HIV, atunci când se angajează în relații sexuale protejate, virusul nu poate fi transmis. Astfel, chiar și denumirea de "sindrom de deficiență autoimună dobândită" face aluzie la faptul că SIDA poate fi rezultatul neefectuării testelor sau al nefolosirii medicamentelor și că este un lucru care poate fi evitat.

În loc să lăsați frica sau dezinformarea să îi ghideze pe copii/adolescenți, încercați să le explicați cum și de ce HIV a fost asociat cu atât de multă stigmă și că a fi informat și a merge la controale regulate este un lucru pe care oricine poate (și ar trebui) să-l facă pentru sănătatea sa sexuală.

- Testele STD sunt doar pentru cei care au mai mulți parteneri sexuali

Testele de depistare a bolilor cu transmitere sexuală și testele de depistare a infecțiilor cu transmitere sexuală se adresează tuturor celor care sunt activi sexual. Numărul de parteneri sexuali nu indică șansele de a contracta o boală cu transmitere sexuală/ITS, dar practicarea de sex nesigur sau neprotejat poate face acest lucru. Atunci când vă începeți activitatea sexuală, testarea regulată pentru depistarea bolilor cu transmitere sexuală poate fi benefică atât pentru dumneavoastră, cât și pentru partenerul (partenerii) dumneavoastră.

Testarea pentru depistarea bolilor cu transmitere sexuală poate fi văzută ca o formă de auto-îngrijire și de conștientizare a corpului și a sănătății mentale. Stigmatizarea bolilor cu transmitere sexuală, deoarece sexul este considerat tabu (în majoritatea societăților), contribuie la convingerea că, dacă nu vezi/simți ceva în neregulă, nu ai nicio boală cu transmitere sexuală sau ITS. Acest lucru este complet neadevărat, deoarece poți fi purtător al unei BTS fără ca aceasta să fie activată în corpul tău. Acest lucru înseamnă că poate rămâne în corp până la o anumită perioadă de timp și poate fi transmisă altor parteneri sexuali, unde s-ar putea activa, făcându-i să dezvolte simptome sau ar putea fi inactivă. În funcție de BTS, perioada de incubație diferă. Ideea principală este că a avea o boală cu transmitere sexuală nu este neapărat vizibilă, iar absența simptomelor fizice nu înseamnă automat lipsa BTS. Acesta este motivul pentru care testele de depistare a bolilor cu transmitere sexuală și a ITS reprezintă o parte importantă a educației sexuale și a îngrijirii sănătății sexuale.

Testarea pentru depistarea bolilor cu transmitere sexuală și a ITS se poate face în clinicile de sănătate sexuală, în spitale, la medicul dumneavoastră sau chiar acasă, prin intermediul unor kituri de autotestare care sunt trimise pentru a fi analizate ulterior într-un laborator.

- **A avea o boală venerică te face "murdar"**

Studiile au arătat că mai mult de jumătate dintre oamenii din lume au avut sau vor avea la un moment dat o boală cu transmitere sexuală (STD Statistics, 2022), ceea ce face ca bolile cu transmitere sexuală să facă parte din viața noastră. De multe ori, aceste persoane s-ar putea să nu știe acest lucru din cauza absenței simptomelor fizice. Prin informarea, testarea și practicarea sexului protejat, șansele de a contracta o BTS și de a o răspândi sunt semnificativ mai mici. Cu toate acestea, există încă unele boli cu transmitere sexuală care se pot răspândi chiar și prin sex protejat (de exemplu, virusul papiloma uman – HPV).

Învățarea copiilor/adolescenților cu privire la practicile sigure presupune să-i învățăm despre bolile cu transmitere sexuală și ITS și despre modul în care se pot proteja. Stigmatizarea acestor boli sau infecții doar pentru că sunt legate de sex poate contribui la crearea unui mediu nesigur și la răspândirea de informații eronate.

- **Persoanele bisexuale și homosexuale au mai multe șanse de a se îmbolnăvi de boli cu transmitere sexuală**

Orientarea sexuală nu definește probabilitatea de a contracta o boală cu transmitere sexuală. Cu toate acestea, așa cum s-a menționat anterior, practica sexuală neprotejată și nesigură poate face acest lucru. Indiferent de sex și de partenerii sexuali, prevenția și protecția pot fi cei mai buni prieteni ai tăi când vine vorba de BTS și ITS.

Cunoașterea a ceea ce înseamnă sănătatea sexuală este primul pas pentru ca și copiii/adolescenții să recunoască și să pledeze pentru drepturile lor în materie de sănătate sexuală. Asigurarea faptului că sunt informați contribuie la modul în care aceștia percep sexul, sănătatea sexuală și stigmatizarea legată de anumite practici non-normative. Acest lucru poate contribui mai târziu la promovarea de către aceștia a unei mai bune îngrijiri de sănătate sexuală și la respectarea drepturilor tuturor în materie de sănătate sexuală.

– 7.1.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT –



Un adolescent care se identifică ca fiind bisexual și queer nu are acces la informații legate de sănătatea și protecția sexuală atunci când este vorba de a fi activ sexual cu parteneri de diferite sexe. La școală, nu beneficiază de o oră de educație sexuală și toate materialele pe care a încercat să le citească și la care a avut acces fără a-și expune identitatea sexuală au fost scrise dintr-un punct de vedere heteronormativ. Nu cunoaște alte persoane queer/bisexuale în persoană, deoarece nu este încă out când vine vorba de acest aspect al vieții lui, așa că tot amână să aibă discuții cu posibili parteneri deoarece îi este jenă că nu știe cum se pot proteja.

În calitate de membru al familiei, o discuție deschisă despre diferite sexualități și normalizarea orientărilor sexuale non-heteronormative este un pas bun pentru a începe destigmatizarea și a încuraja comunicarea. De exemplu, dacă vă uitați la știri și apar informații legate de comunitatea LGBTQ+, de educația sexuală sau de sănătate în general, încercați să faceți legături și să deschideți conversații care pot oferi informații despre aceste subiecte.

7.1.4. BUNE PRACTICI



7.1.4.1. Discută și pledează pentru drepturile privind sănătatea sexuală

Opțiunile pentru a vorbi despre drepturile legate de sănătatea sexuală și despre diversitatea în materie de sexualitate și gen ar putea fi:

- **Discuții cu experții**

Învățând zilnic de la experți în domeniu, activiști, persoane care lucrează în domeniul egalității de gen și al drepturilor la sănătate sexuală poate crește interesul studenților pentru cunoașterea și apărarea drepturilor lor, sporindu-le totodată motivația de a milita pentru accesibilitatea acestor drepturi pentru toată lumea.

- **Ateliere/jocuri de educație sexuală**

Predarea drepturilor privind sănătatea sexuală se poate face și prin intermediul unor ateliere sau jocuri. Folosind un limbaj adecvat vârstei, puteți începe să predați despre consimțământul sexual, legile și politicile legate de sex și sexualitate, verificarea sănătății sexuale etc.

- **Întrebări anonime**

Permiteți elevilor să scrie întrebări anonime legate de drepturile privind sănătatea sexuală și să răspundă la ele în fața clasei. Ați putea chiar să organizați o dezbatere sau să întrebați dacă cineva cunoaște răspunsurile.

Oferirea accesului la resurse, încercarea de a discuta despre sex, sănătate sexuală și drepturile în materie de sănătate sexuală pot fi câteva dintre măsurile care pot contribui la orientarea copiilor/adolescenților către răspunsuri. Poate fi un spațiu creat special pentru această discuție sau poate fi integrat în conversația din viața de zi cu zi.

7.1.5. REFERINȚE

Byrnes, H. (2019). *13 countries where being gay is legally punishable by death*. USA TODAY. Retrieved from <https://eu.usatoday.com/story/money/2019/06/14/countries-where-being-gay-is-legally-punishable-by-death/39574685/>.

Ohlen, R. S. (2020). What are the blood donation rules globally for gay and bisexual men? Reuters. Retrieved from <https://www.reuters.com/article/us-global-lgbt-health-factbox-trfn-idUSKBN22N2GS>.

STD Statistics (2022). Retrieved from <https://www.stdwatch.com/learn/std-statistics#what-are-the-most-common-stds-by-percentage>.

WHO (2020). *HIV/AIDS*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/hiv-aids>.

WHO (n.d.). *Sexual health*. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_3.

7.2. DREPTURILE REPRODUCTIVE



- Sănătatea reproducerii este o stare de deplină bunăstare fizică, mentală și socială în toate aspectele legate de sistemul reproducător
- Drepturile reproductive includ legi și politici legate de contracepție, avort și acces la informații (educație sexuală, îngrijire, sisteme de sprijin social etc.)
- Accesul la contracepție depinde de disponibilitatea, accesibilitatea și informarea privind metodele contraceptive
- În ceea ce privește contracepția de urgență sau avortul, Malta este singurul stat european în care procedura este complet ilegală

7.2.1. INTRODUCERE

Drepturile de reproducere sunt drepturile de control asupra propriului corp și de luare a deciziilor privind contracepția și avortul. OMS (2018) definește drepturile reproductive după cum urmează:

Drepturile reproductive se bazează pe recunoașterea dreptului fundamental al tuturor cuplurilor și persoanelor de a decide în mod liber și responsabil numărul, intervalul și momentul nașterii copiilor și de a dispune de informațiile și mijloacele necesare pentru a face acest lucru, precum și dreptul de a atinge cel mai înalt nivel de sănătate sexuală și reproductivă. Acestea includ, de asemenea, dreptul tuturor de a lua decizii privind reproducerea fără discriminare, constrângere și violență (OMS, 2018).

Drepturile reproductive includ dreptul de a avea acces la informații, dreptul la autonomie corporală, dreptul de a lua decizii legate de contracepție și reproducere fără discriminare. Cu toate acestea, fiecare stat decide pentru reglementarea care se va aplica în țara sa.

În plus, OMS (s.n.) definește **sănătatea reproductivă** ca fiind o stare de completă bunăstare fizică, mentală și socială în toate aspectele legate de sistemul reproductiv cu toate funcțiile și procesele pe care le implică.

7.2.2. DEZVOLTAREA SUBIECTULUI

7.2.2.1. Legi și politici europene

Atunci când se discută despre drepturile reproductive, ar putea fi luați în considerare următorii factori:

- Accesul la informații despre contracepție
- Accesul la educație sexuală și educație reproductivă
- Accesul la servicii de sănătate sexuală și drepturile în materie de sănătate sexuală
- Accesul la avort (contracepție de urgență, avorturi sigure)

Atunci când discutați cu copiii/adolescenții despre subiectul sănătății reproductive, subliniați faptul că este un concept complex care include, dar nu se limitează la, accesul la informații, accesul la contracepție, serviciile de sănătate legate de sănătatea reproductivă și sănătatea mentală și fizică.

Chiar dacă țările europene ar putea urma un model sau orientări sugerate de instituțiile europene, modul în care sunt create legile și politicile este influențat de contextul social, cultural și economic al țării.

7.2.2.2. Contracepție

Există peste 14 tipuri de metode și instrumente de contracepție dezvoltate și disponibile la nivel mondial (în unele părți ale lumii). Unele dintre acestea sunt:

- Capac contraceptive (sau capac cervical)

- Prezervative
- Implant contraceptiv
- Injecții contraceptive
- Pilule contraceptive
- Diafragmă
- Prezervative feminine
- Inel vaginal
- Vasectomie
- DIU
- Sistem intrauterin (IUS), bobină (NHS Inform, 2022)

Când vorbim despre accesul la contracepția modernă ne referim la disponibilitate, accesibilitate și informare, conform studiului “Atlasul contracepției 2020” realizat de Forumul Parlamentar European pentru Populație și Dezvoltare (EPF) în colaborare cu un grup de experți renumiți în domeniul contracepției. Studiul a arătat că procentul de accesibilitate a contracepției diferă de la o țară la alta, Belgia fiind catalogată drept țara cu cea mai mare accesibilitate la contracepție (96,4%), iar Polonia cu cea mai mică accesibilitate la aceasta (35,1%) (Statista, 2020).

Contracepția de urgență (CE) reprezintă formele de contracepție care sunt eficiente atunci când sunt administrate după o anumită perioadă de timp de la actul sexual. Cea mai frecventă contracepție de urgență se găsește sub formă de pilule, iar reglementarea și accesibilitatea acesteia depinde de fiecare țară. În unele țări este necesară o rețetă medicală pentru a avea acces la ea, care include o vizită la un medic, în timp ce în alte țări este disponibilă în farmacii, drogherii sau alte tipuri de magazine convenabile. Cu toate acestea, există țări care cer un test de sarcină înainte de a vinde contracepția de urgență și țări care nu oferă deloc această opțiune.

Cele mai recente politici din Europa arată că majoritatea țărilor au pus la dispoziție CE în farmacii (Austria, România, Spania, Marea Britanie, Olanda etc.). Chiar și așa, unele țări au impus o vârstă minimă pentru cumpărare, peste 18 ani în Italia și Croația și peste 15 ani în Polonia. În ultimii ani, Italia a eliminat restricția de vârstă, în timp ce Polonia a reintrodus disponibilitatea CE doar prin prescripții medicale, după o vizită la medic. CE a rămas un medicament care se eliberează pe bază de prescripție medicală în Ungaria și Polonia, iar în Malta nu este nici înregistrată și nici disponibilă (Consortiul European pentru Contracepția de Urgență, n.red.).

Puteți citi mai multe despre metodele contraceptive la subiectul 3.

7.2.2.3. Avortul

Legile privind avortul în Europa au fost adoptate încă de la începutul secolului 20, existând state care au legalizat sau decriminalizat avortul încă din 1932 (Polonia). Potrivit Centrului pentru Drepturile Reproduse, avortul a fost legalizat/decriminalizat în majoritatea statelor europene până în 1990. Cu toate acestea, există state care au început să reglementeze avortul mult mai târziu, cum ar fi Irlanda (2013) și Irlanda de Nord (2019). În prezent, există un singur stat european care interzice avortul în orice circumstanțe. **Malta este singurul stat european care interzice complet această procedură.** Polonia este un al doilea stat european care s-a pronunțat în favoarea unei legi împotriva avortului, cu excepțiile violului, incestului sau dacă viața mamei este în pericol, ceea ce se apropie de o interdicție completă (Centrul pentru Drepturile Reproduse, 2021).

La nivel social, un studiu realizat în 2021 de către Centrul pentru Drepturile Reproductive (împărțind populația în binomul de gen, bărbați și femei), a arătat că, atunci când vine vorba de opinia privind dreptul la avort, 43% dintre bărbați și 56% dintre femei au fost de acord că avortul ar trebui să fie efectuat atunci când o femeie decide că vrea să facă un avort. Puțin peste 20% din ambele categorii (bărbați și femei) au fost de acord că avortul ar trebui efectuat doar în anumite circumstanțe, iar 10% dintre femei și 14% dintre bărbați au spus că nu ar trebui să fie permis deloc (Centrul pentru Drepturile Reproduse, 2021).

În ultimul caz, în Polonia, 33% din populație consideră că femeile au dreptul de a alege când vor să facă avort, în timp ce 43% din populație consideră că doar anumite circumstanțe (cum ar fi violul) justifică efectuarea acestuia. Din restul populației, 6% au declarat că avortul nu ar trebui permis în nicio circumstanță, 8% ar permite acest lucru doar dacă viața mamei este în pericol, iar 12% au preferat să nu răspundă deloc.

Potrivit OMS (2018), 25% din decesele materne pot fi evitate dacă toate femeile care doresc să evite sarcinile ar avea acces la metode moderne de contracepție.

Chiar dacă majoritatea statelor din Europa ar trebui să ofere acces la avorturi sigure, multe dintre statele care oferă avorturi la cerere refuză să furnizeze serviciile sau necesită un proces lung care poate implica rușinarea și culpabilizarea persoanei în cauză.

Copiii/adolescenții ar trebui să fie conștienți de opțiunile pe care le au și de serviciile de asistență medicală disponibile pentru a putea avea acces la sănătatea lor sexuală și la drepturile lor reproductive.

7.2.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – 14

O fată de 15 ani a aflat că este însărcinată. S-a speriat și nu a știut ce să facă și unde să ceară ajutor. Trăiește într-un mediu în care avortul este stigmatizat, iar oamenii sunt arătați cu degetul pentru orice activitate sexuală, cu excepția cazului în care este căsătorită. Nu știa unde să găsească informații despre sarcini și avorturi, cum decurge procesul, care sunt riscurile implicate și toți factorii care ar putea influența decizia ei și sănătatea ei mintală și fizică. Discuția cu prietenii nu a fost o opțiune, deoarece nu știau nimic altceva despre opțiunile posibile și din cauza riscului de răspândire a informațiilor.

Trăind într-un loc destul de izolat, fără acces la educație sexuală, fără o îngrijire adecvată a sănătății sexuale sau chiar fără un sistem de sprijin, nu știa ce să facă și a încercat să găsească soluții online. Au citit că în unele cazuri consumul anumitor produse de curățare ar putea crea o reacție care să provoace un avort. Gândindu-se că nu mai are nicio altă opțiune, a mers până la capăt cu acea opțiune.

În calitate de părinte, încercați să discutați despre educația sexuală, reproducere și drepturile reproductive. Explicați principiile de bază, ce ar trebui să știe copiii/adolescenții pentru a fi în siguranță (mental și fizic), cum funcționează contracepția și care ar fi consecințele sau opțiunile unei posibile sarcini în țara în care locuiți. Încercați să vă gândiți la accesul la informații, accesul la asistență medicală, la contracepția de urgență și la medicii de sănătate sexuală. Dacă nu aveți cunoștințe pe această temă, încercați să căutați surse de informare, cum ar fi ONG-urile din zona dumneavoastră, centrele de sănătate, educatorii sexuali etc.

7.2.4. BUNE PRACTICI



7.2.4.1. Educația privind drepturile reproductive

Țineți cont de faptul că și copiii/adolescenții vor avea situații în viața lor în care vor trebui să se confrunte cu ceva legat de drepturile de reproducere (sau vor cunoaște pe cineva care trece printr-o astfel de situație), care ar putea fi orice, de la contracepție de urgență, informații despre sarcini, sprijin emoțional sau orice tip de îngrijire de care ar putea avea nevoie. Din acest motiv, este mai bine să preveniți răspândirea dezinformării sau a concepțiilor greșite și să discutați deschis cu ei despre acest subiect. Acestea vor primi informațiile de care au nevoie într-un fel sau altul și este recomandabil ca acestea să provină din surse corecte, care nu le stigmatizează, nu le fac de rușine și nu încearcă să le facă să se simtă vinovate. Încercați să vă concentrați pe aspectul educațional și pe sprijinul pe care îl puteți oferi.

7.2.4.2. Evitați rușinarea și culpabilizarea

Având în vedere faptul că fiecare țară europeană (și mondială) are puterea legală de a decide asupra legilor și reglementărilor privind reproducerea, accesul la informații și la specialiști în domeniul sănătății reproductive poate fi foarte limitat. Atunci când vă confrunțați cu o astfel de situație, indiferent dacă aveți un rol de educator și/sau profesor, încercați să evitați să faceți persoana respectivă de rușine pentru ceea ce a făcut și încercați să vă concentrați pe oferirea sprijinului dumneavoastră. Încercarea de a o face să se simtă vinovată sau rușinată nu ar avea decât un efect negativ, făcând-o eventual să vă ascundă anumite informații sau să evite să ceară ajutor în viitor. Nu puteți schimba ceea ce s-a întâmplat, dar ceea ce puteți face este să oferiți sprijin, astfel încât data viitoare această persoană să fie mai informată și să știe unde să aibă acces la serviciile sau informațiile de care ar putea avea nevoie.

7.2.5. REFERINȚE

Centre for Reproductive Rights (2021). *The World's Abortion Laws*. Centre for Reproductive Rights. Retrieved from <https://reproductiverights.org/maps/worlds-abortion-laws/>.

European Consortium of Emergency Contraception (n.d.). *Emergency Contraception Availability in Europe*. Retrieved from <https://www.ec-ec.org/emergency-contraception-in-europe/emergency-contraception-availability-in-europe/>.

NHS Inform (2022). *The different types of contraception*. Retrieved from <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/contraception/getting-started/the-different-types-of-contraception>.

Statista (2020). *Contraception accessibility in European countries*. Retrieved from <https://www.statista.com/statistics/1268189/access-to-modern-contraception-in-europe-by-country/>.

WHO (2018). *Reproductive health*. Retrieved from <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/reproductive-health>.

WHO (n.d.). *Sexual health*. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_3.

7.3. SURSE DE SPRIJIN SOCIAL, ONG-URI, CENTRE DE SĂNĂTATE ȘI ORGANIZAȚII PENTRU DREPTURILE OMULUI



- Printre sursele de sprijin social se numără ONG-uri, centre de sănătate, organizații locale/naționale, rețele internaționale, grupuri de sprijin, comunități online etc.
- Solicitarea de sprijin este diferită pentru fiecare persoană (informații, sprijin mental/emoțional/fizic etc.).
- Cele mai bune practici atunci când se face referire la sursele de sprijin social includ crearea unui sistem de sprijin și asigurarea accesului și înțelegerii informațiilor.
- Informarea cu privire la sănătatea sexuală și la drepturile reproductive, precum și la sursele de sprijin social, poate fi utilă atât pentru dumneavoastră, cât și pentru persoanele din jurul dumneavoastră.

7.3.1. INTRODUCERE

În ceea ce privește protecția drepturilor fundamentale ale omului, Uniunea Europeană se referă la nediscriminare prin articolul 21, care sună astfel:

- *Este interzisă orice discriminare bazată pe orice motiv, cum ar fi sexul, rasa, culoarea, originea etnică sau socială, caracteristicile genetice, limba, religia sau convingerile, opiniile politice sau orice alte opinii, apartenența la o minoritate națională, averea, nașterea, handicapul, vârsta sau orientarea sexuală.*
- *În cadrul domeniului de aplicare a tratatelor și fără a aduce atingere dispozițiilor specifice ale acestora, se interzice orice discriminare pe motive de naționalitate. (Jurnalul Oficial al Uniunii Europene C 303/17, Discriminare Eurofund – 14.12.2007)*

Dar ce se întâmplă dacă acest articol nu este respectat?

Căutarea de sprijin atunci când te confrunți cu discriminarea de gen poate avea o mulțime de aspecte diferite și se poate referi la sprijin mental sau emoțional, probleme juridice, acces la informații, sprijin fizic sau alte tipuri de orientare.

7.3.2. DEZVOLTAREA SUBIECTULUI

Fiecare țară are propriile sale instituții și organizații care luptă pentru realizarea egalității de gen. Deși aceste instituții și centre pot funcționa diferit în funcție de țară, există câteva lucruri pe care le au în comun:

7.3.2.1. Nivel local/național

- **Centre de sănătate**

Centrele locale de sănătate pot fi puncte de informare și de îndrumare atunci când vine vorba de clarificarea aspectelor legate de sănătatea sexuală sau de reproducere. În plus, există de obicei ONG-uri sau programe asociate care lucrează cu centrele de sănătate și cu clinicile, oferind sprijin juridic/mental/emoțional suplimentar pe parcursul procesului.

- **ONG-uri**

Dacă sunteți în căutare de sprijin, dar nu știți de unde să începeți, ONG-urile vă pot fi de mare ajutor. Încercați să căutați ONG-uri feministe. ONG-uri care lucrează cu comunitatea LGBTQ+, cu subiecte de educație sexuală/sănătate sexuală/sănătate și drepturi

reproductive etc. Căutați-le pe cele care lucrează cu subiectul pentru care aveți nevoie de sprijin. Aceste organizații tind să aibă o mulțime de resurse pe site-urile lor, de la ghiduri și seturi de instrumente care să vă ajute să înțelegeți prin ce ați putea trece până la strategii despre cum ați putea găsi o rețea de sprijin sau să obțineți acces la persoane specializate sau organizații juridice care să vă însoțească în acest proces.

- **Activiști și educatori sociali**

Activitatea activiștilor și a educatorilor sexuali reprezintă, de asemenea, o modalitate comună de diseminare a informațiilor legate de drepturi și sprijin. Aceste informații sunt disponibile, de obicei, în format online, prin intermediul conturilor de socializare, al site-urilor web, al blogurilor, al grupurilor și comunităților de socializare. Pe lângă faptul că oferă acces la informații, pot oferi, de asemenea, acces la construirea unei comunități și a unui sistem de sprijin.

7.3.2.2. Nivel internațional

În afară de instituțiile și organizațiile locale care sunt disponibile atunci când vine vorba de informare și sprijin în domeniul drepturilor sexuale și reproductive, există instituții și rețele internaționale care se angajează să realizeze egalitatea de gen în toate formele sale la nivel global. Pe paginile lor de internet puteți găsi, de asemenea, materiale, grupuri de sprijin, experți care lucrează cu egalitatea de sex și de gen și alte resurse.

Aceste organizații și rețele pot fi un punct de plecare pentru a le explica copiilor/adolescenților conceptele privind drepturile sexuale și reproductive, ce fac aceste organizații, de ce este important și cum pot juca un rol în cazul unei situații vulnerabile.

Accesul la o comunitate online internațională, în care oamenii provin din diferite medii culturale, sociale, religioase și geografice, poate ajuta la punerea în perspectivă a drepturilor omului și a modului în care acestea funcționează în diferite părți ale lumii.

Unele dintre aceste organizații sunt:

- **[ONU Femei \(UN Women\)](#)**

Printre prioritățile ONU se numără protecția și prevenirea femeilor împotriva tuturor formelor de violență (inclusiv violența de gen), acțiunile umanitare și sistemele de guvernare conduse de femei.

- **[Asociația pentru drepturile femeilor în dezvoltare \(AWID\)](#)**

Această organizație este o structură internațională care militează pentru egalitatea de gen și pentru drepturile femeilor din întreaga lume. Aceasta sprijină mișcările pentru justiție de gen care se transformă în forțe motrice împotriva opresiunii.

- **[Centrul pentru drepturile de reproducere \(Centre for Reproductive Rights\)](#)**

Obiectivul Centrului pentru drepturile reproductive este de a utiliza mijloace legale pentru a promova drepturile reproductive ca drepturi fundamentale ale omului. Această organizație a consolidat politicile și legislația referitoare la asistența medicală, controlul nașterilor, avortul în condiții de siguranță, îngrijirea prenatală și obstetricală în peste 50 de țări.

- **[Plan International](#)**

Plan International depune eforturi pentru a obține egalitatea și pentru a promova drepturile omului pentru copiii și fetele din întreaga lume. Aceștia abordează subiecte care își au rădăcinile în discriminare, vulnerabilitate și excludere.

- **[Amnesty International \(Amnesty International\)](#)**

Fiind o mișcare mondială, Amnesty International militează pentru recunoașterea drepturilor omului din întreaga lume. Una dintre activitățile lor cheie se concentrează pe lupta împotriva violenței împotriva femeilor și pe promovarea egalității de gen.

- **[Institutul European pentru Egalitate de Gen \(Institutul European pentru Egalitate de Gen\)](#)**

Această instituție este dedicată în întregime egalității de gen, iar misiunea sa este de a colecta și analiza informații privind egalitatea de gen pentru a ajuta statele europene să implementeze politici privind egalitatea de gen și să lupte împotriva discriminării de gen (Hasanagic, 2019).

Acestea sunt câteva exemple de organizații și instituții recunoscute la nivel internațional care pot oferi informații, sprijin și o comunitate. Încercați să discutați cu copiii/adolescenții despre rolul și importanța lor în societatea actuală și explicați-le cum aceste surse pot fi de mare ajutor atunci când vine vorba de cunoașterea drepturilor sexuale și reproductive.

– 7.3.3. SITUATIONS OF DISCRIMINATION RELATED TO THE TOPIC –

După un contact sexual neprotejat, doi tineri de 15 ani s-au certat și nu și-au mai vorbit. Săptămânile trec, iar partenera menstruantă a cuplului observă că nu i-a venit menstruația în luna respectivă. Îi este prea frică să vorbească cu părinții despre asta și îi este prea jenă să le spună prietenilor, de teamă că aceștia ar putea judeca. După ce a căutat sprijin online, a dat peste contul de social media al unei organizații locale care se ocupă de sănătatea sexuală și drepturile reproductive și a decis să lase un mesaj anonim în care explică situația și cere sfaturi. Organizația a respectat anonimatul persoanei, a oferit informații legate de sănătatea sexuală, contracepție, boli cu transmitere sexuală, sarcini și drepturi reproductive și a întrebat-o pe persoană de ce fel de sprijin are nevoie. Apoi, organizația a invitat persoana în cauză la o discuție, a

întrebat-o dacă dorește să se testeze pentru depistarea bolilor cu transmitere sexuală și a sarcinilor și i-a oferit sprijin emoțional pe tot parcursul procesului. Când au venit rezultatele, au enumerat opțiunile privind posibili pași următori.

Întrucât orice situație legată de drepturile sexuale și reproductive este o situație personală, este important să se evite schimbul de informații fără consimțământul persoanei în cauză. Cu excepția cazului în care persoana este în pericol, respectați-i intimitatea și dorințele.

În calitate de părinte, atunci când vă confrunțați cu o astfel de situație, respectarea intimității copilului/adolescentului este foarte importantă pentru ca acesta să aibă încredere în judecata dumneavoastră. Încercați să vă oferiți sprijinul și accesul la informații fără a lua situația personal sau fără a o transforma în ceva legat de dumneavoastră (cum ar fi să vă întrebați dacă ați făcut ceva greșit sau cum v-ar afecta). Ați putea încerca să îi întrebați ce vor să facă. Evitați rușinarea și culpabilizarea, deoarece este posibil să nu le oferiți informații (fie din situația actuală, fie din viitor) și să nu le cereți ajutor în situații viitoare.

7.3.4. BUNE PRACTICI



7.3.4.1. Sistemul de sprijin

Studiile au arătat că existența unui sistem de sprijin social poate avea un impact pozitiv asupra sănătății mentale generale a unei persoane (Mental Health First Aid USA, 2020). Faptul de a se simți înțeles sau de a avea sentimentul de apartenență undeva poate combate sentimentele de singurătate și de izolare socială. Acest sistem de sprijin poate fi format de colegi, profesori/educatori, rețele/comunități online, educatori sociali, membri ai familiei etc. Având persoane care le pot oferi sprijin, copiii/adolescenții pot fi încurajați să se informeze, să discute subiecte legate de drepturile sexuale sau reproductive și să ceară ajutor în cazul în care ar avea nevoie de el.

7.3.4.2. Asigurarea accesibilității și a inteligibilității informațiilor

Încercați să vă asigurați că informațiile care există (site-uri web, seturi de instrumente, jocuri, broșuri, pachete de informații, manuale, liste de verificare etc.) privind drepturile sexuale și reproductive și centrele de sprijin sunt accesibile tuturor, oriunde. Aceasta include persoane din diferite medii socio-economice, persoane din diferite medii religioase, persoane de diferite genuri și orientări sexuale, persoane cu abilități diferite etc.

Iată câteva sugestii despre cum puteți face acest lucru:

- **Limba**

Limbajul și vocabularul au un rol valoros atunci când vine vorba de crearea, înțelegerea și utilizarea resurselor. Pentru ca informația să fie inteligibilă, limba aleasă trebuie să fie inteligibilă pentru orice tip de ascultător. În calitate de educator sau părinte, atunci când explicați concepte și situații legate de sexualitate și de drepturile sexuale și reproductive, este foarte important să le numiți pe toate pe nume. Numiți părțile corpului așa cum sunt, vorbiți despre situații posibil periculoase sau derutante, păstrând cuvintele care descriu actul și adaptând explicația și exemplele în funcție de vârsta ascultătorului. Atunci când se vorbește despre drepturi și sprijin, este important ca și copiii/adolescenții să cunoască vocabularul, numele anumitor acte sau situații, astfel încât să se poată proteja și să știe când trebuie să ceară ajutor. Acest vocabular include, fără a se limita la acestea, cuvinte utilizate pentru organele genitale, sarcini, activități sexuale etc.

7.3.5. REFERINȚE

Hasanagic, A. (2019). 25 Organizations Fighting for Gender Equality. Human Rights Careers. Retrieved from <https://www.humanrightscareers.com/magazine/organizations-gender-equality/>.

Mental Health First Aid USA (2020). The Importance of Having a Support System. Mental Health First Aid. Retrieved from <https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/08/the-importance-of-having-a-support-system/>.

8. MATURIZAREA SEXUALĂ



- Dezvoltarea sexuală este un proces complex care include aspecte emoționale, sociale, culturale și fizice și care începe mult mai devreme de pubertate, însă prin pubertate dezvoltarea sexuală este mai intensă și mai vizibilă
- Informarea copiilor, într-un mod sigur și deschis, cu privire la schimbările care vor avea loc la pubertate, este benefică pentru dezvoltarea lor
- Multe subiecte legate de corpul nostru sunt încă tabu sau puternic stereotipizate (părul de pe corp, himenul, masturbarea etc.), ceea ce este dăunător pentru imaginea corporală și sănătatea sexuală a tinerilor
- Există o varietate de metode contraceptive care pot fi alese în funcție de preferințele individuale, însă prezervativul s-a dovedit a fi una dintre cele mai fiabile metode de prevenire atât a sarcinilor nedorite, cât și a transmiterii ITS

8.1. INTRODUCERE

Dezvoltarea sexuală este un proces complex care include aspecte emoționale, sociale, culturale și fizice și începe mult mai devreme de pubertate, dar prin pubertate această parte este mai intensă și mai vizibilă. Nu este niciodată prea devreme pentru a vorbi și a răspunde la întrebările copiilor despre sănătatea sexuală și reproductivă – folosind în același timp un limbaj adecvat vârstei. Este o ocazie excelentă de a oferi informații de calitate și de a crea o atmosferă deschisă și sigură în care discuțiile despre sănătatea sexuală nu sunt un tabu.

Schimbările rapide ale corpului în timpul pubertății pot fi derutante și solicitante pentru tineri și pentru imaginea lor corporală din cauza standardelor de frumusețe.

Este esențial ca adulții să cunoască modul în care funcționează corpul uman. Profesorii și părinții ar trebui, de asemenea, să fie educați cu privire la relațiile intime și la sex. Acest lucru este îngreunat de faptul că aceste subiecte au devenit tabu de-a lungul timpului din cauza relației lor cu sexualitatea și a miturilor frecvente.

8.2. DEZVOLTAREA SUBIECTULUI

8.2.1. Etapele dezvoltării sexuale

Felul în care adulții se gândesc la sexualitate este destul de diferit de modul în care o percep copiii, dar aceasta nu înseamnă că ei nu o percep deloc. În copilărie și în primii ani de viață (0-5 ani) este normal să fie curioși în legătură cu propriul corp și să îl atingă pentru o senzație liniștitoare, neavând inhibiții în ceea ce privește nuditatea. În jurul vârstei de trei ani, curiozitatea poate duce la jocuri de tipul "joacă de-a doctorul" sau la întrebări despre proveniența bebelușilor. Deja la această vârstă, copiii înțeleg bine rolurile de gen în societatea în care trăiesc și încep să-și perceapă propriul gen. De asemenea, sunt mai conștienți de normele sociale legate de comportamentul sexual, iar propria lor exprimare sexuală începe să fie mai ascunsă, spre deosebire de cea foarte deschisă de la vârste mai mici. În copilăria mijlocie (5-8 ani), se obișnuiește ca rolurile de gen să fie percepute și mai puternic, copiii încearcă să se masturbeze pentru a avea senzații plăcute și pot fi curioși în legătură cu activitățile sexuale sau să le exploreze împreună cu colegii lor.

La sfârșitul copilăriei și la pubertate, schimbările fizice devin mai pronunțate, iar caracteristicile sexuale secundare intră în joc ca urmare a modificărilor hormonale. Aceasta include creșterea în înălțime, modificări în distribuția grăsimii, modificări ale vocii, creșterea părului, creșterea sânilor, lărgirea umerilor sau a șoldurilor etc. Pentru persoanele cu vulvă vine începutul menstruației lunare, iar pentru persoanele cu penis încep să apară emisiile nocturne și erecțiile. Vârsta pubertății variază semnificativ în funcție de persoane, putând începe încă de la vârsta de șapte ani sau mult mai târziu, cum ar fi la 12 ani (National Child Traumatic Stress Network, 2009).

Se estimează că vârsta la care copiii încep să simtă atracție sexuală poate apărea puternic și sigur în jurul vârstei de 10 ani, pentru copii, indiferent de genul sau sexualitatea lor (Pattatucci, & Hamer, 1995). Deja vârsta de șase ani este considerată ca fiind vârsta de creștere a subiectivității sexuale a copiilor datorită apariției adrenarhului (Herdt & McClintock, 2000). Adrenarhul (adrenarch) este un proces de creștere a producției de androgeni suprarenali care influențează dezvoltarea emoțională și psihologică a copiilor. Cu toate acestea, vârsta de realizare a atracției sexuale poate varia foarte mult din cauza diversilor factori (personalitatea individuală, mediul familial etc.).

8.2.2. Anatomie: legături cu tranziția, hormonii etc.

Sexul biologic este constituit din mai multe aspecte ale corpului uman. Prima caracteristică, care poate fi identificată deja la un făt uman, sunt cromozomii. Cei mai cunoscuți cromozomi sexuali sunt XY (masculin) și XX (feminin), existând și alte variante, cum ar fi, de exemplu, X0 sau XXY. Toate acestea pot fi identificate prin teste genetice.

La începutul sarcinii, fătul are gonade nediferențiate. În primul trimestru, acesta trece printr-un proces numit diferențiere sexuală, care este influențat de androgeni. Androgenii sunt hormoni cheie care definesc modul în care se vor dezvolta organele genitale ale fătului (dacă există niveluri ridicate de androgeni, fătul va avea testicule) și influențează, de asemenea, dezvoltarea creierului (Smith et al., 2003). Atunci când organele genitale se dezvoltă, acestea încep să producă hormoni sexuali care influențează și mai mult dezvoltarea corpului. Principalii **hormoni sexuali** sunt estrogenii, progesteronul și testosteronul. Deși estrogenul și progesteronul sunt considerați a fi mai mult hormoni "feminini", iar testosteronul hormon "masculin", combinația lor poate fi găsită în toate organismele, dar la niveluri diferite.

O altă perioadă de schimbări corporale semnificative datorate secreției hormonale este **pubertatea**. Pentru persoanele de sex feminin, aceasta înseamnă creșterea sânilor, creșterea procentului de grăsime din corp, în special în jurul șoldurilor și coapselor, creșterea vulvei și, în cele din urmă, menarhe (prima menstruație). Pentru persoanele din partea masculină a spectrului, înseamnă creșterea testiculelor și a penisului, creșterea masei corporale slabe și schimbarea vizibilă a laringelui și a tonusului vocii. Alte schimbări, cum ar fi părul corporal mai vizibil, părul pubian, creșterea scheletului sau apariția acneei se regăsesc în toate părțile spectrului sexual (Wheeler, 1991).

Persoanele **transsexuale** sau nonbinare ar putea dori să treacă prin tranziție, care este un proces de schimbare a înfățișării și a corpului lor în conformitate cu identitatea lor de gen. **Tranziția** are mai multe niveluri și nu toate persoanele doresc și nu toate persoanele au nevoie să treacă prin toate aceste niveluri. Aceste niveluri sunt (Doležalová et al., 2021):

- Tranziția socială (trăirea într-un rol care se aliniază cu identitatea lor de gen)
- Tranziția medicală (terapie hormonală și, eventual, intervenții chirurgicale)
- Tranziția juridică (schimbare de nume, documente oficiale)

Terapia hormonală masculinizantă include de obicei tratamentul cu testosteron și duce la creșterea părului de pe față/corp, la adâncirea vocii, la mărirea clitorisului și la creșterea masei musculare. Terapia hormonală feminizantă include de obicei estrogeni, progesteron și, de asemenea, blocante ale testosteronului. Acest tratament duce la mărirea sânilor, înmuierea pielii, redistribuirea grăsimii corporale și modificarea pelvisului.

Terapia hormonală poate fi diferită pentru copii și tineri, deoarece aceștia nu au trecut încă prin procesul de pubertate. Pentru aceștia, o opțiune ar putea fi fie terapia hormonală, așa cum s-a menționat mai sus, fie blocantele pubertății (de obicei, analogul hormonului de eliberare a gonadotropinei), care îi oferă tânărului mai mult timp pentru a se gândi la identitatea sa, pentru a lua o decizie (Rew et al., 2021).

Datorită cercetărilor privind sexul biologic din ultimul deceniu, putem concluziona că este mai corect să descriem sexul biologic la oameni ca fiind bimodal, dar nu strict binar. Bimodal înseamnă că există, în esență, două dimensiuni (două maxime) în continuumul sexului biologic, în care majoritatea oamenilor se pot încadra, dar fiecare în parte diferită a spectrului, cu nivelurile lor unice de hormoni și combinația lor unică de caracteristici sexuale. Pentru ca sexul să fie binar, ar trebui să existe două capete separate, care să nu se suprapună și care să fie lipsite de ambiguitate în acest continuum, dar în mod clar nu există. Există o suprapunere la mijloc – prin urmare, bimodal, dar nu binar (Blackless et al., 2000) (A se vedea Figura 4).

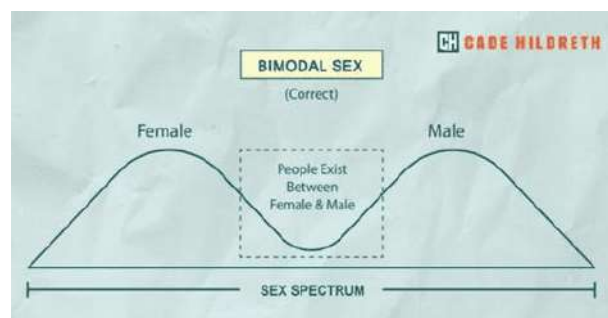


Figura 6. Spectrul de sex

Sursa: https://cadehildreth.com/gender-spectrum/?fbclid=IwAR2O5F_RyhSeMt24t9GGSkP40pUirYfGpRtIPB4XF-VvxhAfV65ZFifFsCM

8.2.3. Părul corporal

Părul de pe corp se referă la părul vizibil care crește pe diferite părți ale corpului, cum ar fi fața, pieptul, picioarele, brațele, axilele sau zona pubiană și se dezvoltă în principal în timpul pubertății. Un alt tip de păr corporal este părul vellus, care este scurt și aproape deloc vizibil și este prezent pe cea mai mare parte a corpului încă din copilărie. Oamenii variază în ceea ce privește cantitatea, rezistența și vizibilitatea părului de pe corp, ceea ce este absolut normal, deoarece este influențat de mulți factori, inclusiv de nivelurile de androgeni.

Părul de pe corp este o parte absolut naturală a corpului uman și are o funcție de protecție. Nu are nimic neigienic (atunci când se respectă practicile de igienă de bază, cum ar fi spălatul regulat), așa cum se poate afirma uneori în mod eronat. Epilarea părului de pe corp este motivată în primul rând de normele sociale de atractivitate și de stereotipurile de gen cu privire la cum ar trebui să arate feminitatea sau masculinitatea. Sentimentele de rușine sau de dezgust față de părul corporal sunt generate de normele sociale care creează sentimente, de exemplu, pentru femei, potrivit cărora corpul unei femei este inacceptabil dacă nu este modificat (Williamson, 2015). Pe de altă parte, corpul unui bărbat este considerat a fi neobișnuit sau etichetat ca fiind "gay" dacă alege să își îndepărteze părul de pe corp. Părul de pe corp ar trebui să fie discutat deschis și acceptat ca o parte normală a corpului nostru, deoarece este o alegere personală care se poate schimba în timp, dar care ar trebui să rămână o alegere personală. Nicio persoană nu ar trebui să fie împinsă sau convinsă să își îndepărteze părul de pe corp pentru a se integra.

8.2.4. Imaginea corporală

Imaginea corporală este un set de gânduri și sentimente ale unei persoane față de propriul corp și modul în care percep atractivitatea și abilitățile acestuia, precum și modul în care se raportează la acesta. Aceasta poate influența modul în care oamenii își văd corpul (care uneori nu corespunde cu modul în care arată în realitate) și modul în care se simt în legătură cu corpul lor – care poate varia de la nemulțumire la fericire.

Nemulțumirea corporală poate duce la comportamente de risc, la diete excesive și la evitarea activității fizice (Kopcakova et al., 2014), la petrecerea unui timp îndelungat cu aspectul fizic și la auto-obiectivare.

Imaginea corporală este influențată de normele societății, de mass-media, de standardele culturale de frumusețe nerealiste și de comportamentul figurilor importante din familie. Femeile tinere simt de obicei presiunea de a fi slabe și totuși să aibă curbe, în timp ce bărbații tineri aderă la bărbatul ideal care este musculos și înalt. Persoanele queer și persoanele BIPOC (abrevierea pentru Black, Indigenous, and People of Colour) pot avea, de asemenea, experiențe unice și complicate cu imaginea corporală, ca toată lumea. Imaginea corporală poate fi, de asemenea, influențată negativ de standardele de frumusețe nerealiste din social media, cu utilizarea filtrelor care schimbă proporțiile feței și/sau ale corpului și cu imagini care sunt, în general, puternic editate (Dakanalis et al., 2015). Percepția unui copil asupra imaginii sale corporale poate fi îmbunătățită cu ajutorul unor programe axate pe aprecierea și înfrumusețarea corpului (Guest et al., 2022).

8.2.5. Mituri despre himen

Himenul este o membrană mucoasă subțire, care închide parțial orificiul vaginal. Acesta este format din țesut elastic colagenos, iar elasticitatea sa crește în timpul pubertății. Himenul **nu** este o membrană unificată care acoperă complet și care separă vaginul de lume, de fapt, acoperă doar o parte din orificiul vaginal, iar forma și dimensiunea sa variază foarte mult în funcție de persoane. În multe culturi prevalează mitul conform căruia virginitatea este asociată cu un himen intact și că acesta reprezintă castitatea și mândria feminină (Hegazy & Al-Rukban, 2012). Se presupune că himenul se "rupe" atunci când o persoană are pentru prima dată relații sexuale cu penetrare și că acest lucru duce la sângerare. Nu numai că aceasta este o construcție socială pentru a impune ideea de puritate în cazul fetelor și femeilor tinere, dar este și falsă, deoarece himenul fie se poate întinde (mai ales dacă vaginul este lubrifiat), fie se poate rupe din alte motive, cum ar fi sportul, utilizarea tampoanelor etc. **Himenul nu este un indicator al virginității și nu are un scop biologic** (Cook & Dickens, 2009). **Acesta nu definește în niciun caz valoarea unei persoane sau nu este un indicator al comportamentului sexual al acesteia.**

Miturile despre himen se bazează pe concepții greșite, pe dezinformări despre virginitate și pot fi extrem de dăunătoare pentru sănătatea mentală și fizică a fetelor și femeilor tinere. Din cauza rușinii și a stigmatului legat de faptul că himenul nu este intact, oamenii ar putea căuta operații de reconstrucție a himenului, care sunt proceduri foarte controversate. Aceasta implică coaserea unor părți ale himenului împreună pentru a se asigura că persoana respectivă va sângera data viitoare când va avea relații sexuale. Am putea reflecta dacă acest lucru este vreodată benefic și că nu este cea mai bună modalitate de a aborda sursa problemei (Saharso, 2022).

Normele culturale impuse pot determina oamenii să caute reconstrucția himenului.

8.2.6. Clitorisul (funcție, istoric)

Clitorisul este o parte importantă și cea mai sensibilă parte erogenă a vulvei (vezi Figura 7 pentru a identifica diferitele tipuri de vulvă), parțial vizibil cu glandul său deasupra canalului vaginal la joncțiunea labiilor interne și ascuns de partea sa mai mare. Este alcătuit dintr-un țesut foarte nervos, similar celui care constituie penisul. Este asociat cu plăcerea sexuală și majoritatea persoanelor cu vulvă pot ajunge la orgasm prin stimularea clitorisului.

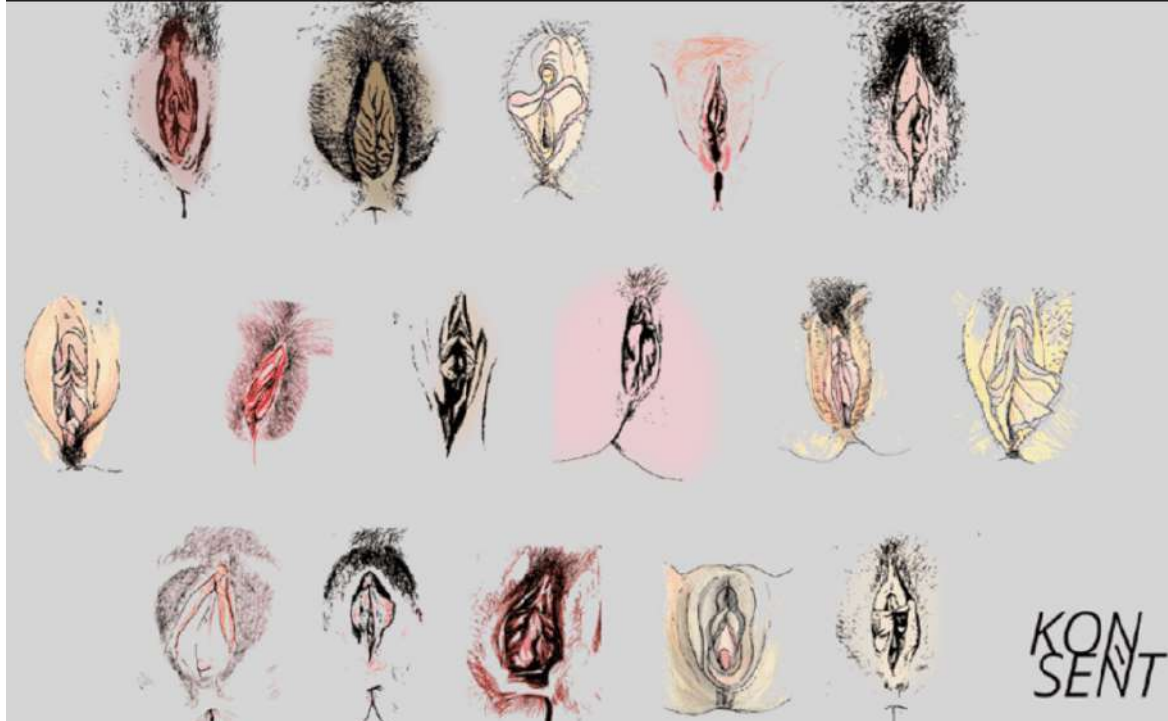


Figura 7. Tipuri de vulvă

Sursă: atașament al lecției "Sexuality Myths and Sex Lessons for Education on Respectful Relationships" (originally in Czech: "Mýty o pohlavních orgánech a sexu Lekce sexuální nauky pro vzdělávání o respektujících vztazích". Dagmar Krišová, Johana Nejedlová, Konsent, z.s., 2021)

Mulți oameni de știință, manuale școlare, profesori și părinți din trecut și încă din prezent păstrează tăcerea cu privire la anatomia clitorisului și la funcția acestuia (Ogletree & Ginsburg, 2000). Clitorisul a fost studiat pe deplin abia în 1998 (O'Connell et al., 1998), înainte ca oamenii de știință să îl asocieze cu rușinea sau să nu fie interesați de el, deoarece credeau că nu are nicio funcție reproductivă. De fapt, excitarea clitorisului determină lubrifierea vaginului și, de asemenea, induce contracții în uter care pot ajuta sperma să avanseze, crescând astfel șansele de a rămâne însărcinată. Puteți vedea anatomia descrisă în Figura 5.

- **Glandul clitoridian** este partea cea mai înervată a clitorisului, plină de terminații nervoase libere. Este singura parte a clitorisului care este vizibilă cu ochiul liber și care poate fi stimulată ușor și direct pentru plăcere, are doar o cincime din dimensiunea totală a clitorisului.
- **Corpul cavernos** este alcătuit din țesut erectil și urmărește ramificațiile pubiene de fiecare parte a vulvei, este acoperit de un mușchi, astfel încât este ascuns, putând ajunge la șapte cm sau mai mult în lungime.
- **Crura clitorisului:** crucele sunt două picioare care se extind din corpul clitorisului. Ele sunt cea mai lungă parte a clitorisului.
- **Meatul urinar** este capătul tubului urinar.
- **Deschiderea vaginală:** vaginul se extinde de la colul uterin, o bucată de țesut asemănătoare unui gât care leagă vaginul de uter. Vaginul se termină ca o gaură în afara corpului, numită orificiu vaginal. Deschiderea vaginală se găsește între terminația tubului urinar și rect.
- **Bulbul vestibulului:** există doi bulbi de țesut erectil care pornesc de lângă partea inferioară a corpului clitorisului. Bulbii vestibulari se extind apoi spre uretră și vagin pe marginea medulară a crustei clitorisului

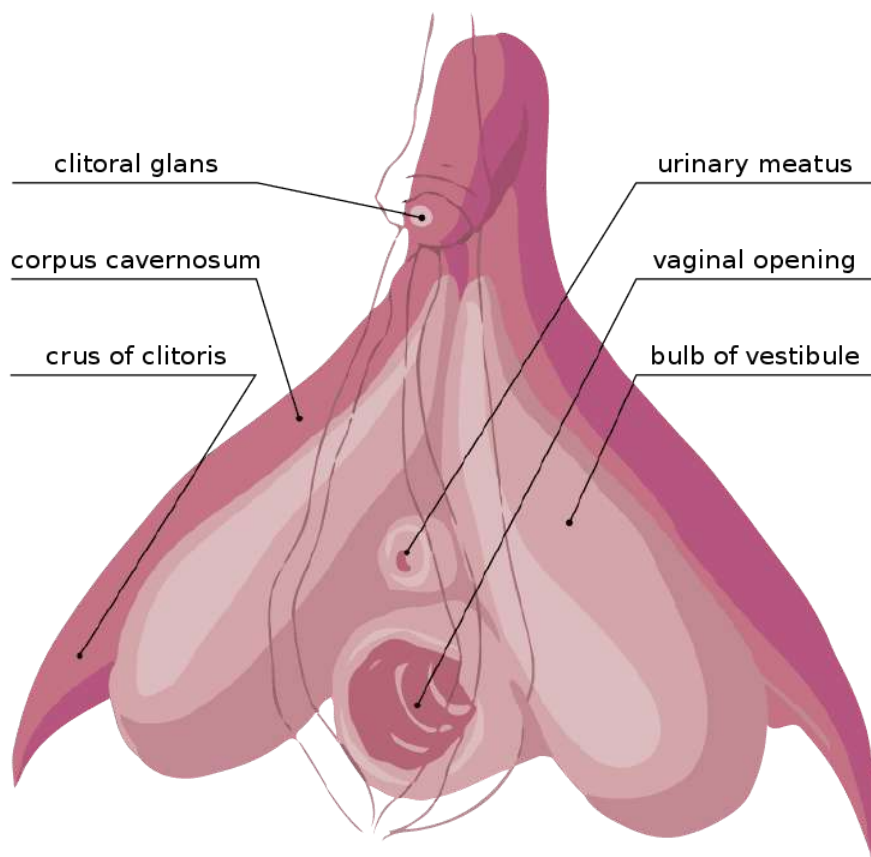


Figura 8. Diagrama structurală a clitorisului

Sursa: Wikipedia (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sch%C3%A9ma_structurel_%C3%A9gend%C3%A9_du_clitoris.svg)

8.2.7. Penisul (funcție)

Penisul este un organ extern cu o anatomie complexă cu funcție combinată (vezi Figura 9 pentru a identifica diferite tipuri de penis). Este utilizat pentru a urina, pentru sex și pentru comportamente reproductive. Anatomia penisului include capul (glandul), arborele și prepuțul. Tulpina este formată din țesut erectil, precum și din uretra, care transportă urina în afara corpului. Fiecare penis arată puțin diferit, mai ales atunci când este ridicat ca urmare a excitației – de exemplu, unele pot fi curbate ca o banană, în timp ce altele pot fi mai drepte, orientate în jos sau în sus.

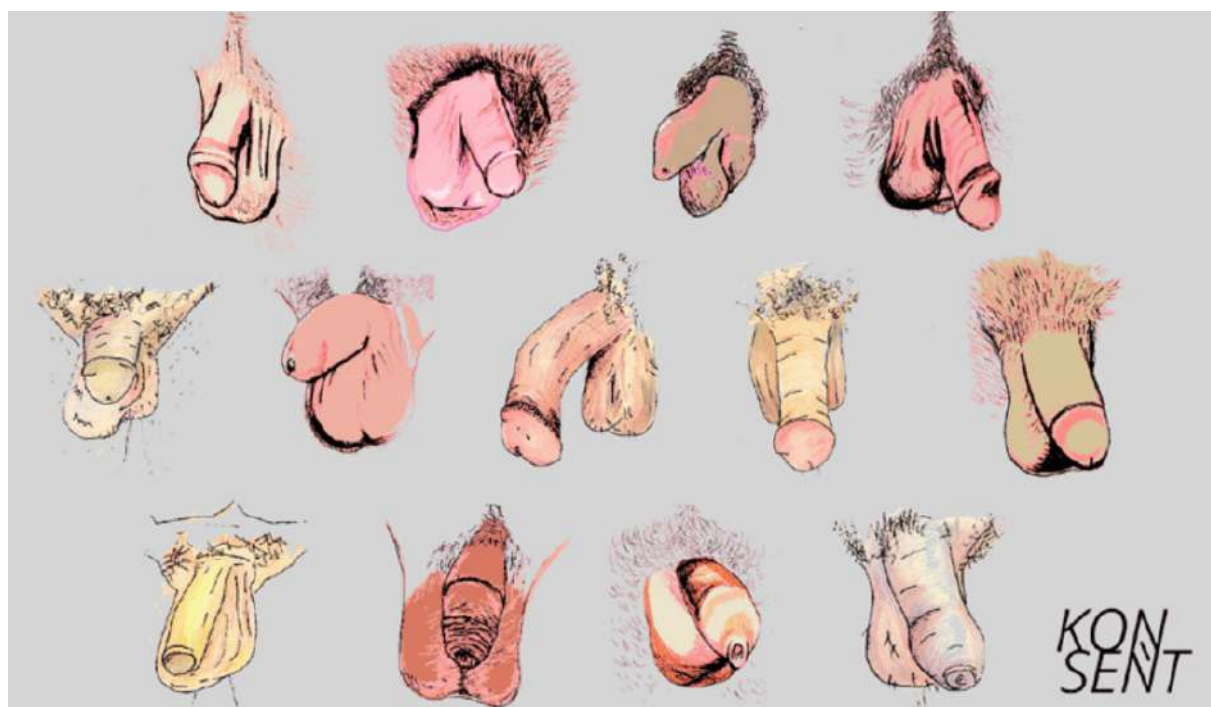


Figura 9. Tipuri de penisuri

Sursa: atașament al lecției "Sexuality Myths and Sex Lessons for Education on Respectful Relationships" (originally in Czech: "Mýty o pohlavních orgánech a sexu Lekce sexuální nauky pro vzdělávání o respektujících vztazích". Dagmar Křišová, Johana Nejedlová, Konsent, z.s., 2021)

- ◦ Gland

Gland se mai numește și capul sau vârful penisului. Acesta conține orificiul uretrei – este locul din care urinează corpurile cu penis și este, de asemenea, locul din care ies alte fluide, cum ar fi pre-ejacularea și sperma. Pentru mulți oameni, este cea mai sensibilă parte a

penisului.

- **Arbore**

Arborele penisului se întinde de la vârful până la punctul în care se leagă de partea inferioară a abdomenului. Acesta arată ca un tub și conține uretra în interior.

- **Preputul**

Preputul este o bucată de piele care acoperă și protejează glandul. Atunci când penisul se ridică sau se întărește din cauza excitației, preputul se retrage de obicei, iar vârful este expus. Uneori, preputul este circumcis (când un medic îndepărtează chirurgical preputul) la scurt timp după naștere, așa că nu toată lumea îl are. Circumcizia se bazează uneori pe tradiții culturale și religioase, dar uneori poate fi necesară pentru a permite funcționarea penisului în timpul erecției. Uneori, la maturitate, preputul poate rămâne prea strâns pentru ca glandul să fie descoperit în mod normal, ceea ce poate cauza probleme de igienă (curățarea glandului) sau poate împiedica funcționarea normală atunci când penisul este tare în timpul sexului – circumcizia sau circumcizia parțială sunt remedii chirurgicale ușoare ale acestor probleme.

- **Frenulum**

Frenulum este locul în care preputul este conectat cu partea inferioară a penisului. De obicei, are formă de V și începe chiar sub cap. De obicei, o parte din el rămâne după circumcizie și, pentru mulți oameni, este foarte sensibil.

8.2.8. Masturbarea

Masturbarea este "manipularea propriilor organe genitale, de obicei a penisului sau a clitorisului, în scopul gratificării sexuale". Actul este de obicei însoțit de fantezii sexuale sau de literatură erotică, imagini sau videoclipuri. Masturbarea poate include, de asemenea, utilizarea de dispozitive mecanice (de exemplu, un vibrator) sau autostimularea altor organe, cum ar fi anusul sau sfârcurile" (APA, s.n.).

Până în prezent, există multe mituri despre masturbare care nu au nicio bază științifică, cum ar fi că masturbarea este dăunătoare, că scade sensibilitatea organelor genitale sau că provoacă infertilitate. Contrar acestui fapt, Rullo et al. (2018) au arătat că stimularea vibratorie are un suport bazat pe dovezi pentru tratamentul disfuncției erectile, al disfuncției ejaculatorii și al anorgasmiei.

În general, **masturbarea**, atunci când nu este făcută în public sau în cantități excesive, este o **activitate absolut normală și sănătoasă care aduce senzații plăcute**, atât adolescenților, cât și adulților (Leung & Robson, 1993). Masturbarea nu ar trebui percepută ca o compensație pentru lipsa partenerului sexual, ci mai degrabă ca o modalitate independentă de a obține plăcere sexuală, deoarece poate îmbunătăți, de asemenea, atingerea orgasmului (Kontula & Haavio-Mannila, 2003). Cu cât vă cunoașteți mai bine propriul corp, ce vă place și ce nu vă place, cu atât mai bine vă puteți construi relația sexuală cu partenerul într-un mod care să vă aducă mai multă plăcere. Este important să vorbiți despre masturbare și să demitizați miturile din jurul acesteia, ceea ce poate duce la atitudini mai pozitive față de masturbare (Lo Presto et al., 1985). Există multiple moduri în care se poate desfășura masturbarea (Pla, 2020), implicând obiecte, jucării sexuale, sexul singur sau în parteneriat etc.

8.2.9. Ciclul menstrual

Ciclul menstrual este un ciclu controlat de hormoni, care poate dura între 21 și 35 de zile, în funcție de organism, și este legat de funcțiile uterului și ale ovarelor.

Mai întâi vine **faza foliculară** – aceasta este controlată de hormonii eliberatori de gonadotropină și în timpul acestei faze foliculii din ovar devin maturi.

A doua fază este **ovulația** – există o creștere a hormonului estrogen, care determină ovarul să elibereze un ovul. În acest moment, mucoasa uterului începe să se îngroașe.

În al treilea rând, vine **faza luteală**, în care hormonii progesteron și estrogeni sunt la un nivel ridicat, în această perioadă, în timp ce mucoasa uterului se îngroașă în mod normal pentru a se pregăti pentru o posibilă sarcină. Dacă sarcina nu are loc, ovulul este reabsorbit în organism. Nivelurile de estrogen și progesteron scad, iar mucoasa uterină se desprinde și părăsește corpul sub forma unui **flux menstrual = menstuație**. Durata unui flux menstrual este diferită pentru fiecare persoană, dar de obicei durează undeva între două și șapte zile.

Cu una sau două săptămâni înainte de menstuație, poate apărea **sindromul premenstrual (PMS = Premenstrual syndrome)**. Fiecare persoană îl experimentează diferit, dar simptomele comune sunt: schimbări de dispoziție, balonare, acnee, oboseală. În timpul fluxului menstrual, multe persoane se confruntă cu crampe musculare dureroase în burtă. Dacă durerea este prea mare și vă afectează serios capacitatea de a funcționa, consultați-vă întotdeauna cu medicul dumneavoastră.

În ciuda faptului că menstuația este o funcție naturală a corpului, și a fost întotdeauna, este de obicei stigmatizată și nu se vorbește despre ea, ceea ce duce la răspândirea miturilor și a dezinformării. Persoanele de toate genurile ar trebui să aibă cunoștințe de bază legate de menstuație (a se vedea Figura 10). Furnizarea de informații fără rușine este extrem de importantă, deoarece tinerii ar trebui să învețe cum să aibă grijă de corpul lor înainte, în timpul și după fluxul menstrual. În cadrul acestei discuții, ar trebui abordate și discutate subiecte precum sănătatea mentală și fizică, varietatea și utilizarea diferitelor produse menstruale, precum și miturile menstuației.

- o Metodele externe sunt, de obicei, fabricate din latex, dar pot fi găsite și din alte materiale, în caz de alergie la latex. Lubrifiantii pot fi folosiți cu prezervativele, dar trebuie să fie pe bază de apă pentru a nu afecta funcția prezervativului. Prezervativele pot fi folosite o singură dată, atunci când faceți sex din nou este necesar să folosiți unul nou. Prezervativele trebuie depozitate în mod ideal în locuri nu prea calde și însorite, evitând obiectele ascuțite și folosite înainte de data de expirare. Atunci când despachetați un prezervativ, este bine să fiți atenți când îl deschideți, pentru a nu fi străpuns sau deteriorat în alte moduri. Puneți-l apoi deasupra penisului în erecție și derulați-l până la baza lui, asigurându-vă că se ține bine. Puteți verifica din când în când dacă prezervativul se ține bine, iar când scoateți penisul din vagin, țineți prezervativul ca să nu alunece. Prezervativele au o eficiență de 98%. Prezervativele externe sunt ușor de accesat și pot fi cumpărate din farmacii, din majoritatea supermarketurilor și din magazinele de sex. Prețul depinde de tipuri și mărci.
- o Prezervativele vaginale funcționează pe același principiu ca și prezervativele externe, creând o barieră astfel încât sperma să nu poată ajunge la ovul și să provoace o sarcină. Prezervativul trebuie introdus în vagin înainte de sex, asigurându-vă că penisul nu îl atinge înainte. Când îl deschideți, aveți grijă să nu folosiți dinții sau un obiect ascuțit pentru a-l rupe. Puneți inelul mai mic în interiorul vaginului și inelul mai mare al prezervativului la deschiderea vaginului. Riscul atunci când folosiți prezervativul feminin este dacă penisul alunecă între prezervativ și partea laterală a vaginului sau dacă prezervativul este împins prea adânc în vagin. În rest, acestea sunt eficiente în proporție de 95%. Prezervativele vaginale (uneori etichetate ca prezervative feminine) nu sunt atât de accesibile, ele pot fi găsite mai ales în sex shop-uri sau în alte magazine online.
- o Un DIU este un obiect mic introdus în uter, care poate fi hormonal sau non-hormonal. Acesta trebuie montat doar de către un ginecolog. Fiecare tip de DIU are specificități diferite, dar își poate avea funcția de protecție timp de până la cinci ani. Aceasta poate fi o formă convenabilă de contracepție pentru unii, deoarece necesită un efort redus și este foarte eficient în prevenirea sarcinii (99%), însă unele persoane ar putea avea dureri mai mari și sângerări abundente în timpul menstruației atunci când au dispozitiv intrauterin. DIU poate fi prescris și, de asemenea, poate fi introdus doar de către ginecolog – costul unic poate fi destul de ridicat.
- o **Plasture contraceptiv:** este un plasture lipicios, asemănător cu un plasture medicinal, care eliberează hormoni în organism prin piele. Acesta conține aceiași hormoni ca și pilulele (progesteron și estrogen) și este făcut pentru a fi folosit de persoanele cu uter. Utilizați plasturele conform instrucțiunilor de pe ambalaj, un plasture trebuie purtat timp de aproximativ o săptămână și apoi schimbat cu unul nou. Plasturii se folosesc, de asemenea, în ciclul de 4 săptămâni, 3 săptămâni cu plasture (în fiecare săptămână unul nou) și o săptămână fără plasture. Acesta ar trebui să fie rezistent la apă și transpirație, astfel încât nu sunt necesare restricții în regim. Posibilul efect secundar este creșterea presiunii. Plasturele contraceptiv trebuie să fie prescris de către ginecolog.
- o **Diafragma sau capacul contraceptiv** este un capac de silicon care se introduce în vagin înainte de sex. Principiul este că acest capac acoperă colul uterin și creează o barieră astfel încât spermatozoizii nu pot intra în uter și fertiliza ovulul. Capacul trebuie să rămână introdus cel puțin 6 ore după actul sexual pentru a fi eficient și se recomandă folosirea lui împreună cu gelul spermicid care împreună fac circa 94% din eficiență în prevenirea sarcinii. Capacele sunt de diferite mărimi, așa că poate dura ceva timp pentru a găsi mărimea potrivită și pentru a învăța cum să îl folosești corect. Un capac poate fi folosit în mod repetat timp de aproximativ 1-2 ani. Capacele pot fi cumpărate din sex shop-uri sau farmacii.
- o **Vasectomia** este o procedură chirurgicală pentru persoanele cu testicule pentru a tăia sau sigila tubul cu spermatozoizi și, prin urmare, pentru a preveni sarcina. Vasectomiile pot fi inversate din nou prin reconectarea chirurgicală a trompelor, însă procedura de inversare a operației nu este garantată să funcționeze, mai ales cu cât a trecut mai mult timp de când s-a făcut vasectomia. În primele câteva săptămâni (8-12) după procedură trebuie folosite alte metode contraceptive, deoarece ar putea exista încă spermatozoizi în trompe. După vasectomie, va exista ejaculare, dar sperma nu va purta spermatozoizi. Unele persoane pot avea probleme cu testiculele dureroase după această procedură
- o **Sterilizarea femeilor** – pentru persoanele cu uter înseamnă blocarea sau sigilarea trompelor uterine pentru a împiedica ovulele să ajungă la spermatozoizi și să fie fertilizate. Majoritatea procedurilor de ligatură a trompelor nu pot fi inversate. Dacă se încearcă inversarea, aceasta necesită o intervenție chirurgicală majoră și nu este întotdeauna eficientă.
- o **Inelul vaginal** este un inel din plastic moale care se introduce în vagin și care eliberează estrogen și progesteron pentru a preveni sarcina. Inelul funcționează timp de o lună, dacă este introdus corect în vagin – dacă inelul iese, poate fi spălat cu apă caldă și introdus din nou. Are o eficiență de peste 99%. Inelul vaginal poate fi cumpărat din farmacii sau drogherii specializate.

– 8.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT –

-
- Mutilarea genitală.
 - Rușine pentru că sunt/nu sunt virgin/ă.
 - Hărțuirea și împingerea la îndepărtarea părului de pe corp din cauza normelor sociale – spunând unei fete care are picioarele/axilele neepilate “arăți ca un băiat”, “de ce nu ai grijă de tine?”, “crezi că cineva te va plăcea așa?”, “este neigienică”.
 - Hărțuirea băieților care nu au “suficient” păr facial, comentarii insensibile și spunând că sunt “imaturi” dacă nu îl au.
 - Stigmatizarea fetelor pentru că sunt sexuale – împingându-le să devină persoane care trebuie să acorde prioritate mai presus de toate aspectului fizic pentru a “fi dorite”, dar învățându-le și să fie “modeste” și pasive și să evite să-și exprime sexualitatea în mod deschis. Numirea fetelor “târfe” dacă își arată pielea sau se îmbracă într-un mod revelator. Numirea fetelor “târfe” dacă au mai multe experiențe sexuale.
 - Stigmatizarea fetelor (a oamenilor în general) pentru că se masturbează, răspândirea unor afirmații false despre masturbare, cum ar fi faptul că le-ar face organele genitale “prea folosite”, că este “împotriva naturii” și “profanatoare” -> crearea unei atmosfere în care oamenii se simt rușinați atunci când se masturbează.
 - Rușinarea băieților pentru că nu sunt suficient de sexuali sau “bărbătești” – Există o narațiune conform căreia trebuie să fie sexuali și să dorească sex tot timpul, altfel vor fi percepuți ca fiind ciudați. Pot fi numiți “poponari” dacă nu sunt interesați de fete și nu se întâlnesc “suficient”.
 - Împingerea cuiva către un început timpuriu al vieții sexuale (prima experiență sexuală) și rușinarea celor care așteaptă mai mult din orice motiv “ai 15 ani și încă nu ai făcut-o? ce e în neregulă cu tine?”.
 - Body shaming – hărțuirea și intimidarea persoanelor pentru anumite lucruri ale aspectului lor fizic. Poate fi vorba de greutatea lor, de față, de coapse, de orice. Efectuarea de comentarii lipsite de respect cu privire la aspectul altora și inventarea de insulte dăunătoare pe baza acestora.

- Vorbind despre contracepție și reproducere doar fetelor și, prin urmare, făcându-le responsabile, lăsându-i pe băieți în afara acestui subiect.
- Neinformarea tuturor persoanelor din clasă despre toate subiectele (exemplu – separarea clasei în fete și băieți și informarea fetelor despre menstruație și a băieților despre erecție) – **toată lumea ar trebui să știe toate acestea!**
- Presupunând că toți cei care au un penis sunt băieți și toți cei care au vulvă sunt fete – nu folosesc un limbaj incluziv și nu includ perspectiva queer, ceea ce îi face pe elevii LGBTQ+ să se simtă excluși și mai confuzi.
- Porno care prezintă mai ales sex cu penetrare lungă, sex violent și care oferă o percepție nerealistă și nesănătoasă a sexului.
- Stigmatizarea menstruației.

8.4. BUNE PRACTICI



Materialul canadian de predare a sănătății sexuale oferă următoarele sfaturi (Alberta, n.red.):

- **Dezvoltarea unei comunicări deschise și pozitive cu privire la sex și la dezvoltarea sexuală.** Răspundeți la întrebările pe care le au copiii într-un mod adecvat vârstei lor – evitați să le spuneți că sunt prea mici pentru ceva. Dacă întreabă despre ceva, acesta este momentul în care sunt interesați de acel lucru și aveți șansa de a le oferi informații fără a crea un tabu în jurul acestui subiect. Spuneți-le că pot veni oricând să vă pună întrebări despre sexualitate și că veți face tot posibilul să le răspundeți. Fiți conștienți de faptul că, dacă nu le oferiți informații, vor găsi o altă modalitate de a le obține și, cel mai probabil, acestea vor fi de o calitate mai proastă (informații din filme porno, de la colegi, de pe internet), dezinformare, răspândire de mituri, perpetuarea tabuurilor etc.
- **Informați-i pe copii despre pubertate și schimbările în dezvoltarea sexuală** atunci când sunt mici, înainte ca ei să le experimenteze. În acest fel, se vor simți mai pregătiți și vor ști parțial la ce să se aștepte, ceea ce ar putea diminua stresul și îi va ajuta să facă față acestor schimbări, încurajându-i să ia decizii mai sigure.
- **Evitați comentariile inutile și dăunătoare cu privire la aspectul și greutatea corpului copiilor**, deoarece acestea pot înrăutăți sentimentul lor de stimă de sine și pot duce cu ușurință la dezvoltarea unei imagini corporale negative. Atunci când vorbiți despre corpuri, arătați imagini cu persoane de diferite forme și origini, care reprezintă persoane reale și sunt mai ușor de relaționat.
- **Sprrijiniți-i pe copii să aibă o relație pozitivă cu corpul lor.** Puteți face acest lucru prin abordarea și contestarea comentariilor rușinoase, prin neaplicarea unor standarde de frumusețe stereotipice, prin aprecierea abilităților și a punctelor forte ale copiilor și prin activități care îi încurajează pe copii să găsească aspecte pozitive ale corpului lor, aspecte care să le placă și să îi bucure. Puteți, de asemenea, să promovați pozitivitatea corporală fiind un exemplu și dând dovadă de conștientizare a propriei atitudini față de mâncare, greutate și atractivitate. Evitați să comentați aspectul fizic al altor persoane și să promovați dietele extrem de restrictive și exercițiile fizice excesive.
- Atunci când vorbiți despre părțile corpului, **nu evitați să numiți organele genitale cu numele lor anatomice corespunzătoare.** Copiii vor beneficia dacă vor putea numi fără rușine părți precum penis, testicule, vulvă, clitoris etc. și îi va ajuta să se raporteze mai bine la corpul lor și să comunice despre părțile corpului în general. Nu omiteți clitorisul din discuție, deoarece acesta poate fi principala sursă de plăcere pentru persoanele cu vulvă. În afară de posibilitatea de a dezvolta o relație mai sănătoasă cu corpul lor, cunoașterea denumirilor anatomice ale părților corpului contribuie la sănătatea lor mentală și fizică, deoarece încurajează informarea și diminuează șansele de a fi hărțuiți, agresați sau exploatați sexual. Utilizarea metaforelor pentru părțile corpului nu face decât să contribuie la o mai mare confuzie a copiilor cu privire la corpul lor și la funcțiile acestuia, ceea ce i-ar putea plasa într-o poziție vulnerabilă, făcând ca granițele și limitele să fie neclare pentru ei și expunându-i la manipulare.
- **Dezmințiți miturile despre aspectul fizic**, inclusiv părul de pe corp, rușinea legată de menstruație, credința falsă că vulva trebuie să fie mică și roz, că penisul trebuie să rămână în erecție pentru o perioadă lungă de timp, etc. Abordați faptul că pornografia, rețelele de socializare și alte reprezentări nu sunt corecte și subliniați frumusețea și normalitatea variațiilor aspectului și formelor corpului.
- În loc să promovați abținerea, informați-i pe copii despre diferitele forme de sex și tipuri de contracepție, punând accentul pe utilizarea practică și pe avantajele și dezavantajele acestora. Inspirația pentru realizarea unei activități despre contracepție poate fi găsită [aici](#).
- Nu omiteți informațiile despre masturbare ca activitate sexuală sigură, sănătoasă și independentă.
- Atunci când vorbiți despre dezvoltarea sexuală și corpuri, luați în considerare diversitatea corpurilor, inclusiv homosexualitatea, abilitățile, vârsta și alte aspecte care depășesc categoriile binare.

8.5. REFERINȚE

Alberta (n.d.). Curriculum overview. Available from <https://teachingsexualhealth.ca/teachers/sexual-health-education/understanding-your-role/get-prepared/curriculum-overview/>

Blackless, M., Charuvastra, A., Derryc, A., Fausto-Sterling, A., Lauzanne, K., & Lee, E. (2000). How sexually dimorphic are we? Review and synthesis. *American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Association*, 12(2), 151-166

Cook, R. J., & Dickens, B. M. (2009). Hymen reconstruction: ethical and legal issues. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 107(3), 266-269. doi: 10.1016/j.ijgo.2009.07.032

Dakanalis, A., Carrà, G., Calogero, R., Fida, R., Clerici, M., Zanetti, M. A., & Riva, G. (2015). The developmental effects of media-ideal internalization and self-objectification processes on adolescents' negative body-feelings, dietary restraint, and binge eating. *European child & adolescent psychiatry*, 24(8), 997-1010.

Doležalová, P., Heumann, V., Orliková, B., Hull-Rochelle, G., Pavlica, K., et al. (2021). Rozvoj duševní pohody u transgender klientů. Poznátky a holisticky orientovaný terapeutický přístup. Národní ústav duševního zdraví, Klecany. Available from: <https://www.nudz.cz/files/pdf/rozvoj-duševni-pohody-u-transgender-klientu.pdf>

Guest, E., Zucchelli, F., Costa, B., Bhatia, R., Halliwell, E., & Harcourt, D. (2022). A systematic review of interventions aiming to promote positive body image in children and adolescents. *Body Image*, 42, 58-74. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.04.009>

Hegazy, A. A., & Al-Rukban, M. O. (2012). Hymen: facts and conceptions. *The Health*, 3(4), 109-115.

Herd, G., & McClintock, M. (2000). The magical age of 10. *Archives of Sexual Behaviour*, 29(6), 587-606. <https://doi.org/10.1023/A:1002006521067>

Kontula, O., & Haavio-Mannila, E. (2003). Masturbation in a generational perspective. *Journal of Psychology & Human Sexuality*, 14(2-3), 49-83.

Kopcakova, J., Dankulincova Veselska, Z., Madarasova Geckova, A., Van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2014). Is being a boy and feeling fat a barrier for physical activity? The association between body image, gender and physical activity among adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 11(11), 11167-11176. <https://doi.org/10.3390/ijerph11111167>

Leung, A. K. C., & Robson, L. M. (1993). Childhood Masturbation. *Clinical Pediatrics*, 32(4), 238-241. <https://doi.org/10.1177/000992289303200410>

Lo Presto, C. T., Sherman, M. F., & Sherman, N. C. (1985). The effects of a masturbation seminar on high school males' attitudes, false beliefs, guilt, and behaviour. *The Journal of Sex Research*, 21(2), 142-156. doi:10.1080/00224498509551255

National Child Traumatic Stress Network. (2009). Sexual development and behaviour in children: Information for parents and caregivers. Retrieved from the Alaska Department of Health and Social Services, Office of Children's Services: <http://hss.state.ak.us/ocs/Publications/pdf/sexualdevelop-children.pdf>

NHS (2021). Your contraception guides. Available from <https://www.nhs.uk/conditions/contraception/>

O'Connell, H. E., Hutson, J. M., Anderson, C. R., & Plenter, R. J. (1998). Anatomical relationship between urethra and clitoris. *The Journal of urology*, 159(6), 1892-1897.

Ogletree, S. M., & Ginsburg, H. J. (2000). Kept under the hood: Neglect of the clitoris in common vernacular. *Sex Roles*, 43(11), 917-926. <https://doi.org/10.1023/A:1011093123517>

Pattatucci, A. M., & Hamer, D. H. (1995). Development and familiarity of sexual orientation in females. *Behaviour Genetics*, 25(5), 407-419. <https://doi.org/10.1007/BF02253370>

Pla, J. (2020). Bliss Club: Sex tips for creative lovers. Hardie Grant.

Rew, L., Young, C. C., Monge, M., & Bogucka, R. (2021). Puberty blockers for transgender and gender diverse youth—a critical review of the literature. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(1), 3-14. <https://doi.org/10.1111/camh.12437>

Saharso, S. (2022). Hymen 'repair': Views from feminists, medical professionals and the women involved in the middle east, North Africa and Europe. *Ethnicities*, 22(2), 196-214. <https://doi.org/10.1177/14687968211061582>

Smith, E. E., Atkinson, R. L., Fredrickson, B., Hilgard, E. R., Nolen-Hoeksema, S., & Loftus, G. (2003). Atkinson & Hilgard's introduction to psychology. Wadsworth Publishing Company.

Wheeler, M. D. (1991). Physical Changes of Puberty. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America*, 20(1), 1-14. doi:10.1016/s0889-8529(18)30279-2

Williamson, H. (2015). Social pressures and health consequences associated with body hair removal. *Journal of Aesthetic Nursing*, 4(3), 131-133. doi:10.12968/joan.2015.4.3.131

9. INFLUENȚELE MEDIULUI



- Stereotipurile ne permit să interpretăm realitatea prin clasificarea unor grupuri de persoane care împărtășesc anumite caracteristici. Astfel, ele sunt responsabile de o parte importantă a procesării informațiilor pe care le percepem. Dacă nu am folosi stereotipurile, de multe ori nu am putea să fim atenți la atât de multe informații, ceea ce ar îngreuna luarea deciziilor și interacțiunea cu alte persoane.
- Deoarece stereotipurile influențează percepția, este necesar să le recunoaștem pentru a le deconstrui atunci când este cazul.
- Prejudecățile sunt atitudini care se bazează pe stereotipuri și care, deși pot fi pozitive, se referă în general la evaluări negative ale grupurilor stereotipate.
- Prezența prejudecăților poate duce, dar nu întotdeauna, la discriminarea persoanelor care aparțin unor grupuri stereotipice pe baza unor factori diferiți, cum ar fi căldura și competența percepută sau existența unor situații de competiție și conflict.
- Existența stigmatizării și a discriminării față de comunitatea LGBTQ+ îi poate determina pe membrii colectivului să internalizeze stigmatizarea față de ei, generând sentimente de respingere de sine și de vinovăție.

9.1. INTRODUCERE

Ființele umane acționează în funcție de percepția pe care o au asupra realității. Această percepție poate varia în funcție de mulți factori, ceea ce înseamnă că oamenii pot reacționa la aceeași situație în moduri foarte diferite. La nivel individual, există un număr mare de prejudecăți cognitive care ne afectează în fiecare zi. Unele dintre cele mai frecvente sunt, de exemplu, următoarele trei:

1. **Prejudecata de confirmare:** se referă la tendința de a căuta, favoriza, interpreta sau reaminti informații într-un mod care va confirma ceva ce am decis deja sau care va favoriza credințele și ipotezele de lungă durată.
2. **Tendința de observare selectivă:** apare atunci când ne îndreptăm atenția spre ceva pe baza așteptărilor noastre și neglijăm restul informațiilor.
3. **Euristica de disponibilitate:** este tendința de a ne baza pe exemplele imediate care ne vin în minte atunci când emitem judecăți.

La nivel de grup, se știe că și alți factori au o influență semnificativă asupra percepției realității și a procesului decizional, cum ar fi efectul pe care majoritățile îl au asupra minorităților prin procese de conformare sau presiune socială.

În acest subiect al ghidului, ne vom concentra asupra a trei concepte cheie care ne influențează în permanență atunci când vine vorba de percepția mediului înconjurător și de comportamentul nostru într-un fel sau altul: stereotipurile, prejudecățile și discriminarea. Vom analiza mai întâi modul în care acestea ne afectează la modul general. De-a lungul ghidului vom descrie modul în care acestea se aplică la anumite populații, ceea ce ne va ajuta să înțelegem alte concepte esențiale pentru copiii de 9-15 ani pentru a stabili relații interpersonale sănătoase în grupurile lor de colegi.

9.2. DEZVOLTAREA SUBIECTULUI

9.2.1. Stereotipuri

Din punct de vedere cognitiv, **stereotipul** constă într-un set de convingeri comune cu privire la caracteristicile, atributele personale și comportamentele pe care le posedă membrii unui grup (Hamilton & Sherman, 1994), și, prin urmare, convingerile care sunt structurate și legate între ele. Stereotipurile includ atât trăsături de personalitate, cât și comportamente, caracteristici fizice, roluri, ocupații etc. și sunt

văzute ca fiind categorii care oferă coerență mediului social (Tajfel, 1969). **Prejudicata stereotipurilor** este văzută ca un rezultat al limitărilor capacității cognitive de procesare a informațiilor.

Stereotipurile nu pot fi desprinse de contextul social și cultural în care există. Ele sunt împărtășite de un număr mare de persoane. Mai mult, ele provin din și sunt structurate de relațiile dintre grupuri sau entități sociale mari. În ciuda diferențelor individuale, stereotipurile sunt larg împărtășite în cadrul unei culturi. Acestea pot fi concepute ca categorii împărtășite la nivel social, care transcend individul și sunt dobândite în principal prin socializare.

Stereotipurile au funcții la nivel individual și social. Funcțiile individuale (Tajfel, 1984) sunt:

1. **Sistematizarea și simplificarea complexității și varietății stimulilor pe care îi primim** din exterior (Huici, 1999; Morales & Moyá, 1996a). Acest proces de categorizare ar conduce indivizii să perceapă în mod diferit membrii altor grupuri și membrii propriului grup. Acest lucru ar însemna că membrii propriului grup (ingroup) ar fi percepuți ca fiind similari, adică ar percepe că au o serie de caracteristici comune, în timp ce membrii unui alt grup (outgroup) ar fi percepuți ca având caracteristici foarte diferite de cele ale ingrupului. Faptul că ne percepem ca fiind mult mai asemănători cu membrii ingrupului decât cu cei din afara grupului dă naștere la ceea ce se numește favoritism de grup, adică tendința de a favoriza grupul nostru în detrimentul persoanelor din afara grupului.
2. **Protejați și apărați sistemul de valori al individului.** Faptul că stereotipurile sunt împărtășite înseamnă că sunt ușor de întărit și, prin urmare, ar fi nevoie de multe informații și dovezi pentru a nega sau deconstrui stereotipul, dar de puține informații pentru a-l confirma. Altfel spus, există rezistență la schimbarea stereotipurilor, mai ales atunci când stereotipul se referă la un grup sau la o categorie care este foarte valorizată de individ (Campbell, 1967; Morales & Moyá, 1996b).

După cum se poate observa în Figura 11, funcțiile sociale ale stereotipurilor sunt (Tajfel, 1984):



Figura 11. Funcțiile sociale ale stereotipurilor

1. **Ele permit explicarea realității sociale și a cauzalității acesteia**, adică servesc la explicarea și raționalizarea faptelor sociale. Stereotipurile sunt **construite în mod social** pentru a atribui caracteristici membrilor aceleiași grup pe baza unor caracteristici care sunt cel puțin superficial similare între ei.
2. **Justificarea comportamentului față de membrii altor grupuri.** Dacă noi credem că anumite grupuri sociale au caracteristici negative (stereotipul lor este negativ), vom începe să ne comportăm în conformitate cu acest stereotip și, prin urmare, să ne justificăm comportamentul prin stereotipul în sine. De exemplu, dacă ne gândim că un contact continuu cu o persoană homosexuală poate face ca o altă persoană să se simtă atrasă de persoane de același sex, vom interacționa cu greu cu aceasta sau vom ezita să îi oferim ajutor dacă are nevoie, ceea ce va face dificilă integrarea acesteia în societate. Acest comportament de refuz de a oferi ajutor ar fi justificat de teama de a "deveni" homosexual. În acest fel, ne-am justificat atitudinile și comportamentul față de grupul stereotip al persoanelor homosexuale.
3. **Menținerea unei identități pozitive a propriului grup**, mai ales în situațiile în care ordinea socială stabilită, adică status quo-ul, este în pericol (Campbell, 1967). Chiar și în situațiile în care predomină credința egalitară între grupuri, se poate dobândi o distincție socială pozitivă între grupuri prin favorizarea ingrupului în dimensiunile cele mai importante și acordarea pozitivității outgroupului, dar în dimensiuni mai puțin relevante, în așa fel încât să se mențină superioritatea ingrupului.

Percepția grupurilor sociale în funcție de prezența diferitelor stereotipuri poate fi explicată cu ajutorul așa-numitului model de conținut stereotipic. Conform acestui model, oamenii își evaluează realitatea în funcție de ceea ce autorii numesc **căldură** și **competență**. Căldura ne permite să interpretăm intențiile celorlalți față de noi și este alcătuită din trăsături precum încrederea, sinceritatea, bunătatea, afecțiunea etc. Competența ne permite să clasificăm în funcție de capacitatea celorlalți de a-și atinge intențiile sau obiectivele și cuprinde trăsături precum eficiența, încrederea în sine, inteligența etc. În funcție de căldura și competența percepută a membrilor unui grup, oamenii vor reacționa diferit din punct de vedere emoțional la acel grup. În secțiunea privind prejudecățile, vom detalia în continuare combinațiile posibile.

9.2.2. Prejudecăți

Prejudicata este considerată a fi o atitudine care are o componentă în primul rând afectivă și se bazează pe stereotipuri despre oameni. În general, acestea implică, de obicei, o evaluare negativă a grupurilor la care se referă (Akrami, Ekehammar, & Araya, 2006; Allport, 1954; Devine, 1989), deși, în unele cazuri, aceste evaluări pot fi pozitive, așa cum este cazul, de exemplu, al formelor moderne (subtile, ascunse) de prejudecată (Akrami, Ekehammar, & Araya, 2006; Allport, 1954; Devine, 1989), care sunt explicate mai jos.

Prin urmare, valorile moderne de toleranță și nediscriminare promovate de sistemele democratice au făcut ca astăzi să existe nu numai prejudecata clasică, caracterizată ca fiind ostilă și evidentă, ci și alte expresii mai puțin evidente. În acest sens, Pettigrew și Meertens (1995) au făcut diferența între conceptele de prejudecată subtilă și flagrantă.

1. **Prejudecăți evidente:** toate formele de exprimare directă și ostilă a atitudinilor negative față de membrii grupurilor minoritare, care se exprimă prin sentimente de amenințare și respingere, precum și prin refuzul de a stabili contacte personale cu membrii grupurilor minoritare.
2. **Prejudecata subtilă:** aceasta se exprimă prin forme indirecte, îndepărtate și mai adaptate social, care sunt deduse din apărarea propriilor valori tradiționale ale grupului, împreună cu ideea că anumite grupuri nu le-ar respecta. Exagerarea diferențelor culturale pentru a justifica poziția inferioară a membrilor grupurilor sociale defavorizate și negarea emoțiilor pozitive față de membrii acestora sunt alte două caracteristici centrale ale acestui tip de prejudecată. Uneori, prejudecata subtilă se exprimă prin stereotipuri care, la prima vedere, par pozitive pentru persoanele din alt grup, dar care le plasează într-un statut minoritar sau devalorizat în ceea ce privește atribuțiile valorizate din punct de vedere social. S-a demonstrat că aceeași persoană poate manifesta ambele tipuri de prejudecăți.

Revenind la modelul de conținut stereotipic (Fiske et al., 2002), combinația de căldură și competență percepută poate duce la **patru răspunsuri emoționale prototipice:**

1. **Pasiune** (căldură ridicată și competență scăzută). Grupurile percepute ca având un statut scăzut, văzute ca fiind incompetente, dar, în același timp, văzute ca având un nivel ridicat de căldură, dau naștere la prejudecăți paternaliste. Printre exemplele de grupuri care generează acest răspuns emoțional se numără persoanele în vârstă și persoanele cu handicap. Aceste grupuri tind să genereze compasiune și simpatie (Weiner, 1980).
2. **Invidie** (căldură scăzută și competență ridicată). Grupurile sociale percepute ca fiind competente, dar reci, stârnesc adesea invidie și gelozie. Partea pozitivă a invidiei este că astfel de grupuri sunt percepute ca fiind foarte competente și, prin urmare, responsabile pentru propriul succes. Cu toate acestea, latura negativă este că sunt percepute simultan ca fiind lipsite de căldură, empatie și/sau respect pentru ceilalți, considerând astfel că intențiile lor sunt ostile (Parrott & Smith, 1993). Prejudecata invidioasă este unul dintre posibilele produse care pot apărea în urma comparației sociale, favorizând resentimentele oamenilor, deoarece aceștia experimentează sentimentul de a fi dezavantajați în comparație cu alții care sunt apreciați ca fiind semnificativ mai competenți (Smith, 2000).
3. **Dispreț** (căldură scăzută și competență scăzută). Cea de-a treia combinație posibilă este aceea de a percepe grupurile ca fiind incompetente și reci, ceea ce va explica prejudecățile disprețuitoare. Astfel de grupuri provoacă adesea antipatie care evocă furie, dispreț, dezgust, ură și resentimente. Astfel de emoții apar pe baza responsabilizării acestor persoane pentru rezultatele negative, ca și cum s-ar pretinde că ele sunt de vină pentru felul în care merg lucrurile (Weiner, 1980). În plus, astfel de persoane sunt adesea considerate o povară pentru restul societății, atât din punct de vedere social, cât și economic.
4. **Admirație** (înalță căldură și înaltă competență). Anumite grupuri sociale sunt percepute ca având un statut ridicat, dar, cu toate acestea, nu sunt văzute ca o concurență pentru ingrup, fie pentru că sunt foarte dominante, fie pentru că sunt percepute ca aliați sau grupuri de referință apropiate. Pentru că au un statut ridicat, dar sunt considerate și grupuri de referință în societate, ele provoacă admirație și mândrie.

În concluzie, prejudecățile desemnează judecăți bazate pe sentimente negative față de indivizi sau grupuri care au o apartenență socială diferită de cea a cuiva, care de obicei provoacă respingere. O prejudecată este o atitudine, care implică o dimensiune evaluativă cu privire la un anumit grup social. Stereotipurile servesc drept bază pentru prejudecăți, iar acestea din urmă tind să se exteriorizeze în comportamente negative desemnate prin termenul de discriminare.

9.2.3. Discriminare

Discriminarea este componenta comportamentală a prejudecăților și, prin urmare, manifestarea externă a acestora (Simpson & Yinger, 1965). Ea poate fi definită ca fiind tratamentul inegal și nefavorabil al unui subiect sau al unui grup ca urmare a prejudecăților. Nu este vorba doar de judecăți sau de sentimente nefavorabile, ci și de acte de intoleranță care constau în respingerea și/sau excluderea persoanelor împotriva cărora se au prejudecăți.

De obicei, discriminarea rezultă din prejudecăți, dar această relație nu este întotdeauna automată, adică putem găsi indivizi cu prejudecăți puternice față de un grup care își controlează comportamentul în interacțiunile cu membrii acestui grup și, prin urmare, nu manifestă un comportament discriminatoriu. În același mod, putem găsi și persoane care nu au prejudecăți față de un anumit grup social, dar care se comportă într-un mod discriminatoriu din alte motive externe (legi, norme etc.) sau interne.

Expresia discriminării este influențată de un număr mare de variabile, astfel încât comportamentul discriminatoriu se va manifesta într-o măsură mai mare sau mai mică în funcție de aceste variabile. Dintre variabilele care pot facilita această exprimare a discriminării, trebuie evidențiată existența situațiilor de competiție și de conflict, și mai ales a celor în care grupurile implicate au un statut inegal. În acest context, discriminarea apare ca o soluție la problema puterii. Pe de altă parte, și din fericire, există și factori care reduc discriminarea, și anume presiunea socială (Dovidio, & Gaertner, 1986) și motivația internă (Dunton & Fazio, 1997; Plant & Devine, 1998).

Ca efecte ale discriminării, s-au constatat stări emoționale negative precum stresul, agresivitatea, stările depresive la cei care sunt discriminați; dar, în sens mai larg, discriminarea constituie un atac sau o ofensă la adresa identității, a imaginii de sine și, prin urmare, cei care sunt discriminați tind să se devalorizeze.

La nivel social, discriminarea tinde să dezvolte la cei discriminați o acceptare a situației lor, în măsura în care aceștia acceptă și internalizează prejudecățile devalorizante la care au fost supuși (de exemplu, deznădejdea învățată). Astfel, ei pot crede că ceea ce li se întâmplă se datorează lipsei lor de inteligență, lipsei de experiență sau pur și simplu statutului lor social. Cu alte cuvinte, ei se simt vinovați pentru situația lor și, astfel, legitimează discriminarea la care sunt supuși (în măsura în care un grup defavorizat își acceptă soarta, este mai puțin capabil să se apere împotriva nedreptății sociale).

De fapt, în cazul specific al persoanelor homosexuale, această percepție îi poate determina să își respingă propria orientare sexuală, identitate de gen și/sau expresie. Acest fenomen este cunoscut sub numele de transfobie/homofobie internalizată și se referă nu numai la disconfortul

și conflictul internalizat al unui individ ca urmare a propriilor sentimente homosexuale, ci poate include și comportamente precum respingerea sau excluderea altor persoane homosexuale, acceptându-și în același timp propriile sentimente (Frost & Meyer, 2009). Diferite studii au arătat că acești indivizi pot experimenta sentimente de rușine, furie, excludere, deznădejde etc. și un risc crescut de tulburări de sănătate mintală, precum și o creștere a ideilor suicidare. Excluderea socială a persoanelor homosexuale poate îngreuna gestionarea acestor emoții și poate crește riscul acestor persoane de a suferi de tulburări psihice (Lorenzi et al., 2015; Yalçinoğlu, 2014).

9.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT

Imaginați-vă că, într-o zi, primiți un telefon de la școală și vi se spune că fiica dumneavoastră, Alicia, a fost pedepsită pentru comportamentul ei. Vă îngrijorați și vă întrebați ce a făcut fiica dumneavoastră. Spre surprinderea dumneavoastră, vi se spune că, astăzi, la un curs de masterclass despre sexualitate, profesorul le-a povestit despre experiența sa cu homosexualitatea. Ca răspuns la mărturie, fiica dumneavoastră a început să facă fețe, să spună că nu vrea să știe nimic despre persoane homosexuale, că această activitate "a fost o porcărie". Sunteți foarte surprins pentru că, din ceea ce ați observat și din conversațiile pe care le-ați avut cu ea, fiica dumneavoastră este lesbiană.

Când ajunge acasă, o întrebați ce s-a întâmplat, iar ea repetă discursul pe care l-a ținut la școală. O întrebați de ce are această atitudine și îi spuneți că oamenii ar trebui să se respecte unii pe alții, indiferent de diferențele pe care le au, dar ea începe să plângă.

Nu știți ce să credeți, de ce această ostilitate? de ce această tristețe acum? Deci, vă decideți să o întrebați deschis despre orientarea ei sexuală, iar fiica dvs. vă mărturisește că da, este lesbiană, dar că nu vrea să fie așa, că nu este firesc, că fetelor ar trebui să le placă băieții și invers și că este ceva în neregulă cu ea.

Așa vă dați seama că reacția ei de la școală nu a fost din cauza lipsei de respect față de ceilalți, ci pentru că ea însăși nu-și acceptă homosexualitatea și asta o face să se comporte astfel.

Ca părinte, vreți să o ajutați pe fiica voastră, așa că stați de vorbă cu ea și încercați să-i puneți la îndoială unele dintre afirmațiile ei, cum ar fi: de ce crezi că este ceva greșit să îți placă cineva de același sex, de ce crezi că este nefiresc dacă, de-a lungul istoriei, au existat persoane LGBTQ+, în ce moment ai început să simți așa, ce te-a făcut să crezi că este ceva greșit?

În afară de a purta această conversație cu fiica voastră, rugați-o să reflecteze asupra experiențelor sale și asupra prejudecăților pe care le are față de comunitatea LGBTQ+ și lasați-o să își reajusteze propriile gânduri. I-ați putea recomanda câteva resurse în caz de nevoie.

Dacă vedeți că ea persistă în convingerile sale și că această respingere de sine îi provoacă multă suferință, ar trebui să căutați ajutor psihologic pentru a lucra asupra acestei stigmatizări internalizate și a tot ceea ce vine cu ea, cum ar fi sentimentul de vinovăție, stima de sine etc.

9.4. BUNE PRACTICI



- Promovarea unui mod de gândire mai diferențiat cu privire la membrii grupului exclus poate fi o strategie utilă pentru a combate prejudecățile și discriminarea.
- Promovarea unor experiențe comune și controlate cu persoane din afara grupului pentru a încerca să schimbe stereotipurile asociate cu acesta, pentru a percepe mai puține diferențe față de ingrup.

9.5. REFERINȚE

Akrami, N., Ekehammar, B., & Araya, T. (2006). Category and stereotype activation revisited. *Scandinavian journal of psychology*, 47(6), 513-522. doi:10.1111/j.1467-9450.2006.00523.x.

Allport, G. (1954). *The nature of prejudice*. Reading, M.A.: Addison-Wesley.

Campbell, D. T. (1967). Stereotypes and perception of group differences. *American Psychologist*, 22, 817-829.

Devine, P. (1989). Stereotypes and prejudice: Their automatic and controlled components. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 5-18. doi:10.1037/0022-3514.56.1.5

Dovidio, J. F., & Gaertner, S. L. (Eds.). (1986). *Prejudice, discrimination, and racism*. Academic Press.

Dunton, B. C., & Fazio, R. H. (1997). An Individual Difference Measure of Motivation to Control Prejudiced Reactions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(3), 316–326. <https://doi.org/10.1177/0146167297233009>

Fiske, S. T., Cuddy, A. J. C., Glick, P., & Xu, J. (2002). A model of (often mixed) stereotype content: Competence and warmth respectively follow from perceived status and competition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 878–902. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.878>

Hamilton, D. L. & Sherman, J. W. (1994). «Stereotypes». In Wyer, R. S.; Shull, K., editors: *Handbook of social cognition* (pp. 1-68). Hillsdale, L. J.: Erlbaum.

Huici, C. (1999). Estereotipos. In J. E. Morales, coordinador: *Psicología Social. Segunda edición* (pp. 87-98). Madrid: McGraw-Hill.

Morales, J. E., & Moyá, M. C. (1996a). Estereotipos. In Peiro, J. M., Morales, J. F., Fernández-Dols, J. M. editors: *Tratado de Psicología Social. Vol. I: Procesos básicos* (pp. 163-187). Madrid: Síntesis Psicología.

Morales, J. E., & Moyá, M. C. (1996b). El prejuicio. In Peiro, J. M., Morales, J. F., Fernández-Dols, J. M. editors: *Tratado de Psicología Social. Vol. I: Procesos básicos* (pp. 189-213). Madrid: Síntesis Psicología.

Parrott, W. G., & Smith, R. H. (1993). Distinguishing the experiences of envy and jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 906–920. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.6.906>

Pettigrew, T. F., & Meertens, R. W. (1995). Subtle and blatant prejudice in Western Europe. *European journal of social psychology*, 25(1), 57-75. doi: 10.1002/ejsp.2420250106

Plant, E. A., & Devine, P. G. (1998). Internal and external motivation to respond without prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 811–832. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.3.811>

Puertas, S. (2003). *Activación automática de los estereotipos asociados al poder y su medición implícita y explícita (tesis doctoral)*. Granada: Universidad de Granada.

Simpson, G.E.-Yinger, J.M. (1985): *Racial and cultural minorities: An analysis of prejudice and discrimination* (5ª ed.). New York: Plenum.

Smith, R. H. (2000). Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparisons. In J. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (pp. 173–200). Kluwer Academic Publishers. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4237-7_10

Tajfel, H. (1984). *The social dimension*. Cambridge: Cambridge University Press.

Weiner, B. (1980). *Human motivation*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Articles

- 📄 9.1. MASCULINITATEA HEGEMONICĂ ȘI HETEROSEXISMUL
- 📄 9.2. SEXISM
- 📄 9.3. ROLURI ȘI STEREOTIPURI DE GEN
- 📄 9.4. OBIECTIVAREA
- 📄 9.5. MITURILE LGBTQ+ ȘI MIȘCAREA ANTI-LGBTQ

9.1. MASCULINITATEA HEGEMONICĂ ȘI HETEROSEXISMUL



- Masculinitatea hegemonică (Connell, 2005): un set de valori, stabilit de bărbații aflați la putere, care are rolul de a include, de a exclude și de a organiza societatea în moduri inegale din punct de vedere al genului. Aceasta combină mai multe caracteristici: o ierarhie a masculinităților, accesul diferențiat al bărbaților la putere (asupra femeilor și a altor bărbați) și interacțiunea dintre identitatea bărbaților, idealurile bărbaților, interacțiunile, puterea și patriarhia.
- Heterosexismul (Ingraham, 1996): ideologie care promovează convenționalitatea genului, heterosexualitatea și familia tradițională ca fiind singurul mod de a fi al oamenilor, discriminând și subapreciind toate celelalte orientări sexuale

9.1.1. INTRODUCERE

În primul rând, trebuie să luăm în considerare faptul că genul este o construcție socială care, în funcție de sexul nostru, determină comportamente, atitudini, valori, așteptări etc., care sunt considerate mai tipice pentru bărbați (sau masculine) sau mai tipice pentru femei (sau feminine) (Whitehead et al., 2012). Această construcție binară, pe lângă faptul că lasă pe dinafară alte genuri/identități (persoane non-binare, queer, intersex etc.), s-a stabilit pe baze inegale, în care "masculinul" sau caracteristicile considerate proprii acestuia au fost mai valorizate decât cele considerate "feminine".

Pentru mai multe informații, puteți citi subiectul privind [identitatea de gen](#).

Acest lucru nu a avut un impact doar asupra femeilor, ci a influențat și a făcut rău tuturor bărbaților care nu se conformează acestui stereotip al masculinității și minorităților sexuale care nu subscriu la aceste coduri. Acest lucru se datorează faptului că masculinitatea hegemonică este construită în jurul a patru axe principale (Méndez, 2002):

1. **Ideologia patriarhală** care propune ca bărbații să fie cei care dețin puterea și își legitimează dominația asupra celorlalți.
2. **Individualismul**, care stabilește că "persoana ideală" este cea care este autosuficientă prin ea însăși, rațională și capabilă să-și impună voința.
3. **Excluderea/subordonarea celorlalți**, adică a celor care nu corespund acestei idei de "masculinitate"
4. **Heterosexismul**, care pornește de la premisa că "orientarea sexuală ideală" este heterosexualitatea și discriminează și incriminează orice altă orientare (cum ar fi homo- sau bisexualitatea).

În concluzie, această masculinitate hegemonică se construiește în principal între egali prin respingerea a tot ceea ce este feminin și prin asumarea patriarhatului. Ea se construiește din negare față de femei și față de orice minoritate sexuală.

9.1.2. DEZVOLTAREA SUBIECTULUI

Dar cum învățăm toate acestea? Cum se transmite această masculinitate hegemonică? Cum ne ocupăm de heteronormativitate?

Așa cum am mai spus, copiii sunt socializați într-o cultură heteronormativă în care, prin contactul cu ceilalți, cu mediul în care trăim (familie, școală, liceu etc.), în mass-media etc. Ne asumăm și interiorizăm treptat cum ar trebui să fim, cum ar trebui să ne comportăm, întărind binarismul de gen (feminitate/masculinitate) și recompensând atitudinile considerate tipice heterosexualității.

Prin urmare, societatea ne instalează acest tip de cultură prin diferite canale și mesaje. De exemplu, hainele pentru băieții rareori au flori, animăluțe, sunt roz... În acest fel, copiii integrează ce haine trebuie sau nu să poarte. Sau, de exemplu, atunci când îi spunem unui băiat că "plânsul este pentru fete" îi modelăm caracterul, spunându-i ce trebuie să facă sau să nu facă, sau cum trebuie sau nu să se comporte. Sau, atunci când o fată vrea să joace fotbal și se îmbracă într-un mod masculin, iar colegii ei încep să se refere la ea ca la un "băiețel", ei îi transmit o idee despre ceea ce este un comportament acceptabil și ceea ce nu este pentru genul ei.

Acest tip de socializare care stabilește care sunt practicile hegemonice și consolidează expresiile și orientările normative are un efect negativ asupra bunăstării și sănătății mintale a celor care nu se conformează acestora, cum ar fi copiii și adolescenții care aparțin minorităților

sexuale (homosexuali, lesbiene, bisexuali, queer, transsexuali etc.) (Flores, Abboud, & Barroso, 2019). De fapt, studiile au arătat cum unele dintre aceste efecte sunt: performanțe academice mai slabe, stres psihologic, depresie, stimă de sine scăzută și chiar abuz de substanțe (Bauermeister et al., 2017).

În ultimii ani, din fericire, există o conștientizare din ce în ce mai mare a sistemului heteronormativ în care trăim și, prin urmare, o mai mică aderență la acesta. Acest lucru face ca oamenii să se poată exprima liber și să nu fie nevoiți să urmeze codurile rigide deja menționate.

Cu toate acestea, în calitate de părinți, este important să fim conștienți de propriile stereotipuri și presupuneri și să menținem o comunicare deschisă cu copiii noștri în tot ceea ce ține de sex și sexualitate, ceea ce îi poate ajuta să primească informațiile specifice de care au nevoie, să știe că ceea ce simt nu este ciudat sau rar sau să îi ajute să facă față socializării sexuale și să își îmbunătățească starea de bine (Flores & Barroso, 2017).

🏳️ – 9.1.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – 🏳️

Imaginați-vă că mergeți cu fiica dvs. la o reuniune de familie, când ajungeți, imediat ce vă salutați, toată lumea o întrebă pe fiica dvs. de 15 ani (Laura) dacă a avut deja un iubit. Observați fața de disconfort și tristețe a fiicei dvs. și comentați: "este încă tânără, va avea timp să se întâlnească cu mulți băieți, nu o copleșiți". Când vă întoarceți acasă, ea este încă abătută și practic nu vorbește. Cum observați că ceva nu este în regulă, vă așezați cu ea și o întrebați ce se întâmplă. Ea mărturisește că nu știe dacă este atrasă de băieți sau de fete, că nu este ca restul și dacă nu cumva este ceva în neregulă cu ea, pentru că tuturor prietenelor ei le plac băieții și, acasă, o întrebați mereu despre iubiți. Ar fi indicat ca, în acest moment, să vă cereți scuze pentru greșeală, pentru că ați presupus că îi plac băieții fără să o fi întrebat și să-i explicați că sunt mult mai multe persoane cărora le plac și băieții și fetele, sau doar fetele, sau că, poate nu sunt atrase de nimeni și că, nu este nimic în neregulă cu asta. După aceasta, dacă nu știți ce ați mai putea face: încercați să căutați pe internet sau pe rețelele de socializare referenți LGBTQ+ pentru ca și copilul dvs. să nu se simtă așa și să vedeți că poate avea oameni de referință, sau verificați dacă există vreun grup LGBTQ+ în orașul/apropierea dvs.

9.1.4. BUNE PRACTICI



În calitate de părinți, este important să luați în considerare mai multe aspecte:

- Trebuie să încercați să oferiți vizibilitate și normalitate diferitelor identități și orientări sexuale. Fără a presupune în niciun caz că și copilul dumneavoastră este cis (sexul său corespunde genului său) sau heterosexual. Prin urmare, este important să acordați atenție limbajului, presupunerilor, întrebărilor (de exemplu, în loc să îi întrebați dacă a un iubit/iubită, ar trebui să folosiți un limbaj neutru, cum ar fi "te întâlnești cu cineva?")
- Încercați să le permiteți copiilor dvs. să se îmbrace așa cum cred ei că este potrivit (fără a urma mandatele de gen), să practice diferite hobby-uri, adică să se exprime liber în oricare dintre modurile în care aleg să o facă (și sărbătoriți curajul lor dacă acest lucru pune la îndoială rolurile de gen predominante).
- Fiți interesați de preocupările și sentimentele lor și, dacă sunt lucruri pe care nu le înțelegeți, puneți-le întrebări sau căutați informații, întotdeauna cu o atitudine deschisă și respectuoasă.

9.1.5. REFERINȚE

Bauermeister, J., Connochie, D., Jadwin-Cakmak, L., & Meanley, S. (2017). Gender policing during childhood and the psychological well-being of young adult sexual minority men. *American Journal of Men's Health*, 11(3), 693–701. doi:10.1177/1557988316680938

Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic masculinity: Rethinking the concept. *Gender & society*, 19(6), 829-859.

Flores, D., Abboud, S., & Barroso, J. (2019) Hegemonic Masculinity During Parent-Child Sex Communication with Sexual Minority Male Adolescents. *American Journal of Sexuality Education*, 14(4), 417-439. DOI: 10.1080/15546128.2019.1626312

Ingraham, C. (1994). The heterosexual imaginary: Feminist sociology and theories of gender. *Sociological theory*, 203-219.

Méndez, L. B. (2002). Masculinidad hegemónica e identidad masculina. *Dossiers feministes*, 7-35.

Whitehead, J. C., Thomas, J., Forkner, B., & LaMonica, D. (2012). Reluctant gatekeepers: 'Trans-positive' practitioners and the social construction of sex and gender. *Journal of Gender Studies*, 21(4), 387-400.

9.2. SEXISM



- Sexism is the set of attitudes directed towards people by reason of their belonging to a biological sex, that foment inequality between women and men. Current conceptions recognize that in sexism there may coexist elements of rejection of women that are more evident (hostile sexism), with other more subtle forms (benevolent sexism).
- Hostile sexism corresponds to the negative conception in which women are the object of prejudicial attitudes or discriminatory behaviour based on their supposed inferiority given their natural feminine characteristics.
- Benevolent sexism, more subtle, has a positive tone, and is based on the attribution to women of positive characteristics and aptitudes, but these are centred on their role as wives, mothers, and romantic objects. This ultimately perpetuates the idea that they are fragile and there are many things they cannot do for themselves, so they need the protection of men.
- Boys/men usually show higher levels of hostile sexism, while results are inconsistent when studying the benevolent component.
- In general terms, high levels of sexism are still found in adolescents nowadays.
- Sexism is related to lower academic performance and lower level of education. Sexist social and familiar environment make girls less likely than boys to enrol in higher education, and more likely to take on traditional roles.
- Sexism is associated with attitudes towards violence, not only gender-based violence, but other ways of violence too, like bullying at school.
- Sexist attitudes are also associated with greater sex risk behaviours, more attraction to sexist partners and greater emotional dependence inside of the couple.
- Some uses of language contribute to the cultural transmission of sexism.

9.2.1. INTRODUCTION

Sexism is defined as the discriminatory attitude based on belonging to a biological sex, for which specific characteristics are attributed (Garaigordobil & Aliri, 2011). In theory, any assessment made of a person in reference to their biological sex category can be labelled of sexist, so it can affect any gender. Nevertheless, sexism towards women is the most frequent, and it's based on the supposed inferiority of women as a group.

Sexism is a structuring element of social relations between men and women. It produces and maintains inequalities, since it grants certain privileges to men just because they are men (their work is better paid, they continue to occupy positions of power in high political, economic, and educational spheres), while women continue to be underestimated, their activities are perceived as lacking value, their desires and expectations remain in second place and their contributions to the history of humanity remain unrecognized in textbooks.

The presence of sexism and its forms may vary from one culture to another, but it is a reality in most societies. Although there is a growing concern to overcome sexism and, in many ways, it has been mitigated in the interest of achieving equality and acknowledgement work between men and women, in its more subtle aspects it persists, in many cases without us even being aware of it.

9.2.2. DEVELOPMENT OF THE TOPIC

Glick and Fiske (2001) have proposed the “Ambivalent Sexism Theory”. As can be seen in the Figure 12, they propose two components in sexism that can coexist: the hostile and the benevolent, so sexist contempt can coexist with positive feelings towards women, hence its ambivalence. **Hostile sexism** attitudes are structured in three categories:

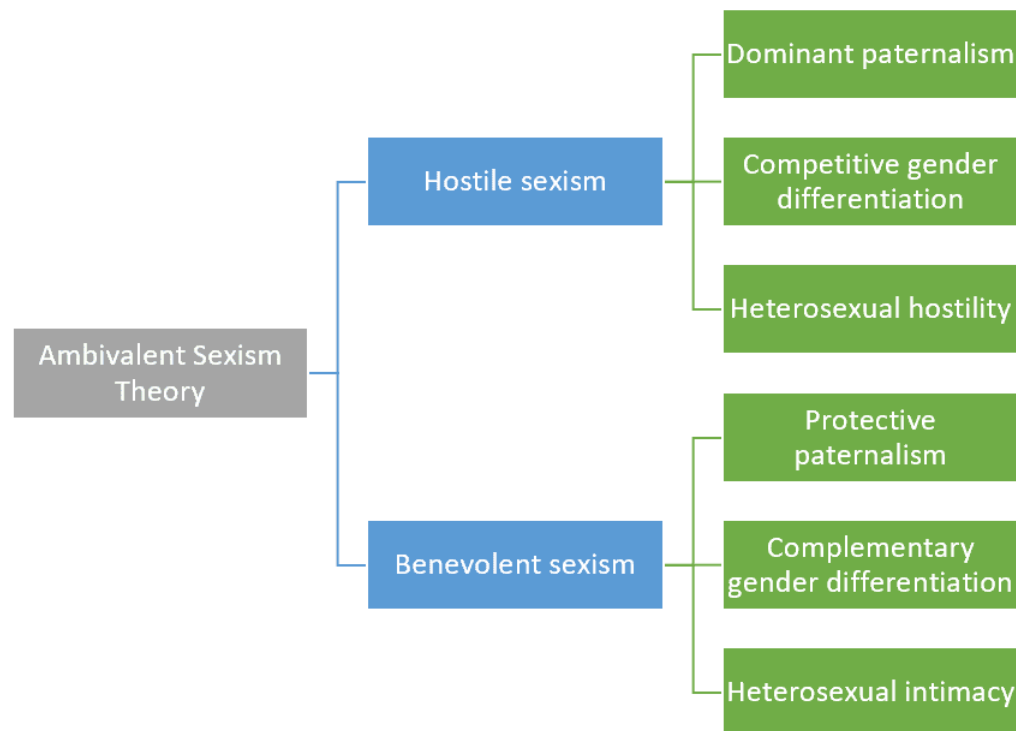


Figure 12. Ambivalent Sexism Theory

1. **Dominant paternalism**, which is the belief that women are weak or inferior and should be controlled and directed by men.
2. **Competitive gender differentiation**, which refers to the belief that women are different and do not have the characteristics necessary to be part of the public sphere and should therefore be limited to the private domain.
3. **Heterosexual hostility**, which is based on the belief that women have sexual-reproductive power which they could use to manipulate men.

Benevolent sexism, on the other hand, attributes women with seemingly positive attributes like compassion, tenderness, gentleness, etc., which make them good wives and mothers, and so they are still relegated to traditional roles. Benevolent sexism includes the following aspects:

1. **Protective paternalism**, founded on the idea that men are the caregivers and protectors of women. Women should explicitly or implicitly recognize their fragility and inferiority in front of men and accept male domination.
2. **Complementary gender differentiation**: women have positive characteristics that complement men (related to home and family).
3. **Heterosexual intimacy**, based on the belief that heterosexual romantic relationships are essential for men and women to be truly happy.

In summary, **ambivalent sexism** implies the existence of explicit and subtle prejudices, that can be combined with each other, making sexism relatively invisible. Some authors argue that benevolent sexism is much more pernicious than hostile sexism because it masks its true essence. In fact, women are more likely to reject hostile sexism, which is more evident, thus contributing to its overcoming.

Various factors influence levels of sexism, such as cultural context, gender, age, level of education, etc. Many studies have explored differences in sexism between men and women and have reported consistent differences in hostile sexism (i.e., men show higher levels of hostile sexism than women) but inconsistent results for benevolent sexism.

Regarding age, different studies have found elevated levels of sexism in adolescents, higher than those found in older adults, although high levels of sexism have also been reported in people over 60 (Garaigordobil, 2015). It has been postulated that sexism decreases with age, as individuals become more aware of the injustice of sexism. The periods where socio-educational intervention is most necessary and effective are those of transition, like adolescence. In these stages there is greater flexibility for the assimilation of new concepts and greater openness to influences before attitudes are consolidated.

Various authors have found that some religious communities may also perpetuate sexism, so that the higher the level of participation in some religious communities was found to be related to higher level of sexism (Rodríguez & Lameiras, 2002).

Concerning the interaction between education and sexism, in recent decades the traditional female disadvantage has been disappearing, with girls showing similar or even higher levels of performance and expectations than boys (Díaz-Aguado, 2003). However, this continues to come up against a “glass ceiling” that prevents women from gaining equal access to positions of power. This is related to the difficulty of reconciling the public and private spheres, which some adolescent girls anticipate, expressing their anxiety in this regard (Arnold & Noble,

1996). It could also be a consequence of the lack of representative female (and other genders) figures that are in these positions of power, which makes it harder for women to imagine themselves in those roles.

It is a fact that **lower academic performance and lower level of education are related to higher rates of sexism**. Adolescents whose parents have higher levels of education, are more likely to show rejection towards sexist attitudes (Sáinz, Martínez & Meneses, 2020). There is also an association between sexism and poor perceived academic achievement, both in boys and girls. When it comes to real achievement (not only perception), this association mainly affects girls (Dardenne, Dumont & Bollier, 2007). When girls have a sexist social and familiar environment, they are less likely than boys to enrol in higher education courses that are highly specialized and qualified. These types of environments affect girls' expectations about their career prospects and make them more likely to take on traditional roles (Vidal, 2018). They have lower intentions to study careers in sciences, technology, engineering, and mathematics, lower academic self-efficacy, and worse cognitive performance in general.

This has been explained from the self-fulfilling prophecy model. This model postulates that a perceiver's expectation about a target may initiate a sequence of events that causes the target to exhibit expectancy-consistent behaviour, thereby making the initially false expectation true. From a very young age, the sexist representation of the world conveys to boys and girls what qualities, values, and problems they should identify with, and in which activities they should and should not participate. In the matter at hand, girls would perceive themselves as incapable of accessing or completing certain types of studies (or that they are not appropriate for them), which would lead them to behave in such a way that this belief would eventually become a reality.

9.2.2.1. Sexism and violence

In a study conducted in 52 countries (Archer, 2006), a **correlation was found between sexism and the normalization of gender-based violence**. Studies conducted specifically in adolescents, also have found that sexist attitudes are associated with attitudes towards violence. Teenagers who present more sexist attitudes have also more positive attitudes towards intimate partner violence, greater sexual risk behaviours, more attraction to sexist partners, greater support for the idealized myth of love and love-abuse bonding, greater emotional sexual risk behaviours, greater attraction to sexist partners, greater emotional dependence in the couple, and poorer quality of relationships (Ramiro-Sánchez, Ramiro, Bermúdez & Buela-Casal, 2018). Johnson et al. (2015) observed that the perpetration of intimate partner violence and victimization increased from adolescence through young adulthood, while Lohman et al. (2013) found that intimate partner violence showed stability during early adulthood. These results highlight the importance of working on sexist attitudes and beliefs during adolescence, to limit the strong repercussions they could have later in life.

During adolescence teenagers develop their gender identity. If it is constructed in a sexist way, adolescents could identify themselves with the problems traditionally associated with male (control, toughness) and female stereotypes (passivity, dependence, and submission), making men more likely to use violence, and women more likely to be victims of violence.

But sexism is not only associated with violence in the context of couple or romantic relationships; it has also been found that is related to bullying at school (Ovejero, Yubero, Larrañaga & Navarro, 2013).

9.2.2.2. Sexism and language

Some uses of language contribute to the cultural transmission of sexism, designating the world exclusively in masculine and hiding women on the stage of words. Thus, for example, in the Spanish language, the masculine is often used to refer indistinctly to both sexes, and there is a certain resistance to the use of the feminine in the designation of occupations and qualifications. In English, some job titles link the job to a single sex when either sex can perform the job (fireman instead of firefighter), and many people still use a pronoun that denotes a single sex when the information being conveyed pertains equally to either or both sexes ("everyone should collect his belongings"). In both languages, identical words can have different meanings, depending on whether you use the feminine or masculine form (positive or neutral on the masculine form, and pejorative in the feminine form). There are also negative adjectives that only exists for naming women: for example, in English there is a word for an unmarried older woman, "spinster", but there is no equivalent for a man. There is the word "bachelor", but it does not carry the negative connotations. This does not only happen in these two languages: it has been studied in Korean, Hindi, German, etc.

There is good evidence that **changing language does change people's perceptions**. Studies show that when you use an inclusive form to name occupations when talking or presenting information to children, they will be more likely to say women can be successful or that the job is suitable for them.

By naming the world both in masculine and in feminine we act with greater equity, but also with greater accuracy and correctness. Often, those who oppose these arguments do so by claiming that the use of both masculine and feminine verbs undermines spontaneity and expressive economy. Economy in the use of language will make sense depending on the intentions, the communication channel, or the context (an informal conversation is not the same as an official document, although both of them carry the power of changing perception). When we use nouns that name both sexes (fathers and mothers, for example), we are simply naming two elements of reality, we are not doubling the language. In many cases, it is also possible to use generic or gender-neutral terms that include both sexes.

🏠 – 9.2.3. SITUATIONS OF DISCRIMINATION RELATED TO THE TOPIC – 🏠

- A teenage girl who is asked questions such as "when will you have children?", "how many would you like to have?", "are you ever going to get married?", "will you quit your job after you have children?". Young boys are rarely asked these types of questions.

- A girl who spends playtime at school playing soccer with the boys is criticized by a group of girls, who consider her a “tomboy”. A boy being criticized by others for preferring to play with the girls rather than play a sport with the other boys.
- A boy opens the door for a girl but refuses to let her open it for him.
- School uniforms: skirts for girls and pants for boys.
- A boy who tells his teenage girlfriend that she can’t keep secrets from him, that she shouldn’t wear certain clothes, that she can’t be alone with her friends, etc. A girl who accepts all these kinds of impositions from her male partner.
- A girl who receives positive comments and compliments from her environment based on her physical appearance, while her brother receives them based on his academic or sports performance.
- That parents enrol their son in a sport as an extracurricular activity and their daughter in an artistic activity.
- To tell a boy that he “cries like a girl”.

9.2.4. BEST PRACTICES



- Watch a movie with your teenage children with the issue of violence against women. A film that adequately reflects this theme is “Take my eyes” (Bollain, 2003) or “Flowers from another world”, by the same director.
- Avoid the use of the generic masculine and use language that makes female students and women in general more visible.
- Be an example: share the household chores equally, avoid sexist remarks that disparage any individual based on sex.
- Remember that all activities are suitable for everyone, and it is something that only depends on the tastes and vocation of each person. The same applies for toys and games.
- Foster critical thinking. In everyday life there are a lot of elements that can be used to talk to our children and show them that reality is much more complex.

9.2.5. REFERENCES

- Archer, J. (2006). Cross-cultural differences in physical aggression between partners: a social-role analysis. *Pers Soc Psychol Rev*, 10(2):133-153. doi: 10.1207/s15327957pspr1002_3. PMID: 16768651.
- Arnold, K., Noble, K., et al. (1996). Remarkable women: Perspectives on female talent development. *Perspectives on creativity*. Cresskill: Hampton Press.
- Dardenne, B., Dumont, M., & Collier, T. (2007). Insidious dangers of benevolent sexism: Consequences for women’s performance. *J. Pers. Soc. Psychol*, 93, 764–779.
- Díaz-Aguado, M. J. (2003). Adolescencia, sexismo y violencia de género. *Papeles del Psicólogo*, 84, 35-44
- Garaigordobil, M. (2015). Sexismo y Expresión de la Ira: Diferencias de género, cambios con la edad y correlaciones entre ambos constructos. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 24, 35-42
- Garaigordobil, M., & Aliri, J. (2011). Sexismo hostil y benevolente: relaciones con el autoconcepto, el racismo y la sensibilidad intercultural. *Revista de Psicodidáctica*, 16(2), 331-35. <http://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.998>
- Glick, P., & Fiske, S. (2001). Ambivalent sexism. *Advances in Experimental Social Psychology*, 33, 115-188. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.2.109>
- Johnson, W. L., Giordano, P. C., Manning, W. D. et al (2015). The Age–IPV Curve: Changes in the Perpetration of Intimate Partner Violence During Adolescence and Young Adulthood. *J Youth Adolescence* 44, 708–726. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0158-z>
- Lohman, B. J., Neppi, T. K., Senia, J. M., & Schofield, T. J. (2013). Understanding adolescent and family influences on intimate partner psychological violence during emerging adulthood and adulthood. *Journal of Youth Adolescence*, 42(4), 500-517. doi: 10.1007/s10964-013-9923-7

Ovejero, A., Yubero, S., Larrañaga, E., & Navarro, R. (2013). Sexismo y comportamiento de acoso escolar en adolescentes [Sexism and school bullying behaviour in adolescents]. *Psicol. Conduct*, 21, 157–171.

Ramiro-Sánchez, T., Ramiro, M. T., Bermúdez, M. P., & Buela-Casal, G. (2018). Sexism in adolescent relationships: A systematic review. *Psychosocial Intervention*, 27, 123-132. <https://doi.org/10.5093/pi2018a1>

Rodríguez, Y., & Lameiras, M. (2002). International Journal of Social Psychology. *Revista de Psicología Social*, 17 (2), 119-128.

Vidal, M., Llorca, E., Tur, A., Samper, A.M., Mestre, P., & Vicenta, M. (2018). Sexism and Aggression in Adolescence. How Do They Relate to Perceived Academic Achievement? *Sustainability*, 10, 9 3017.

9.3. ROLURI ȘI STEREOTIPURI DE GEN



- Stereotipurile și rolurile de gen sunt compuse din convingerile și așteptările societății cu privire la caracteristicile, abilitățile sau funcțiile considerate feminine sau masculine.
- Acestea sunt transmise copiilor în timpul procesului de socializare care are loc prin intermediul familiei, al școlii, al interacțiunii cu colegii și al expunerii la mass-media.
- În multe cazuri, rolurile și stereotipurile de gen răspund unor prejudecăți inconștiente, pe care le transmitem fără să ne dăm seama, prin comportamentul nostru, prin limbajul nostru sau prin așteptările pe care le proiectăm asupra celorlalți. Prin urmare, conștientizarea lor și încercarea de a le schimba este esențială dacă dorim să obținem o societate mai egalitară.

9.3.1. INTRODUCERE

Stereotipurile de gen redefinesc dezvoltarea identității fiecărui individ încă de la naștere, presându-ne să ne încadrăm într-o serie de caracteristici, abilități, funcții și activități, respingându-le pe celelalte. În ciuda faptului că sunt construcții culturale și sociale, care se schimbă de la o societate la alta și de-a lungul istoriei, o parte importantă a conținutului acestor stereotipuri și roluri pare universală. În orice caz, ele reprezintă o diferențiere artificială a bărbaților și femeilor (și a băieților și fetelor), urmând binariul de gen, și a ceea ce poate deveni fiecare persoană, constituind un mecanism care generează inegalități, discriminare și disconfort personal.

În măsura în care suntem conștienți de existența lor și de modul în care ne afectează viața de zi cu zi, putem încerca să limităm impactul lor asupra generațiilor viitoare.

9.3.2. DEZVOLTAREA SUBIECTULUI

După cum se poate observa în [subiectul 2](#), identitatea de gen nu este un aspect biologic, ci o construcție socială a ceea ce înseamnă să te naști cu organe genitale feminine sau masculine, diferențiind între feminin și masculin, respectiv. În cadrul conceptului mai larg de gen, putem vorbi de stereotipuri și roluri de gen.

Stereotipurile de gen sunt alcătuite din convingeri culturale despre calitățile sau trăsăturile pe care le posedă bărbații și femeile și/sau care sunt de dorit la aceștia. Figura 13 prezintă câteva stereotipuri de gen (Langford & MacKinnon, 2000).

- Efficiency
- Independence
- Competition
- Strength
- Courage
- Rationality
- Aggressiveness

Male
stereotype



- Emotionality
- Compassion
- Submission
- Sacrifice
- Kindness
- Weakness
- Passivity

Female
stereotype



Figura 13. Stereotipurile de gen

Faptul că se presupune că bărbații și femeile posedă trăsături și calități de personalitate diferite permite stabilirea **rolurilor de gen**, care se referă la comportamentele și activitățile pe care le atribuim oamenilor în funcție de sexul lor biologic. În mod tradițional, rolul masculin a fost integrat de funcțiile care fac posibilă dobândirea de avere și acoperirea nevoilor materiale proprii și ale familiei: exercitarea unui loc de muncă remunerat, rolul de șef și de autoritate în familie, participarea la viața politică și la procesele decizionale etc. (ceea ce a fost numit “rolul de furnizor”). Pe de altă parte, rolul femeii a fost compus din funcțiile de îngrijire a copiilor și a persoanelor dependente, îndeplinirea treburilor casnice etc. (ceea ce s-a numit “rolul expresiv”).

Potrivit lui Saldívar et al. (2015), rolul feminin aparține lumii private, puțin valorizat și recunoscut social, în care femeile desfășoară activități în beneficiul familiei și al societății, fără a primi remunerație sau recunoaștere. Rolul masculin, pe de altă parte, domină lumea publică și productivă, fiind foarte apreciat din punct de vedere social și economic. Această diferențiere între ceea ce înseamnă să fii femeie sau bărbat generează inegalitate socială și, frecvent, discriminare împotriva femeilor în cadrul structurii sociale și al distribuției muncii. Atitudinile legate de rolurile de gen sunt legate de **segregarea de gen în timpul educației și de inegalitățile de gen în ceea ce privește nivelul de educație**, segmentarea ocupațională și diferențele de gen în ceea ce privește condițiile de muncă (caracterizate, în general, prin condiții de angajare și salarizare mai proaste pentru femei) (Halimi, Davis & Consuegra, 2021).

Cu toate acestea, trebuie să recunoaștem că, în ceea ce privește rolurile academice și profesionale, studiile arată o **schimbare de tendințe**. Fetele sunt din ce în ce mai mult încurajate să aleagă domenii de studiu precum știința, tehnologia, ingineria și matematica (Tong, 2012). Nu pare să existe un impuls egal pentru a-i determina pe băieți să ia în considerare domenii precum asistența medicală sau îngrijirea copiilor. Societatea pare să se simtă mai confortabilă atunci când femeile intră în domenii tradițional masculine și mai puțin confortabilă atunci când bărbații intră în domenii tradițional feminine.

Stereotipurile și rolurile de gen sunt prezente înainte de naștere, sunt dobândite în copilărie și se accentuează în timpul adolescenței. Ele sunt transmise prin socializarea în familie, prin școlarizare, prin relațiile cu colegii și prin mass-media.

Familia constituie primul spațiu de socializare, în care se transmit normele și valorile sociale, precum și diferențierea celor două sexe biologice. Aceasta este baza pe care se construiește identitatea și rolul de gen al copiilor. În mod frecvent, familia oferă activități, jucării sau haine diferite fetelor și băieților. Modul în care adulții din familie se raportează la copii este adesea influențat de genul atribuit copiilor. În plus, un copil va reproduce adesea comportamentul părinților săi (Halpern & Perry-Jenkins, 2016), astfel încât figurile adulte din sistemul familial servesc drept modele de comportament “adecvat” pentru fiecare gen.

Familiiile s-au schimbat foarte mult în ultimele decenii, mai ales după încorporarea masivă a femeilor pe piața muncii. Acest lucru a dus la unele schimbări de roluri, dar nu atât de multe sau atât de favorabile pe cât s-ar fi putut aștepta. Partea mai mare a sarcinii îngrijirii copiilor și a treburilor casnice revine în continuare femeilor, chiar dacă acestea lucrează și în afara casei. Cu toate acestea, cercetările științifice arată că, în familiile în care ambii parteneri participă la creșterea și îngrijirea gospodăriei și în care procesul decizional este partajat, rolurile masculine și feminine nu sunt atât de strict diferențiate, iar acest lucru este perceput ca atare de către copii (Halpern & Perry-Jenkins, 2016).

Copiii își construiesc propria identitate în procesul de descoperire a propriilor particularități prin diferențierea cu ceilalți membri ai familiei. **Rolurile de gen sunt restrictive și limitează explorarea de către copii a propriilor interese și a identităților unice**. Copiii se confruntă cu probleme mai mari, fiind nevoiți să abandoneze și să nege o parte din ei înșiși pentru a se încadra în dihotomia gen-rol. Este important ca, pe acest drum, părinții să se asigure că copiii lor se simt capabili, acceptați și valorizați, deoarece astfel își vor dezvolta abilitățile personale, indiferent dacă aparțin unui sex sau altuia, sau dacă sunt considerați feminini sau masculini.

Copiii care merg la școală tind să urmeze indicațiile profesorilor lor cu privire la trăsăturile și rolurile de gen adecvate. După cum s-a stabilit în literatura de specialitate din domeniul educației (Bassi et al., 2018), primirea unei atenții mai mari din partea profesorilor (pozitivă sau negativă) poate afecta motivația, aspirațiile și rezultatele academice, precum și deciziile privind viitoarea facultate sau angajare. Studiile arată că, în mod inconștient, profesorii acordă băieților mai multă atenție și mai mult timp de instruire decât fetelor, chiar și atunci când se angajează să construiască săli de clasă echitabile din punct de vedere al genului. După cum am văzut în alte capitole, studiile arată cum

bărații/băieții ocupă mai mult spațiu decât femeile/fetele, atât fizic, cât și în discuții, și au fost încurajați să facă acest lucru. Cu toate acestea, profesorii au, de asemenea, tendința de a-i considera pe băieții drept scandalagii și sunt mai predispuși să detecteze tulburări de comportament și tulburări de deficit de atenție și hiperactivitate la băieții decât la fete. Prejudecățile sunt adesea inconștiente, bazate pe mituri și credințe care nu sunt neapărat bazate pe dovezi sau chiar pe experiența directă (Sadker & Sadker, 1985). Sensibilizarea cadrelor didactice la prejudecățile de gen ar trebui să fie combinată cu o revizuire a amplitudinii prejudecăților de gen din manualele școlare.

Societatea în general, și colegii în special, au, de asemenea, o mare putere de a modela băieții și fetele în bărbați masculini și, respectiv, femei feminine. Este o dorință naturală a omului de a fi acceptat social, așa că sfidarea normelor de gen poate fi foarte dificilă pentru indivizi. Acest lucru devine deosebit de relevant mai ales pentru adolescenți. Adolescența este o etapă în care și rolurile de gen capătă o semnificație deosebită. Schimbările fizice ale pubertății fac ca genul să fie mai proeminent în interacțiunile cu ceilalți în comparație cu etapele anterioare de dezvoltare, astfel încât **așteptările societății exercită o presiune mai mare pentru a se comporta în concordanță cu rolurile de gen** (Galambos, 2013). De asemenea, adolescenții își sporesc capacitatea cognitivă de a înțelege normele sociale și de gen și capacitatea lor de a face comparații sociale. Rețeaua lor socială se lărgeste și, în același timp, adolescenții devin mai sensibili la evaluarea colegilor și caută în mod activ un sentiment de apartenență la grup.

Acceptarea din partea colegilor este mai ușoară atunci când aceștia se conformează normelor sociale privind masculinitatea și feminitatea (Kăgesten et al., 2016). Presiunea este mai mare în cadrul grupurilor de același sex și în special pentru băieții (Galambos, 2004). Studiile arată, în general, că băieții au atitudini mai tradiționale față de rolurile de gen decât fetele (Carlson & Knoester, 2011) și că gama de ceea ce este considerat adecvat (și neadecvat) pentru băieți este mai restrânsă decât pentru fete (Mehta & Strough, 2009). Cu toate acestea, cercetările recente arată, de asemenea, că adolescenții care percep o presiune mai mare pentru a se încadra în stereotipurile și rolurile de gen la începutul adolescenței, dezvoltă în timp convingeri mai egalitare. Acest lucru a fost pus în legătură cu o schimbare socială în direcția egalității în ultimii ani (Halimi, Davis & Consuegra, 2021), care, la rândul său, este legată de educația în ceea ce privește rolurile de gen (Davis, 2007).

Copiii învață adesea rolurile și stereotipurile de gen din cărți, cântece, televiziune, filme și rețele sociale, prin mesajele și modelele lor, care arată cum ar trebui să fie sau să se comporte un bărbat sau o femeie. Potrivit Durkin și Nugent (1998), interesele, ocupațiile și alte activități ale copiilor de cinci ani sunt puternic influențate de emisiunile televizate. Publicitatea este, de asemenea, un element important al socializării. Aceasta include adesea roluri și stereotipuri de gen care trec sub formă de mesaje subliminale, făcându-ne să le absorbim și să le perpetuăm în mod inconștient, deoarece sunt de obicei segmentate în funcție de sex. Este important să ne amintim că jocul este un mecanism fundamental de învățare și dezvoltare. Prin urmare, atunci când publicitatea se referă la jocuri și jucării, aceasta exercită o influență în procesul de construcție a rolurilor și stereotipurilor de gen (Klass, 2018). Jucăriile împărțite în funcție de gen, în funcție de ceea ce este considerat "potrivit" pentru băieți sau fete, pot limita dezvoltarea diferitelor capacități, cum ar fi cele vizuo-spațiale, de empatie, de inițiativă sau de abilități sociale (Cherney & London, 2006). Un studiu realizat de González-Anleo et al. (2018) concluzionează că, în prezent, publicitatea pentru copii din Spania reflectă mai puțin "masculinitatea tradițională" și că acel conținut destinat publicului feminin este mult mai variat, deși acele roluri care sunt mai adânc înrădăcinate din punct de vedere istoric (maternitatea și frumusețea) sunt încă menținute. De asemenea, ei au constatat că reclamele se adresează mai ales băieților sau fetelor separat, diminuând varietatea opțiunilor de joacă adresate ambilor împreună.

Juárez-Rodríguez (2020) a realizat un studiu al cântecelor pentru copii de pe YouTube și a constatat că majoritatea rolurilor principale din cântece sunt jucate de personaje masculine, iar personajele feminine se limitează în cea mai mare parte la a fi "soția, mama sau îngrijitoarea" sau obiectul dorinței sau al disputei băraților. Cercetarea sa arată, de asemenea, că modelele de masculinitate bazate pe agresivitate și normalizarea masculinităților toxice persistă.

9.3.3. BUNE PRACTICI



- Oferiți o gamă largă de jucării și jocuri și încurajați-i pe copii și adolescenți să exploreze forme de joacă care să țină cont de diversitatea de gen.

- Învățarea explicită a unui stereotip (contra-stereotipizarea) este, de asemenea, o modalitate puternică de a distruge stereotipurile de gen în joc: alegeți activități care îi prezintă pe bărbați ca îngrijitori sau pe femei ca pompieri sau muncitori în construcții.
- Creați oportunități pentru copii de a interacționa cu copii de genuri diferite, în care toți să învețe să lucreze împreună ca egali: alegeți echipe sportive și alte activități extracurriculare deschise tuturor genurilor, organizați petreceri aniversare mixte etc. Activitățile pentru toate genurile îi ajută pe copii să își recunoască asemănările și sunt incluzive pentru copiii care nu se identifică ca fată sau băiat (Hanish & Fabes, 2022).
- Evitați să aveți limite diferite pentru fiii și fiicele dumneavoastră.
- Așteptările dumneavoastră și modul în care le arătați sunt importante. Așteptați-vă ca fiii și fiicele dumneavoastră să fie la fel de buni la diferite materii și activități, cum ar fi matematica, sportul sau artele.
- Educă-ți copiii, indiferent de sex, să gătească, să facă curat, să facă ordine sau să ducă gunoierul și servii drept model de urmat, făcând ca toți adulții din casă să împartă sarcinile și treburile.
- Oferiți tuturor copiilor un feedback pozitiv cu privire la calitățile lor și încercați să recunoașteți punctele forte și abilitățile, mai degrabă decât aspectul fizic sau performanța stereotipică de gen. Creați un spațiu sigur în care copiii să se simtă confortabil și bine în pielea lor, mai ales atunci când copiii dvs. au interese și abilități diferite de ceea ce așteaptă societatea, în loc să îi împingeți pe copii să se conformeze acestor presiuni
- Citiți cărți și povești și vizionați filme care prezintă personaje care nu se conformează stereotipurilor de gen, astfel încât copiii să vadă că există multe moduri de a se exprima (McCabe et al., 2011).
- Fiți atenți la conținutul de gen de pe internet sau de la televizor (filme, reclame, jocuri video, muzică) și explicați-le copiilor dumneavoastră că acestea sunt percepții depășite. Învățați-vă copiii să se opună stereotipurilor de gen.
- Folosiți un limbaj neutru și care să includă genul pentru a evita comunicarea unor noțiuni eronate și pentru a preveni întărirea rolurilor restrictive de gen.
- Fiți conștienți de marketingul de gen. Jucăriile și hainele pentru copii sunt din ce în ce mai mult împărțite pe sexe, la fel cum sunt și magazinele. Atrageți atenția copiilor dumneavoastră asupra acestui aspect și încurajați-i să exploreze ceea ce este disponibil și să aleagă singuri.
- Învățați-i pe copiii dumneavoastră că alegerile cu ce să se joace, ce să studieze, ce să poarte și cu cine să fie prieteni sunt alegeri libere. Acestea nu ar trebui să fie dictate de constrângeri sociale care le limitează potențialul deplin. Acest lucru este valabil și pentru grupul lor de colegi: învățați-i pe copiii dumneavoastră să nu-i desconsidere niciodată pe ceilalți copii și să se opună prietenilor care sunt hărțuiți în orice mod.

9.3.4. REFERINȚE

- Arce, M. L. (1995). El proceso de socialización y los roles en la familia. En: Teoría y metodología para la intervención en familias. San José: Universidad Nacional de Costa Rica, 32-35.
- Bassi, M., Díaz, M., Blumberg, R.L. et al. (2018). Failing to notice? Uneven teachers' attention to boys and girls in the classroom. *IZA J Labor Econ* 7, 9. <https://doi.org/10.1186/s40172-018-0069-4>
- Carlson, D. L., & Knoester, C. (2011). Family structure and the intergenerational transmission of gender ideology. *Journal of Family Issues*, 32(5), 709–734. <https://doi.org/10.1177/0192513x10396662>
- Cherney, I. D., & London, K. (2006). Gender-linked differences in the toys, television shows, computer games, and outdoor activities of 5- to 13-year-old children. *Sex Roles: A Journal of Research*, 54(9-10), 717–726. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9037-8>
- Davis, S. N. (2007). Gender ideology construction from adolescence to young adulthood. *Social Science Research*, 36(3), 1021–1041. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006>
- Durkin, K., & Nugent, B. (1998). Kindergarten Children's Gender-Role Expectations for Television Actors. *Sex Roles* 38, 387–402. <https://doi.org/10.1023/A:1018705805012>
- Galambos, N. (2013). Gender and Gender Role Development in Adolescence. 10.1002/9780471726746.ch8.
- Galambos, N. L. (2004). Gender and gender role development in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed., pp. 233–262). Hoboken, NJ: Wiley.)
- González-Anleo, J. M., Cortés del Rosario, M., & Garcelán, D. (2018). Roles y estereotipos de género en publicidad infantil: ¿Qué ha cambiado en las últimas décadas? *Revista Internacional de Investigación en Comunicación*, 18, 80-99. <https://doi.org/10.7263/adresic-018-05>
- Halimi, M., Davis, S. N. & Consuegra, E. (2021). The Power of Peers? Early Adolescent Gender Typicality, Peer Relations, and Gender Role Attitudes in Belgium. *Gender Issues*, 38, 210–237. <https://doi.org/10.1007/s12147-020-09262-3>
- Halpern, H. P., & Perry-Jenkins, M. (2016). Parents' Gender Ideology and Gendered Behaviour as Predictors of Children's Gender-Role Attitudes: A Longitudinal Exploration. *Sex Roles*, 74, 527–542. <https://doi.org/10.1007/s11199-015-0539-0>
- Hanish, L. D., & Fabes, R. A. (2014). Peer socialization of gender in young boys and girls. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Martin CL, topic ed. *Encyclopaedia on Early Childhood Development*. <https://www.child-encyclopedia.com/gender-early-socialization/according-experts/peer-socialization-gender-young-boys-and-girls>
- Juárez-Rodríguez, J. (2020). Los roles de género en la música infantil de la plataforma digital YouTube. *Revista de Ciencias de la Comunicación e Información*, 25(1), 19-37. doi: [http://doi.org/10.35742/rcci.2020.25\(1\).19-37](http://doi.org/10.35742/rcci.2020.25(1).19-37)

Kâgesten, A., Gibbs, S., Blum, R. W. M., Moreau, C., Chandra-Mouli, V., & Herbert, A. (2016). Understanding factors that shape gender attitudes in early adolescence globally: A mixed-methods systematic review. *PLoS ONE*, *11*(6), e0157805. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0157805>

Klass, P. (2018). Juguete para romper los estereotipos de género. *The New York Times*.

Langford, T., & Mackinnon, N. J. (2000). The affective bases for the gendering of traits: Comparing the United States and Canada. *Social Psychology Quarterly*, *63*(1), 34–48. <https://doi.org/10.2307/2695879>

McCabe, J., Fairchild, E., Grauerholz, L., Pescosolido, B. A., & Tope, D. (2011). Gender in Twentieth-Century Children's Books: Patterns of Disparity in Titles and Central Characters. *Gender & Society*, *25*, 197-226. DOI: 10.1177/0891243211398358

Mehta, C. M., & Strough, J. (2009). Sex segregation in friendships and normative contexts across the life span. *Developmental Review*, *29*(3), 201–220. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.06.001>.

Pastor, R. (2000). Aspectos psicosociales de la asimetría genérica: rupturas, cambios y posibilidades. En Fernández, J. (2000). *Intervención en los Ámbitos de la Sexología y de la Generología*. (pp. 217-242). Madrid: Pirámide.

Sadker M, & Sadker D (1985). Sexism in the schoolroom of the Eighties. Reprinted in *The World*. Reprinted in *Annual Editions: Education 1986-87*, 87-88, 88-89, (Dushkin Press). *Psychol Today*. <https://www.sadker.org/CV3.html>

Saldívar, A., Díaz, R., Reyes, N. E., Armenta, C., López, F., Moreno, M., Romero, A., Hernández J, E., & Domínguez, M. (2015). Roles de Género y Diversidad: Validación de una Escala en Varios Contextos Culturales. *Acta de Investigación Psicológica*, *5*, 2124-2147. DOI: 10.1016/S2007-4719(16)30005-9

Tong, R (2012). *Gender Roles in Ruth Chadwick* (Ed), *Encyclopedia of applied Ethics* 2nd edition. Charlotte, USA: Elsevier.

9.4. OBIECTIVAREA



- Femeile, mai mult decât bărbații, sunt adesea evaluate pe baza felului în care arată, identificate cu aspectul lor fizic și reduse la instrumente pentru plăcerea celorlalți. Acest lucru se numește obiectivare.
- Femeile din societățile occidentale învață de la o vârstă fragedă că trupul lor este privit și evaluat de ceilalți. Ca urmare, femeile încep să își prețuiască propriul corp pentru aspectul său și pentru corespondența cu idealul de înfățișare al societății. Acest proces se numește auto-obiectivare.
- Femeile care sunt obiectivate sunt considerate ca fiind mai puțin umane, percepute ca având mai puține abilități mentale și mai puțin demne de un tratament moral din partea celorlalți.
- Există o asociere între obiectivare și satisfacția corporală scăzută, rușinea corporală și tulburările de alimentație, mediată de internalizarea standardelor corporale actuale nerealiste.
- Sexualizarea este frecventă în mass-media socială și convențională (ziare, televiziune etc.). Expunerea la mass-media cu obiectivare sexuală facilitează internalizarea de către adolescenți a idealurilor estetice și este legată de auto-obiectivarea în cazul fetelor. De asemenea, poate afecta dezvoltarea generală, sexuală și emoțională a copiilor.
- Sexualizarea poate avea un impact grav asupra stimei de sine a copiilor și adolescenților, a bunăstării, a relațiilor și a egalității de șanse.

9.4.1. INTRODUCERE

Conform teoriei lui Fredrickson și Roberts privind obiectivarea (1997), anumite părți ale corpului unei femei, funcțiile sale sexuale sau chiar întregul său corp devin o reprezentare absolută a ființei sale. Valorificarea femeilor pe baza atractivității lor sexuale mai degrabă decât a aptitudinilor lor reprezintă o formă de discriminare cu care se confruntă în primul rând femeile (dar nu numai), deoarece acestea nu sunt tratate ca ființe umane întregi, și este o tendință omniprezentă care încă persistă în majoritatea societăților occidentale.

Mai mult, această concentrare pe aspectul fizic afectează stările interioare ale femeilor, determinându-le să se auto-obiectiveze (să se autoaprecieze și să se privească ca pe un simplu corp) și să obiectifice alte persoane. Întrucât corpul devine atât de relevant pentru evaluarea interpersonală, iar standardele sociale corporale încurajează slăbirea, obiectivarea duce în cele din urmă, în multe cazuri, la tulburări emoționale și comportamentale legate de o satisfacție corporală scăzută.

9.4.2. DEZVOLTAREA SUBIECTULUI

După cum se poate observa în Figura 14, există două dimensiuni principale care definesc obiectivarea (Nussbaum, 1995):

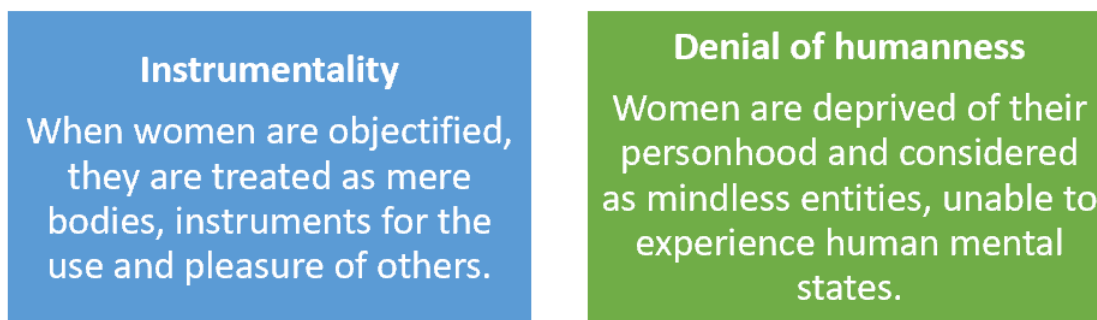


Figura 14. Dimensiunile obiectivării

Principalul mijloc de obiectivare este privirea sexualizată/sexual gaze (Fredrickson & Roberts, 1997), care se referă la atitudinile masculine mai mult sau mai puțin explicite, sugestiile sau comentariile sexuale care se **concentrează asupra aspectului fizic al femeilor**. Deși inițial s-a propus ca obiectivarea să fie un comportament al bărbaților față de femei, s-a constatat că obiectivarea femeilor este comisă și de femei. Scopurile sexuale active sunt un factor important care explică obiectivarea femeilor de către mulți bărbați heterosexuali, dar pot exista factori alternativi care să contribuie la o obiectivare mai mare a femeilor, cum ar fi concurența feminină.

Expunerea la imagini obiectualizante ar putea stimula privitorii să adopte privirea obiectuală atunci când privesc alte persoane. De exemplu, atunci când telespectatorii urmăresc o reclamă, dacă aceasta obiectifică femeile, atunci privirea spectatorului devine și ea una obiectificatoare și ar putea activa același model de privire atunci când spectatorii privesc indivizi în viața reală.

Obiectivarea sexuală în interacțiunile sociale cu ceilalți poate oscila pe un continuum, începând cu comportamente subtile de zi cu zi (de exemplu, priviri de obiectivare, comentarii despre aspect, priviri pe furiș) și ajungând la o extremă și comportamente violente (de exemplu, hărțuire și agresiune sexuală). Deși atât femeile, cât și bărbații se pot confrunta cu obiectivarea sexuală, femeile raportează că o experimentează mai mult decât bărbații (Davidson & Gervais, 2015). Mai mult, unele femei sunt obiectivate mai mult decât altele. Femeile care îndeplinesc anumite criterii asociate cu sexualizarea (de exemplu, îmbrăcăminte mai mulată, mai revelatoare sau mai provocatoare, aplicarea mai mare de produse cosmetice) sunt obiectivate mai mult decât cele care nu îndeplinesc aceste criterii.

Femeile sexualizate sunt văzute ca fiind lipsite de capacitate mentală și morală, fiind considerate mai puțin competente, mai puțin umane și percepute ca suferind mai puțin în cazul agresiunilor sexuale. Această negare a capacității mentale și a statutului moral a fost legată de o mai mare disponibilitate a bărbaților de a comite acțiuni agresive din punct de vedere sexual față de ele. Mai multe studii au demonstrat că subiecții cărora li s-au arătat reprezentări sexualizate ale altora sau care au fost îndemnați să obiectifice pe alții, i-au judecat pe aceștia ca fiind mai superficiali, mai puțin calzi, mai puțin capabili de emoții, mai puțin competenți din punct de vedere profesional, mai puțin vrednici de tratament moral și mai diferiți de ei înșiși (Heflick et al., 2011).

Primirea de complimente legate de aspect conduce femeile la o performanță cognitivă mai scăzută (Kahalon et al., 2018). Privirea cu obiectivitate sexuală perturbă performanța atenției femeilor prin intermediul scăderii fluxului, care este definit ca o experiență plină de satisfacții de imersiune completă într-o activitate. De asemenea, este important faptul că perturbarea fluxului depinde de gradul în care acestea se bazează pe idealurile de frumusețe nerealiste ale societății.

Femeile își limitează prezența și în interacțiunile diadice, vorbind mai puțin atunci când discută cu un partener de sex masculin dacă primesc comentarii despre aspectul lor fizic. S-a stabilit, de asemenea, că obiectivarea provoacă sentimente păcătoase și o percepție mai mare a conotației de murdărie la victimele de sex feminin (Baldissarri et al., 2019).

9.4.2.1. Auto-obiectivarea

Obiectivarea poate fi și mai dăunătoare dacă femeile internalizează acest tip de evaluare și își declanșează auto-obiectivarea, care este definită prin atenția sporită acordată corpului și aspectului fizic, mai degrabă decât persoanei lor complete sau altor caracteristici personale (Calogero et al., 2011). Acest lucru poate duce la consecințe emoționale, cognitive și comportamentale negative, cum ar fi rușinea corporală și nemulțumirea corporală, anxietatea legată de aspect, lipsa dorinței de a vorbi în interacțiunile sociale sau chiar un risc mai mare de a

dezvolta tulburări de alimentație, depresie și disfuncții sexuale (Peat & Muehlenkamp, 2011). Fetele și femeile care tind să se auto-obiectiveze se gândesc adesea la ele însele ca la niște obiecte pentru plăcerea sexuală a altora și tind să pună dorințele sexuale ale partenerilor lor înaintea propriilor dorințe.

Obiectivarea și auto-obiectivarea ar putea dăuna stimei de sine a femeilor tinere, care este puternic determinată de percepția pe care acestea o au asupra aspectului lor fizic. Relația dintre stima de sine și auto-obiectivarea este mediată de atractivitatea fizică, astfel încât femeile care se obiectivă și se simt atractive, pot crește temporar stima de sine și invers dacă nu se simt atractive. În mod tradițional, bărbații nu au fost socializați prin corelarea valorii lor cu aspectul lor fizic, astfel încât aceștia acordă mai puțină atenție modului în care arată (deși acest lucru se schimbă în prezent). În plus, ei sunt expuși la mai puține situații de obiectivare decât femeile, iar stima lor de sine este mai puțin asociată cu auto-obiectivarea.

Internalizarea idealurilor mediatice de atractivitate bazate pe gen constituie o componentă crucială în procesul multidimensional de auto-obiectivare (Vandenbosch & Eggermont, 2012). Internalizarea idealurilor de frumusețe se referă la măsura în care un individ consideră normele sociale de mărime și aspect ca fiind standarde adecvate pentru propria înfățișare. Experiențele repetate de obiectivare sexuală încurajează treptat internalizarea. Adolescenții care au internalizat idealurile mediatice cred că ar trebui să arate ca celebritățile pe care le văd în mass-media, iar acest lucru este corelat cu auto-obiectivarea. Modelele estetice specifice genului determină faptul că femeile sunt apreciate pentru puterea lor de reproducere, pentru seducție și pentru că îi plac pe ceilalți cu trupurile lor zvelte. În cazul bărbaților, canoanele de frumusețe prioritizează forța corporală și instrumentalitatea.

9.4.2.2. Sexualizarea în publicitate, televiziune, mass-media și jocuri video

Dezvoltarea sexuală și emoțională generală a copiilor și adolescenților poate fi afectată de expunerea la publicitate și marketing saturate de imagini sexualizate. Mass-media online, în comparație cu televiziunea, are un efect mai mare asupra auto-obiectivării, iar acest lucru este probabil legat de caracteristicile foarte interactive, interpersonale și vizuale ale mediilor sociale (Karsay et al. 2018). Mass-media și jocurile video populare în rândul adolescenților sunt pline de imagini obiectivante, în principal cu femei, dar și imaginile mediatice sexualizante ale bărbaților au devenit din ce în ce mai răspândite. Corpurile care apar în imagini sunt adesea valorizate ca obiecte, iar valoarea estetică este mai Figura 15.



Figura 15. Exemple de sexualizare

Unul dintre modurile în care are loc sexualizarea pe rețelele de socializare este prin selfie-uri sugestive, caracterizate de o privire sexy, îmbrăcăminte sexy sau semi-dezbrăcată, postură sexy și un aspect sexy. Adolescențele care își expun imaginea prin intermediul Instagram, recompensate social cu "like-uri", ar putea deveni împrumutate, însă această împrumutare este o iluzie a autonomiei, deoarece consolidează sistemul social sexist în care femeile sunt valorizate pentru aspectul lor. În jocurile video, personajele sunt frecvent înfățișate cu haine care dezvăluie sexualitatea sau parțial dezbrăcate și au adesea proporții nerealiste ale corpului. Aceste rezultate se referă în special la personajele feminine, care sunt mai sexualizate decât avatarurile masculine.

Sexualizarea poate avea un impact negativ asupra imaginii corporale, sporind îngrijorările legate de corp în rândul adolescenților. Utilizarea mediilor media sexualizate, cum ar fi Instagram, este legată de o evaluare mai mare a aspectului, de supraveghere a corpului și de auto-obiectivarea la femei (Cohen et al., 2017). Acest lucru se întâmplă deoarece utilizarea Instagram favorizează internalizarea ideii de aspect și tendințele de comparație a aspectului la femei. Există tot mai multe dovezi că acest lucru s-ar putea aplica și bărbaților, deși aceștia tind să aibă niveluri mai scăzute de auto-obiectivare. Se pare că consumul de imagini de inspirație pe Instagram prezice nemulțumirea corporală atât prin internalizarea idealului muscular, cât și prin comparația aspectului la bărbații tineri (Fatt et al. 2019).

În ceea ce privește televiziunea, este clar că sitcomurile populare urmează, în general, un scenariu heterosexual stereotipizat (Kim et al., 2007). Un aspect crucial al scenariului este obsesia bărbaților față de corpurile femeilor și sexualizarea femeilor. Observarea modelelor de rol încurajează adolescenții să adopte practicile acestor modele, ghidându-și propriile atitudini și comportamente. Dacă observă modele de rol atractive sau colegii (de exemplu, pe Facebook sau în filme) care îi obiectivează pe ceilalți, este mai probabil ca adolescenții să dezvolte un

scenariu cognitiv de obiectivare. Deși exemplele din mass-media, în special de la televizor, tind să prezinte obiectivarea într-un context heterosexual, acest lucru ar putea fi generalizat, astfel încât adolescenții să învețe să își judece prietenii de același sex pe baza aspectului lor fizic, astfel încât să se cufunde într-un ciclu între auto-obiectivare și obiectivarea prietenilor. Nu trebuie să uităm că acceptarea de către colegi este o motivație primară pentru adolescenți. Pe măsură ce aceștia învață să prețuiască mai mult aspectul fizic al prietenilor lor și mai puțin atributele mai vitale ale prieteniei, cum ar fi încrederea și intimitatea, calitatea relațiilor interpersonale poate rezulta deteriorată (Vaes et al., 2011).

În concluzie, în măsura în care copiii/adolescenții se concentrează asupra sexualizării lor (și a altora), în loc să desfășoare alte activități mai adecvate vârstei, toate aspectele dezvoltării lor pot fi afectate.

9.4.2.3. Tulburări de alimentație

Triada sexism-obiectivare-standarde estetice nerealiste (vezi Figura 15) creează terenul propice pentru dezvoltarea tulburărilor de alimentație (ED). Tulburările de comportament alimentar constituie un grup de tulburări psihice caracterizate prin apariția unui comportament de ingestie modificat, de obicei pentru a controla greutatea, care duce la probleme fizice și la afectarea funcționării psihosociale. ED includ, printre altele, anorexia și bulimia. Nicio altă patologie clinică nu prezintă diferențe de gen atât de consistente în studiile de prevalență precum ED, astfel încât este incontestabil faptul că sexismul are o mare legătură cu aceasta. Raportul bărbați: femei în cazul ED este de aproximativ 1:10 (Kerremans, Claes, & Bijttebier, 2010), iar aceste diferențe de gen se regăsesc chiar și la cei care nu îndeplinesc criteriile de diagnosticare, ceea ce este foarte frecvent în rândul adolescenților.

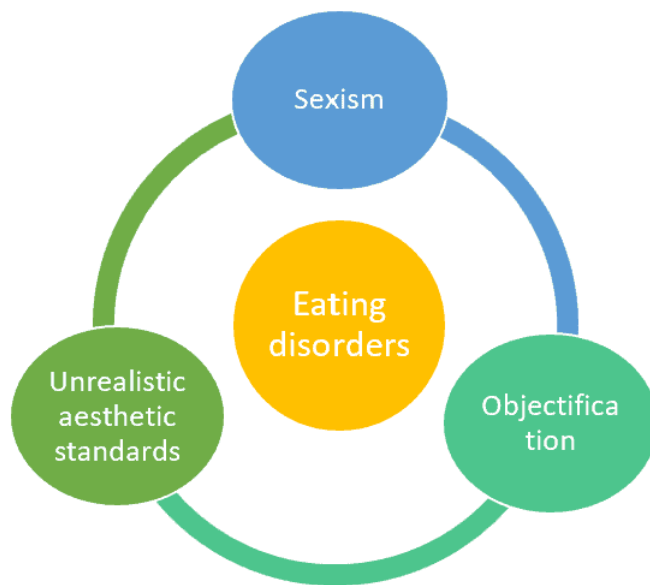


Figura 16. Facilitatori ai DE

Unele studii arată că ceea ce condiționează ED sunt diferențele în dinamica puterii între bărbați și femei și nevoia de supunere, în timp ce altele subliniază influența sexistă a mass-mediei. Modelul estetic predominant în societatea noastră mediază cu siguranță relația dintre sexism și problemele legate de imaginea corporală și alimentație. Adolescenții cu o prejudecată marcată de sexism binevoitor, care manifestă cogniții psihologice și comportamente sexiste, cum ar fi utilizarea produselor cosmetice, a îmbrăcămintei și comportamentul seducător precoce, se învinovătesc atunci când imaginea lor corporală nu este conformă cu modelul ideal de subțiere, recurgând la comportamente nesănătoase caracteristice ED (Forbes et al., 2005). Aceste date evidențiază importanța încercării de a pune în aplicare în copilărie o revizuire critică a modelelor estetice-corporale sexiste care sunt idealizate în diverse medii de comunicare.

☞ – 9.4.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – ☞

Uneori, relația dintre obiectivare și discriminare nu este atât de ușor de observat la prima vedere și este mascată sub ideile de eliberare și împuternicire. Cu toate acestea, orice situație de obiectivare plasează ținta într-o situație de inferioritate în raport cu ceilalți, în sensul că este doar parțial valorizată; cu toate consecințele negative pe care le poate aduce. Obiectivarea transmite o viziune deformată asupra femeilor și a rolului lor în societate. Unele situații:

- Grupuri de fete care își sporesc statutul în rândul colegilor lor prin încărcarea de tik-tok-uri în care sunt îmbrăcate într-un mod revelator.
- Adolescente care își bazează stima de sine pe faptul că sunt atractive din punct de vedere fizic pentru colegii lor.
- O fată care primește comentarii despre aspectul ei fizic de la străini atunci când merge pe stradă.
- Costume (de Halloween, carnaval) hipersexualizate pentru fete, cum ar fi costumul de asistentă medicală care pentru un băiat constă într-o pereche de pantaloni și o cămașă, iar pentru o fată o rochie scurtă și mulată, cu decolteu.
- O fată care este aleasă de colegii ei ca delegat al clasei pentru că este foarte drăguță. Alte aptitudini care ar putea fi mai importante pentru acest rol nu sunt luate în considerare, iar alți candidați mai puțin atractivi care ar putea fi perfect valabili sunt, de asemenea, discriminați.

9.4.4. BUNE PRACTICI



- Evitați emisiunile TV/serialele/filmele în care personajele feminine sunt în mod constant preocupate de aspectul lor și de dorința/nevoia de a atrage bărbații.
- Însotțiți-vă copilul în timp ce se uită la televizor sau pe rețelele de socializare, astfel încât să puteți semnala ceea ce considerați că este nepotrivit pentru că oferă o imagine tendențioasă a feminității și pune prea mult accent pe corp în detrimentul altor calități.
- Alegeți jucării și jocuri care să reflecte diversitatea fiecărei persoane, cum ar fi păpuși cu proporții realiste.
- Nu încurajați concurența între copilul dumneavoastră și prietenii săi, mai ales în ceea ce privește aspectul fizic. În schimb, încurajați cooperarea. Evitați comparațiile.
- Fiți un exemplu: dacă copilul dvs. vede că sunteți mereu foarte atent la propriul aspect, va învăța să acorde o mare importanță acestuia. Mențineți o relație sănătoasă cu propriul corp și cu mâncarea.
- Ajutați-vă copilul să își construiască o stimă de sine puternică, bazată mai degrabă pe un spectru larg de aptitudini/calități decât pe aspectul fizic.

9.4.5. REFERINȚE

Baldissarri, C., Andrighetto, L., Gabbiadini, A., Valtorta, R. R., Sacino, A., & Volpato, C. (2019). Do Self-Objectified Women Believe Themselves to Be Free? Sexual Objectification and Belief in Personal Free Will. *Frontiers of Psychology, 10*, 1867. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01867

Calogero, R. M., Tantleff-Dunn, S. E., & Thompson, J. (2011). Self-objectification in women: causes, consequences, and counteractions. American Psychological Association.

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image, 23*, 183–187. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>

Davidson, M. M., & Gervais, S. J. (2015). Violence Against Women Through the Lens of Objectification Theory. *Violence Against Women, 21* (3), 330-354.

Forbes, G. B., Adams-Curtis, L. E., Jobe, R. L., White, K. B., Revak, J., Zivcic-Becirevic, L., & Pokrajac-Bulian, A. (2005). Body dissatisfaction in college women and their mothers: Cohort effects, developmental effects, and the influences of body size, sexism, and the thin body idea. *Sex Roles, 53*, 281-296.

Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly, 21*, 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>

Heflick, N. A., Goldenberg, J. L., Cooper, D. P., & Puvia, E. (2011). From women to objects: Appearance focus, target gender, and perceptions of warmth, morality and competence. *Journal of Experimental Social Psychology, 47*, 572–581. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.12.020>

Kahalon, R., Shnabel, N., & Becker, J. C. (2018). Positive stereo-types, negative outcomes: Reminders of the positive components of complementary gender stereotypes impair performance in counter-stereotypical tasks. *British Journal of Social Psychology, 57*, 482–502. <https://doi.org/10.1111/bjso.12240>

Karsay, K., Knoll, J., & Matthes, J. (2017). Sexualizing media use and self-objectification: A meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly, advance online publication, 42*, 9–28. <https://doi.org/10.1177/0361684317743019>.

Kerremans, A., Claes, L., & Bijttebier, P. (2010). Disordered eating in adolescent males and females: Associations with temperament, emotional and behavioural problems, and perceived self-competence. *Personality and Individual Differences, 49*, 955-960.

Kim, J. L., Sorsoli, C. L., Collins, K., Zylbergold, B. A., Schooler, D., & Tolman, D. L. (2007). From sex to sexuality: Exposing the heterosexual script on primetime network television. *Journal of Sex Research, 44*, 145–157. <https://doi.org/10.1080/00224490701263660>

Nussbaum, M. (1995). Objectification. *Philos. Public Aff. 24*(4), 249–291. doi:10.1111/j.1088-4963.1995.tb00032.x

9.5. MITURILE LGBTQ+ ȘI MIȘCAREA ANTI-LGBTQ



- Persoanele LGBTQ+ sunt încă afectate de anumite prejudecăți și mituri care persistă în societate.
- Cele mai frecvente mituri trebuie să fie deconstruite pentru a ajunge la o normalizare a comunității LGBTQ+.
- Acceptarea și cunoașterea diferitelor grupuri LGBTQ+, atât în familie, cât și în educație, au un impact pozitiv asupra sănătății mintale a persoanelor care aparțin acestor grupuri (și a tuturor celorlalți), așa că este foarte recomandat să le promovăm.

9.5.1. INTRODUCERE

În ciuda faptului că, de-a lungul anilor, normalizarea și acceptarea grupurilor LGBTQ+ au devenit din ce în ce mai frecvente, mai ales în țările mai dezvoltate, reprezentarea unor identități care, în mod tradițional, au fost reduse la tăcere, ascunse, pedepsite sau falsificate din cauza respingerii lor de către societate, este încă asociată cu diverse prejudecăți care s-au stabilit și care împiedică această normalizare.

Apariția și menținerea acestor prejudecăți a fost explicată din diferite perspective. Una dintre cele mai cercetate este **esențialismul biologic de gen**. Cei care adoptă această poziție susțin că identitățile de gen se bazează pe un substrat biologic și, prin urmare, sunt categorii stabile în timp, care nu pot suferi mutații sau schimbări (Smiler & Gelman, 2008), formând astfel o serie de atribute fixe și naturale (Bastián & Haslam, 2006). Conform acestei perspective, starea biologică a persoanei este cea decisivă, nu ceea ce simte aceasta. Unele teorii susțin că multe persoane heterosexuale și cisgender cred că, dacă o persoană nu este bărbat, va fi femeie, deoarece sunt influențate de credințele prestabilite în societate și de ceea ce este învățat din punct de vedere cultural. Acest lucru îi determină să presupună binarismul de gen care, la rândul său, influențează în mod direct stereotipurile care sunt generate în ceea ce privește persoanele transgender (Gallagher & Bodenhausen, 2021).

Persoanele care au convingeri esențialiste față de un grup consideră că și caracteristicile care definesc acel grup sunt greu de schimbat și, prin urmare, le consideră ca fiind universale (Glazier et al., 2021). Prin urmare, toți oamenii din acel grup ar împărtăși aceeași esență inerentă ființei lor (Rhodes et al., 2012). Cercetări anterioare au constatat că existența acestui tip de convingeri esențialiste despre un grup este asociată cu mai multe prejudecăți față de persoanele care fac parte din acel grup (Glazier et al., 2021), favorizând, de asemenea, apariția stereotipurilor (Rhodes et al., 2012). În acest sens, cercetările arată că, cu cât este mai ridicat nivelul convingerilor esențialiste de gen, cu atât mai mari sunt prejudecățile față de persoanele transgender (Davidson & Czopp, 2014).

Persoanele transgender nu se conformează normelor sociale prestabilite privind genul, ceea ce influențează percepția restului populației față de ele (Gallagher & Bodenhausen, 2021). Același lucru este valabil și pentru alte grupuri LGBTQ+. Acest lucru duce la fenomene precum transfobia, foarte caracteristică persoanelor care nu îi acceptă pe cei care nu se conformează normelor convenționale de gen (Nagoshi et al., 2018), sau la apariția unor prejudecăți față de aceste grupuri (de exemplu, Axt et al., 2021; Prusaczyk & Hodson, 2020; Rad et al., 2019; Wilton et al., 2019).

9.5.2.1. Dezmințirea miturilor despre grupurile LGBTQ+

Existența prejudecăților față de grupurile LGBTQ+ a dus la crearea în societate a diferitelor mituri care trebuie să fie înlăturate pentru a facilita normalizarea acestor grupuri.

Mitul 1: *Nimeni nu se naște homosexual.* Fapt: Asociația Americană de Psihologie (APA) afirmă că "majoritatea oamenilor au un sentiment de alegere redus sau inexistent cu privire la orientarea lor sexuală". În 1994, APA a scris că "homosexualitatea nu este o chestiune de alegere individuală" și că cercetările "sugerează că orientarea homosexuală apare foarte devreme în ciclul de viață, posibil chiar înainte de naștere".

Mitul 2: *Persoanele homosexuale pot alege să fie heterosexuale.* Fapt: Terapia de conversie a fost respinsă de organizații medicale, psihologice, psihiatrice și de consiliere consacrate și de renume.

Mitul 3: *Identitatea transsexuală este o boală psihică.* Fapt: Deși identitatea transsexuală nu este în sine o boală, persoanele transsexuale pot avea probleme de sănătate mintală din cauza discriminării și a dezaprobării. Dar aceste boli nu sunt cauza și nu sunt cauzate de identitatea lor transsexuală. Ele sunt rezultatul excluderii sociale și al stigmatizării cu care se confruntă adesea persoanele transgender.

Mitul 4: *Elevii sunt prea tineri pentru a-și cunoaște identitatea de gen sau orientarea sexuală.* Fapt: Deși concepția de sine a unui copil se poate schimba în timp, acest lucru nu se datorează faptului că acesta își schimbă părerea. Tinerii LGBTQ+ navighează printre multe bariere și norme sociale pentru a-și accepta identitatea queer. Acest lucru nu înseamnă că ei nu își recunosc identitatea de la o vârstă fragedă. Copiii nu trebuie să fie în adolescență sau activi din punct de vedere sexual pentru a-și "cunoaște cu adevărat" identitatea de gen sau orientarea sexuală. Aceasta este o așteptare pe care nu o avem față de elevii heterosexuali și cisgenderi. În realitate, copiii își cunosc de obicei genul de la vârsta de 2 sau 3 ani. Mai mult, cercetările sugerează că permiterea copiilor mici să își alinieze identitatea de gen cu expresia de gen este asociată cu rezultate mentale mai bune în rândul copiilor transsexuali.

Mitul 5: *Un copil poate transforma alți copii în homosexuali, fie ei membri ai familiei sau prieteni.* Fapt: Orientarea sexuală nu se învață de la semenii. Deși este posibil ca și copiii și adolescenții să se imite sau să se influențeze reciproc, orientarea sexuală nu este ceva ce se învață de la nimeni. Dacă unii copii împărtășesc același mediu și fac coming out-ul, acest lucru se va întâmpla pentru că se simt încurajați să o facă, nu pentru că au fost influențați.

Mitul 6: *O persoană LGBTQ+ reprezintă un pericol pentru copii.* Fapt: Persoanele LGBTQ+ nu sunt mai predispuse la hărțuirea sexuală a copiilor decât oricine altcineva. Atracția sexuală față de copii nu este cauzată de homosexualitate, ci este o tulburare psihiatrică numită pedofilie. Această afirmație tinde să afecteze în special bărbații homosexuali, dar studiile arată că bărbații homosexuali nu sunt mai predispuși să abuzeze sexual copiii decât bărbații heterosexuali (Schlatter & Steinback, 2011). De fapt, Institutul de Cercetare și Prevenire a Hărțuirii Sexuale a Copiilor constată că 90% dintre abuzatorii sexuali de copii vizează copiii familiei și ai prietenilor, iar majoritatea sunt bărbați căsătoriți cu femei (Schlatter & Steinback, 2011).

Mitul 7: *Toate persoanele LGBTQ+ au HIV/SIDA.* Fapt: Această afirmație este falsă. HIV/SIDA afectează pe toată lumea, inclusiv persoanele heterosexuale, cisgender și LGBTQ+, bărbați și femei, în grade diferite, în funcție de caracteristicile epidemiei. În unele regiuni ale lumii, este în primul rând o problemă în cadrul populației heterosexuale. Cu toate acestea, este adevărat că stigmatizarea, discriminarea și excluderea persoanelor LGBTQ+ duc la lipsa accesului la informații despre HIV și la practici sexuale sigure, la prevenire, testare, tratament, îngrijire și sprijin. Acest lucru face ca persoanele LGBTQ+ (și în special femeile transsexuale) să fie expuse unui risc crescut de infectare cu HIV. Reducerea stigmatizării, eliminarea discriminării și a excluderii și, în consecință, creșterea accesului la servicii reprezintă modalitatea corectă de abordare a epidemiei de HIV pentru toate persoanele, indiferent de orientarea sexuală sau de identitatea de gen.

Mitul 8: *Asocierea femeilor transsexuale cu prostituția și marginalizarea.* Fapt: Realitatea lor este stereotipată și simplificată, generează ignoranță și poate duce chiar la criminalizare. Lipsa de referiri în mass-media la femeile transsexuale în alte sfere sociale și profesionale alimentează o imagine care este departe de cea reală.

Mitul 9: *Este adecvat să te referi la o persoană transsexuală cu numele ei de naștere după ce aceasta și-a ales un nume nou.* Fapt: Acest lucru se numește "dead-naming". Referirea la cineva după numele de naștere poate provoca anxietate în rândul persoanelor trans și invalidează identitatea și experiența unei persoane trans. Deși pot apărea accidente sau inadvertențe, cel mai bine este să le recunoaștem întotdeauna, să învățăm din ele și să ne adresăm unei persoane trans atât prin numele ales, cât și prin pronumele cu care se identifică. Dacă nu-i cunoașteți numele sau pronumele, întrebați pur și simplu: "Care este numele și pronumele cu care te identifici?".

Mitul 10: *Toaletele neutre din punct de vedere al genului sunt destinate exclusiv persoanelor LGBTQ+. Persoanele cis-heterosexuale ar trebui să folosească doar toaletele pentru bărbați sau femei, clar marcate.* Fapt: Toaletele neutre din punct de vedere al genului sunt destinate a fi folosite de toată lumea, indiferent de orientarea sexuală, identitatea de gen, expresia sau abilitatea fizică.

🏠 – 9.5.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – 🏠

Situația 1: copilul meu își face coming out-ul. Pentru unele familii, vestea poate fi dificil de gestionat, în timp ce pentru altele este doar o altă parte a vieții alături de copilul lor. În secțiunea privind cele mai bune practici, descriem câteva sugestii generale care vă vor ajuta să acționați ca persoană de sprijin și de referință pentru copilul dvs. în cazul în care apare această situație.

9.5.4. BUNE PRACTICI



Se recomandă ca toți părinții să se informeze în mod adecvat pentru a fi pregătiți și pentru a ști cum să procedeze cel mai bine atunci când unul dintre copiii lor își face coming out-ul. Mai jos sunt câteva recomandări generale de care puteți să țineți cont:

1. **Informați-vă:** Încercați să căutați răspunsuri la întrebările dumneavoastră despre diversitatea sexuală/de gen/identitate, astfel încât să vă puteți înțelege mai bine membrii familiei.
2. **Fiți atenți la limbajul pe care îl folosiți:** Încercați să folosiți un limbaj care să includă persoanele LGBTQ+. De multe ori, folosim cuvinte care sunt folosite în mod obișnuit și este posibil să îl rănim pe membrul familiei noastre fără să ne dăm seama. De exemplu, ar trebui folosit cuvântul homosexual în loc de poponar.
3. **Empatizați:** Pentru o clipă, puneți-vă în locul membrului familiei dumneavoastră și încercați să înțelegeți prin ce a trecut și prin ce trece acesta. Dacă nu vă puteți imagina, puteți, de asemenea, să îi întrebați direct atunci când va veni momentul.
4. **Trimiteți mesaje pozitive:** Încercați să creați o atmosferă plăcută și de încredere în casă, ceea ce îl va ajuta pe membrul familiei dumneavoastră să aibă încredere în dumneavoastră și să se simtă sprijinit și mai în largul său în cadrul familiei. De exemplu, vă puteți arăta sprijinul discutând subiecte legate de comunitatea/eventele LGBTQ+.
5. **Fiți pregătiți pentru conversație:** Una dintre cele mai importante zile pentru persoanele LGBTQ+ este cea în care sunt, în sfârșit, vizibile în cadrul familiei lor, adică atunci când vorbesc despre diversitatea lor sexuală/de gen/identitate. Încercați să fiți pregătiți pentru a-i face să simtă că ceea ce vă spun nu este greșit și că îi înțelegeți și îi susțineți.
6. **Sprijiniți-i în tot ceea ce au nevoie:** Fiecare persoană este diferită; unii oameni pot avea nevoie de o îmbrățișare; alții pot avea nevoie să îi însoțiți la o asociație pentru că au nevoie de consiliere. Spuneți-le că le veți fi alături pentru orice au nevoie.
7. **Găsiți sprijin pentru dumneavoastră.** Atunci când copilul își face coming out-ul, este important să căutați sprijin pentru voi înșivă, pentru că și voi sunteți pe cale să începeți o călătorie.

9.5.5. REFERINȚE

Axt, J. R., Conway, M. A., & Buttrick, N. R. (2021). Implicit Transgender Attitudes Independently Predict Beliefs About Gender and Transgender People. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47 (2), 257-274.

Bastián, B., & Haslam, N. (2006). Psychological essentialism and stereotype endorsement. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(2), 228–235.

Davidson, M., & Czopp, A. (2014). Too close for comfort: The moderating role of essentialism in transprejudice. Poster presented at the 2014 Society for Personality and Social Psychology meeting, Austin, TX.

Gallagher, N., & Bodenhausen, G. (2021). Gender essentialism and the mental representation of transgender women and men: A multimethod investigation of stereotype content. *Cognition*, 217, 104887.

Glazier, J., Gomez, E., & Olson, K. (2021). The Association Between Prejudice Toward and Essentialist Beliefs About Transgender People. *Collabra: Psychology*, 7(1).

Nagoshi, C. T., Cloud, J. R., Lindley, L. M., Nagoshi, J. L., & Lothamer, L. J. (2018). A Test of the Three-Component Model of Gender-Based Prejudices: Homophobia and Transphobia Are Affected by Raters' and Targets' Assigned Sex at Birth. *Sex Roles*, 80, 137–146.

Prusaczyk, E., & Hodson, G. (2020). The Roles of Political Conservatism and Binary Gender Beliefs in Predicting Prejudices Toward Gay Men and People Who Are Transgender. *Sex Roles*, 82, 438–446.

Rad, M. S., Shackelford, C., Lee, K. A., Jassin, K., & Ginges, J. (2019) Folk theories of gender and anti-transgender attitudes: Gender differences and policy preferences. *PLOS ONE* 14(12): e0226967

Rhodes, M., Leslie, S., & Tworek, C. (2012). Cultural transmission of social essentialism. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(34), 13526–13531.

Schlatter, E., & Steinback, R. (2011). 10 anti-gays myths debunked. Intelligence report.

10. CONSUMUL DE PORNOGRAFIE



- Telefoanele inteligente și accesul la internet sunt doi factori care au sporit disponibilitatea pornografiei pentru tineri, în special, și pentru adulți, în general.
- Accesul la pornografie în rândul tinerilor este uneori involuntar, dar poate fi și voluntar în multe alte ocazii. Frecvența utilizării pornografiei este mai mare în rândul persoanelor LGBTQ+.
- Unul dintre motivele accesului voluntar la pornografie este căutarea de informații, în special în rândul tinerilor care nu primesc de la părinți informații despre sexualitate sau despre diversitatea sexuală și relațională sau atunci când educația sexuală nu este inclusă în programele școlare.
- Efectele negative pe care utilizarea timpurie a pornografiei le poate avea asupra tinerilor, în special asupra celor care nu beneficiază de o educație sexuală adecvată, sunt de amploare, afectând, printre altele, percepția lor asupra relațiilor sexuale, relațiile cu colegii și sănătatea lor mintală.
- Educația sexuală din partea familiilor și a școlilor este considerată esențială pentru a preveni sau a atenua efectele negative pe care le poate avea pornografia.

10.1. INTRODUCERE

Două evenimente au marcat modul de viață al omenirii în ultimele decenii. Pe de o parte, utilizarea pe scară largă a internetului la viteze care au permis vizionarea optimă de clipuri video în timp real (datărită 4g) și, pe de altă parte, inventarea și răspândirea în rândul populației a telefoanelor inteligente, care au devenit de atunci un mediator privilegiat pentru toate tipurile de comunicare, divertisment, productivitate și alte activități. Printre aceste activități se numără și vizionarea de pornografie, ceea ce a dus la o schimbare fără precedent a acestui tip de conținut. Pornografia poate fi definită ca fiind o formă de material sexual explicit, care este destinat în primul rând scopului de excitare sexuală (Paton, 2013).

În acest sens, am putea face o diferență între două tipuri de pornografie. Pornografia tradițională se bazează pe imagini sau filme tipărite, distribuite în principal de distribuitorii de reviste, vândute în sex-shop-uri sau în magazinele de produse diverse (presă și video, în special) sau închiriate în secțiile pentru adulți din cluburile video. Dificultatea de acces, precum și costul și expunerea cumpărătorului au limitat impactul acestora asupra tinerilor, în special, și a adulților, în general. Pornografia online depășește multe dintre limitările observate, introducând schimbări în patru domenii specifice: 1) Îmbunătățirea calității imaginii, 2) Accesibilitatea, deoarece o mare parte din ea este gratuită, 3) Varietatea, cu o ofertă aproape nelimitată și 4) Interacțiunea, de la simpla vizionare de videoclipuri până la contactul cu persoane prin intermediul unor portaluri precum **Onlyfans**.

Forma online a pornografiei a facilitat accesul tinerilor și adolescenților la conținutul acesteia, și la vârste din ce în ce mai mici. Un studiu efectuat în SUA pe tineri cu vârste cuprinse între 10 și 17 ani a constatat că 42% dintre aceștia au fost expuși la pornografie online în anul precedent și că 34% dintre cei expuși doreau să vadă astfel de pornografie (Wolak, Mitchell și Finkelhor, 2007). Alte cercetări au obținut date similare. În acest context, familiile se întrebă în ce măsură utilizarea timpurie a pornografiei le poate afecta copiii și cum pot aborda cel mai

bine această problemă cu copiii lor. La nivel național, rolul școlilor în educația sexuală a tinerilor a fost, de asemenea, pus sub semnul întrebării, fiind luate măsuri diferite în diferite țări.

În școlile din țări precum Suedia, Belgia, Austria, Țările de Jos și Estonia, se oferă educație sexuală privind aspectele fizice, cognitive, emoționale, sociale și interactive ale sexualității, începând din copilăria timpurie și progresând până la adolescență (Ketting & Ivanova, 2018). În consecință, în aceste națiuni, între 76% și 93% dintre tineri declară că ei consideră școala ca fiind o sursă de informații despre sexualitate și doar între 0,2% și 3,4% consideră pornografia ca fiind principala lor sursă de informații despre sex (Ketting & Ivanova, 2018).

În Statele Unite, însă, școlile au o abordare diferită. În 2020, 39 din cele 50 de state americane au impus educația sexuală și HIV în școli, dar numai 17 state au cerut ca educația sexuală să fie corectă din punct de vedere medical, iar 19 state au cerut ca tinerilor să li se predea mesaje represive, cum ar fi acela că activitatea sexuală în parteneriat este adecvată numai în cadrul căsătoriei (Guttmacher Institute, 2020). Prin urmare, nu este surprinzător faptul că mulți tineri americani caută informații despre sex din alte surse decât școala, inclusiv din pornografie.

În ceea ce privește persoanele LGBTQ+, cercetările anterioare au constatat o frecvență mai mare a consumului de pornografie în comparație cu persoanele heterosexuale. Se poate presupune că se pot observa rate mai mari de prevalență a consumului de pornografie pe parcursul vieții în rândul adolescenților LGBTQ+ decât în rândul adolescenților heterosexuali (în special în rândul băieților LGBTQ+) (Luder et al., 2011; Mattebo, Tydén, Häggström-Nordin, Nilsson, & Larsson, 2016), probabil datorită rolurilor legate de căutarea de informații și de identitatea sexuală ale utilizării pornografiei (Arrington-Sanders et al., 2015; Bradford et al., 2019; Vandenbosch & van Oosten, 2018). Această căutare de informații, prezentă și la heterosexuali, pare să apară într-o măsură mai mare în rândul tinerilor LGBTQ+.

10.2. DEZVOLTAREA SUBIECTULUI

10.2.1. Efectele utilizării pornografiei la tineri

Efectele accesului timpuriu la pornografie asupra adolescenților sunt diverse. Pe de o parte, în mai multe studii, utilizarea pornografiei pare să fie asociată cu creșterea practicilor sexuale nesigure și cu mai mulți parteneri sexuali (Harkness, Mullan și Blaszczyński, 2015; Morgan, 2011), precum și cu o probabilitate crescută de a face sex fără prezervativ în rândul bărbaților care fac sex cu bărbați (de exemplu, Schrimshaw, Antebi-Gruszka și Downing, 2016). Cu toate acestea, într-un studiu longitudinal care a examinat efectele utilizării pornografiei asupra comportamentelor sexuale de risc (Peter & Valkenburg, 2011), utilizarea pornografiei nu a fost asociată cu comportamentele sexuale de risc ale adolescenților în timp, iar orientarea sexuală nu a avut un efect asupra acestei asocieri.

Pe de altă parte, reacții precum scăderea satisfacției sexuale, tendința de a se angaja în comportamente observate în scenele pornografice – cu distorsionarea imaginii femeilor (Knudsen, Löfgren-Mårtenson și Månsson, 2007) -, creșterea comportamentelor de risc legate de sănătatea sexuală și reproductivă (cum ar fi nefolosirea prezervativelor atât în relațiile heterosexuale, cât și în cele homosexuale) (de ex, Wingood, DiClemente, Harrington, Davies, & Hook, 2001), creșterea probabilității de a comite agresiuni sexuale, dependența de consumul de materiale pornografice (de exemplu, Wright & Bae, 2016) și chiar legături între vizionarea pornografiei și problemele de sănătate mintală (Lim, Carotte, & Hellard, 2015).

Utilizarea pornografiei a fost, de asemenea, găsită în cel puțin cinci studii longitudinale diferite pentru a fi asociată cu o performanță academică redusă la bărbați (Beyens, Vandenbosch & Eggermont, 2015), o probabilitate crescută de a avea relații sexuale timpurii și alte comportamente sexuale (de exemplu, Brown & L'Engle, 2009). Deși efectele constatate sunt împărțite de ambele sexe, dovezile arată că băieții adolescenți au un contact mai mare cu pornografia, sunt, de asemenea, expuși la vârste mai mici decât fetele, vizualizează imagini mai extreme (Sabina, Wolak și Finkelhor, 2008) și sunt mai susceptibili de a fi implicați în situații de sexting (de exemplu, Stanley et al., 2016). Nu există studii care utilizează eșantioane LGBTQ+ care să fi examinat dacă există diferențe în acești factori pe baza orientării sexuale.

Nevoile de dezvoltare determinate de impulsurile sexuale, cum ar fi excitarea sexuală și debutul masturbării, care sunt direct influențate de androgeni (Wierckx et al., 2011) pot fi unele dintre motivele care îi determină pe băieți să consume mai mult pornografie. În schimb, fetele au tendința de a căuta pornografie în contextul relațiilor romantice (Sevciková, & Daneback, 2014), iar curiozitatea este cel mai frecvent motiv pentru căutarea pornografiei (Wallmyr, & Welin, 2006).

10.2.2. Mituri comune

Vizionarea pornografiei la o vârstă fragedă este adesea asociată cu o experiență și cunoștințe reduse. Ca urmare, o serie de mituri din pornografie pot afecta convingerile despre sex, relații și chiar percepțiile privind imaginea de sine.

Cele mai frecvente mituri sunt următoarele:

1. Practici sexuale nesigure: nimeni nu folosește prezervative
2. Imaginea corporală: o femeie sexy este subțire și curbată
3. Imaginea corporală: un partener bun are un penis mare
4. Atât bărbații, cât și femeile sunt gata să facă sex în câteva secunde
5. Cu cât durează mai mult sexul, cu atât mai bine
6. Doar organele genitale sunt folosite pentru sex
7. Sex = penetrare
8. Nu vorbești în timpul sexului
9. Sexul se termină întotdeauna cu orgasm (simultan) sau cu ejaculare masculină

Educația sexuală oferită de părinți și școli are un efect pozitiv asupra comportamentelor acelor tineri care privesc pornografia la o vârstă fragedă, reducând, printre altele, influența miturilor asupra dezvoltării sexualității tinerilor. În plus, s-a constatat că, atunci când adolescenții percep că au avut recent o conversație utilă cu părinții lor despre sex, este mai puțin probabil ca aceștia să raporteze că privesc pornografia ca pe o sursă utilă de informații despre cum să facă sex. De asemenea, s-a constatat că, atunci când părinții au discutat despre sex în ultimul an, adolescenții au fost de două ori mai puțin susceptibili să raporteze că pornografia a fost cea mai utilă sursă de informații despre cum să facă sex. Atunci când cea mai recentă discuție a părinților despre sex a avut loc cu mai mult de un an înainte, procentul de adolescenți care au perceput pornografia ca fiind cea mai utilă sursă de informații despre cum să facă sex s-a dublat (Andrie, Sakou, Tzavela, Richardson și Tsitsika, 2021).

Unele familii încearcă să întârzie accesul la pornografie prin măsuri restrictive, cum ar fi includerea de filtre, controale parentale, interdicții de acces sau altele similare pe dispozitivele copiilor lor. Cu toate acestea, astfel de măsuri nu s-au dovedit a fi eficiente dacă nu sunt însoțite de informații adecvate despre ce este pornografia. De fapt, în multe cazuri, efectul utilizării doar a măsurilor restrictive este adesea invers, copiii/adolescenții accesând pornografia prin intermediul dispozitivelor altor copii fără astfel de filtre sau prin intermediul propriilor smartphone-uri ale părinților lor. Prin urmare, educația sexuală în această privință este esențială.

O perspectivă care este promovată în prezent în cadrul educației sexuale se numește alfabetizare pornografică. Alfabetizarea pornografică a fost definită ca fiind "un cadru din care tinerii pot examina critic și da sens imaginilor sexuale pe care le văd" (Hutchings, 2017, p. 292). S-a demonstrat că tinerii care dobândesc abilități de alfabetizare mediatică au o capacitate mai mare de a deconstrui mesajele mediatice și intențiile din spatele prezentării lor decât cei care nu au făcut-o (Austin et al., 2006). Există o nevoie clară de a sprijini tinerii pentru a dezvolta competența de a distinge modelele pozitive și negative de sănătate sexuală și relații sexuale din pornografia pe care o urmăresc, iar alfabetizarea pornografică pare a fi utilă pentru a-i dota cu suficiente abilități în acest sens.

🏠 – 10.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – 🏠

1. Un părinte își dă seama că și copilul lor a vizionat pornografie și îl cenzurează imediat pentru vizionare și îi interzice să folosească telefonul mobil pentru restul zilei (reacție nedorită). Reacție recomandată: discutați cu copilul și abordați-i interesele și preocupările într-un mod natural. Încercați să înțelegeți de ce vizionau pornografie și ghidați-i spre surse de încredere. Discutați cu ei dacă au nevoie de ajutor sau de informații.
2. Un părinte îi spune altuia că a instalat un super-filtru pe telefonul mobil al copilului său care împiedică accesul la pornografie. Filtrul nu afectează doar accesul la pornografie, ci și la alte căutări mai puțin "sensibile", astfel încât copilul lor trebuie să caute de pe telefoanele mobile ale altor prieteni. Acest tip de măsură nu este recomandat de unul singur, deoarece, în cazul în care astfel de măsuri ar fi eficiente, probabil că singurul lucru care s-ar obține ar fi să nu se afle unde se uită copilul la pornografie. Probabil că părintele își forțează copilul adolescent să se implice în practici mai riscante: vizionarea de pornografie în cyber-cafe-uri sau pe calculatoare publice (centre educaționale sau culturale), vizionarea de pornografie cu prietenii, obținerea altor dispozitive în mod ascuns etc. Acțiune recomandată: educați în utilizarea tehnologiei, nu o interziceți dacă sunt suficient de mari pentru a o folosi (Colom & Ballester, 2016). De asemenea, educați cu privire la ceea ce este pornografia și la ce servește aceasta.
3. Un părinte îi transmite copilului său următorul mesaj despre pornografie: "Pornografia este întotdeauna la fel, plictisitoare. Nu merită să-ți pierzi timpul să te uiți la acest tip de conținut. Dacă o faci, te voi pedepsi". Acțiune recomandată: Nu vă adresați copilului dumneavoastră în acești termeni dacă îl vedeți vizionând pornografie. Acest tip de afirmație nu este recomandabil, deoarece adolescenții și tinerii au de obicei o experiență complet diferită: este foarte variată și diversă, prezentând practici foarte diferite, răspunzând la toate cererile lor și oferindu-le multe posibilități. Dacă nu se înțelege acest lucru, nu se înțelege cum poate un adolescent să petreacă ore și ore uitându-se la pornografie.

10.4. BUNE PRACTICI



Soluția pentru ca și copiii să nu se uite la pornografie nu este interzicerea accesului online, ci mai degrabă o utilizare adecvată a modului în care se poate accesa internetul. Bineînțeles, sfătuiți într-un proces de educație sexuală și afectivă (Kornblit, & Sustas, 2014). Nu cenzura, ci construirea capacității critice de a înțelege ce înseamnă pornografia, abordând fenomenul pornografiei din perspectiva maturizării relațiilor interpersonale. Uneori, copiii cu vârste cuprinse între șapte și unsprezece ani îndrăznesc să pună întrebări, dar dacă adulții (părinți, frați mai mari, educatori) evită să vorbească despre sexualitate și nu se simt ascultați, vor căuta răspunsuri pe internet sau la colegii lor, care vor ajunge să le recomande să caute pe internet (Gathem, 2015).

Întreaga societate trebuie să fie implicată în acest proces, dar mai ales serviciile de sănătate și educație și familiile. Relațiile din cadrul familiei și cu prietenii sunt esențiale în dezvoltarea stilului de viață al adolescenților și în dezvoltarea lor socială și emoțională. Stilul parental și tipul de comunicare în familie moderează tipul de consum și impactul pe care internetul îl are asupra adolescenților. Relațiile intrafamiliale pozitive reduc probabilitatea unui comportament online problematic (de exemplu, Ispa et al., 2013; Jiménez, & García, 2013; Wisenblit, Priluck & Pirog, 2013).

Există resurse interesante pe internet pe care familiile și educatorii le pot folosi pentru a afla cum să abordeze educația sexuală a copiilor în funcție de vârsta lor. De exemplu, vă recomandăm să accesați <https://thepornconversation.org/> (care este un proiect non-profit al lui Erika Lust care oferă instrumente gratuite și ușor accesibile pentru familii și educatori pentru a vorbi cu tinerii despre sex – începând cu subiectul educației pornografice), sau <https://saferinternet.org.uk/online-issue/pornography>, (site care oferă informații pentru părinți și educatori despre aspecte legate de sexualitate, inclusiv pornografie, care îi pot ajuta să vorbească cu copiii/elevii lor despre aceste aspecte și, în cele din urmă, să îi ajute să dezvolte atitudini sănătoase și pozitive față de sex, relații și propriul corp).

10.5. REFERINȚE

- Andrie, E. K., Sakou, I. I., Tzavela, E. C., Richardson, C., & Tsitsika, A. K. (2021). Adolescents' Online Pornography Exposure and Its Relationship to Sociodemographic and Psychopathological Correlates: A Cross-Sectional Study in Six European Countries. *Children, 8*, 925.
- Arrington-Sanders, R., Harper, G. W., Morgan, A., Ogunbajo, A., Trent, M., & Fortenberry, J. D. (2015). The role of sexually explicit material in the sexual development of same-sex-attracted black adolescent males. *The Archives of Sexual Behavior, 44*, 597–608.
- Austin, E. W., Pinkleton, B. E., & Johnson, J. Q. (2006). Benefits and costs of Channel One in a middle school setting and the role of media-literacy training. *Pediatrics, 117*, e423–e433. doi:10.1542/peds.2005-0953
- Beyens, I., Vandenbosch, L., & Eggermont, S. (2015). Early adolescent boys' exposure to Internet pornography: relationships to pubertal timing, sensation seeking, and academic performance. *J Early Adolesc, 35*, 1045–1068.
- Bradford, N. J., De Witt, J., Decker, J., Berg, D. R., Spencer, K. G., & Ross, M. W. (2019). Sex education and transgender youth: trust means material by and for queer and trans people. *Sex Education Research, 19*, 84–98.
- Brown, J., & L'Engle, K. (2009) X-rated sexual attitudes and behaviours associated with US early adolescents' exposure to sexually explicit media. *Commun Res, 36*, 129–151.
- Brown, J. D., L'Engle, K. L., Pardun, C. J., Guo, G., Kenneavy, K., & Jackson, C. (2006). Sexy media matter: Exposure to sexual content in music, movies, television, and magazines predicts Black and White adolescents' sexual behaviour. *Pediatr, 117*, 1018–1027.
- Gathem, K. Von Der (2015). *Cuéntamelo todo*. Barcelona: Takatuka.
- Guttmacher Institute. (2020). Sex and HIV education. Guttmacher Institute. Retrieved April 25 from https://www.guttmacher.org/state-policy/explore/sex-and-hiv-education?gclid=CjwKCAjwv41BRAhEiwAtMDLsjJEJeUPqmKeutsIUjf06DDILUmW2j0hDXglmmlpbw3UZ1mgfe_S7xoCm8cQAvD_BwE
- Harkness, E. L., Mullan, B., & Blaszczynski, A. (2015). Association between pornography use and sexual risk behaviours in adult consumers. *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking, 18*, 59–71.
- Hutchings, N. (2017). Porn literacy: Raising sexually intelligent young people. *The Journal of Sexual Medicine, 14*, e292. doi:10.1016/j.jsxm.2017.04.405
- Ispa, J. M., Csizmadia, A., Rudy, D., Fine, M. A., Krull, J. L., Bradley, R. H. & Cabrera, N. (2013). Patterns of maternal directiveness by ethnicity among Early Head Start research participants. *Parenting, 13*(1), 58-75.
- Jiménez, A. G., De-Ayala-López, M. C. & García, B. C. (2013). Hábitos de uso en Internet y en las redes sociales de los adolescentes españoles. *Comunicar, 41*(21), 195-204
- Ketting, E., & Ivanova, O. (2018). Sexuality education in Europe and Central Asia: State of the art and recent developments. Retrieved April 25 from https://www.ippfen.org/sites/ippfen/files/2018-05/Comprehensive%20Country%20Report%20on%20CSE%20in%20Europe%20and%20Central%20Asia_0.pdf
- Kornblit, A. L. & Sustas, S. (2014). *La sexualidad va a la escuela*. Buenos Aires: Edit. Biblos
- Knudsen, S. V., Löfgren-Mårtenson, L., & Månsson, S. A. (2007). *Generación P: youth, gender and pornography*. Aarhus, Dinamarca Aarhus Univ. 2007.

Lim, M. S. C., Carrotte, E. R., & Hellard, M. E. (2015). The impact of pornography on gender-based violence, sexual health and well-being: what do we know? *J Epidemiol Community Heal*, 70 (1), 3 – 5.

Luder, M. T., Pittet, I., Berchtold, A., Akre, C., Michaud, P. A., & Suris, J. C. (2011). Associations between online pornography and sexual behavior among adolescents: myth or reality? *The Archives of Sexual Behavior*, 40, 1027–1035.

Mattebo, M., Tydén, T., Häggström-Nordin, E., Nilsson, K. W., & Larsson, M. (2016). Pornography consumption among adolescent girls in Sweden. *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care*, 21, 295-302

Morgan, E. M. (2011). Associations between young adults' use of sexually explicit materials and their sexual preferences, behaviors, and satisfaction. *J Sex Res*, 48(6):520–30.

Paton, L. (2013). What's in a story? A resource for working with young people addressing the role of pornography. New Zealand: Family planning (Frances Bird).

Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2011). The influence of sexually explicit Internet material on sexual risk behavior: a comparison of adolescents and adults. *Journal of Health Communication*, 16, 750-765.

Sabina, C., Wolak, J., & Finkelhor, D. (2008). The Nature and Dynamics of Internet Pornography Exposure for Youth. *Cyberpsychol. Behav*, 11, 691–693.

Schrimshaw, E. W., Antebi-Gruszka, N., & Downing, M. J. (2016). Viewing of internet-based sexually explicit media as a risk factor for condomless anal sex among men who have sex with men in four U.S. Cities. *PLoS ONE*, 11.

Sevčíková, A., & Daneback, K. (2014). Online pornography use in adolescence: Age and gender differences. *Eur. J. Dev. Psychol*, 11, 674–686.

Stanley, N., Barter, C., Wood, M., Aghtaie, N., Larkins, C., Lanau, A. & Överlien, C. (2016). Pornography, Sexual Coercion and Abuse and Sexting in Young People's Intimate Relationships: A European Study. *J. Interpers. Violence*, 33, 2919–2944.

Vandenbosch, L., & van Oosten, J. M. F. (2018). Explaining the relationship between sexually explicit Internet material and casual sex: a two-step mediation model. *The Archives of Sexual Behavior*, 47,1465-1480

Wallmyr, G., & Welin, C. (2006). Young people, pornography, and sexuality: Sources and attitudes. *J. Sch. Nurs*, 22, 290–295.

Wierckx, K., Elaut, E., Van Caenegem, E., Van De Peer, F., Dedecker, D., Van Houdenhove, E., & T'Sjoen, G. (2011). Sexual desire in female-to-male transsexual persons: Exploration of the role of testosterone administration. *Eur. J. Endocrinol*, 165, 331–337.

Wingood, G. M., DiClemente, R. J., Harrington, K., Davies, S., Hook, E. W., & Oh, M. K. (2001). Exposure to x-rated movies and adolescents' sexual and contraceptive-related attitudes and behaviours. *Pediatrics*, 107, 1116–1119.

Wisnblit, J. Z., Priluck, R. & Pirog, S. F. (2013). The Influence of Parental Styles on Children's Consumption. *Journal of Consumer Marketing*, 30(4), 320-327

Wolak, J., Mitchell, K., & Finkelhor, D. (2006). Online Victimization of Youth: 5 Years Later. Alexandria, VA: National Centre for Missing & Exploited Children.

Wright, P. J., & Bae, S. (2016). Pornography and male socialization. In Y. J. Wong, & S. R. Wester (Eds.). *APA Handb men masculinities* (pp 551–568) Washington, DC Am Psychol Assoc.

11. MICROAGRESIUNI



- **Microagresiunile** (Nadal et al., 2017): sunt jigniri subtile, invalidări și insulte care vizează persoanele din cauza apartenenței lor reale sau percepute la un grup marginalizat, în acest caz, LGBTQ+. Microagresiunile, uneori, tind să fie inconștiente și dificil de identificat din cauza caracterului lor ambiguu.
- **Microagresiuni**: sunt comportamente care comunică subtil sau indirect un mesaj depreciativ și/sau ostil și care fac ca persoanele LGBTQ+ să se simtă inconfortabil sau jignite. De exemplu, aceste agresiuni includ gesturi, întrebări invazive, stereotipuri și altele.
- **Microagresiunile legate de identitatea de gen** (Nadal, 2018): tip specific de microagresiune legată de identitatea de gen. De exemplu: negarea identității de gen, utilizarea greșită a pronumelor, invadarea intimității corporale, disconfort comportamental sau negarea transfobiei sociale.
- **Microagresiuni de orientare sexuală** (Nadal, 2018): tip specific de microagresiune legată de orientarea sexuală. De exemplu: utilizarea terminologiei heterosexiste, aprobarea culturii și comportamentelor heteronormative sau conforme cu genul, disconfort/dezaprobarea experiențelor LGBTQ și ale altor sexualități (cum ar fi: pansexual, asexual, demisexual...), negarea realității heterosexismului, (5) asumarea patologiei sau a deviației sexuale etc.
- **Microagresiuni** (Sue et al., 2017): sunt considerate intenționate; intenționează să facă rău prin insulte, comportamente de evitare sau acțiuni deliberat discriminatorii.
- **Microinsulte** (Sue et al., 2017): sunt verbalizări care transmit lipsă de curtoazie și insensibilitate și care denigreză identitatea unei persoane. Deși adesea neintenționate, microacuzările pot jigni sau ridiculiza destinatarul.
- **Microinvalidări** (Sue et al., 2017): sunt comunicări care neagă sau anulează gândurile, sentimentele sau realitatea experiențială a persoanelor LGBTQ+

11.1. INTRODUCERE

În prezent, nu este atât de obișnuit ca majoritatea oamenilor să facă acte conștiente, ostile și discriminatorii față de comunitatea LGBTQ+. Mulți oameni cred că nu au prejudecăți față de acest grup sau că au atitudini/comportamente discriminatorii. Cu toate acestea, diferite studii arată că o mulțime de oameni acționează pe baza prejudecăților implicite (inconștiente și necunoscute), care afectează modul în care percep și se relaționează cu ceilalți (Greenwald et al., 2019).

Din cauza naturii adesea involuntare și ambigue a microagresiunilor, atât cei care le comit, cât și cei care sunt martori la ele pot avea tendința de a nega sau de a minimiza daunele pe care le provoacă. De fapt, atunci când aceste atitudini sunt semnalate/întrebate, agresorii încearcă adesea să își justifice comentariile și/sau acțiunile ca fiind o glumă sau o neînțelegere, când acestea constituie forme subtile de discriminare.

Acest tip de agresiune și perpetuarea ei în timp contribuie la deteriorarea sănătății mintale a grupului și a indivizilor către care este îndreptată. De exemplu, microagresiunile heterosexiste au fost asociate cu o acceptare de sine mai scăzută și o mai mare suferință psihologică, precum și cu simptome de stres posttraumatic (Woodford, Kulic, Sincó și Hong, 2014). În plus, microagresiunile îndreptate către minoritățile de gen (Robinson, 2014) (microagresiuni cisgender) au fost legate de suferința emoțională și de întreruperea prieteniiilor (Galupo, Henise, & Davis, 2014).

Conform datelor din Sondajul privind LGBTQ+I al Agenției pentru Drepturi Fundamentale a Uniunii Europene publicat în 2020 (Agenția pentru Drepturi Fundamentale a Uniunii Europene, 2020), 65 % dintre elevii din UE au fost martori sau au auzit comentarii sau comportamente negative pentru că o altă persoană din clasă era percepută ca fiind LGBTQ+ (cu procente diferite în funcție de țară). În mai multe țări, până la unul din cinci elevi LGBTQ+ a luat în considerare posibilitatea de a abandona școala sau de a-și schimba școala din acest motiv. Alte studii indică faptul că elevii LGBTQ+ suferă mai mult de hărțuire și victimizare, ceea ce poate cauza un nivel mai scăzut al stimei de sine, o performanță academică mai slabă, precum și un sentiment de excludere/deconectare față de comunitatea educațională și colegii lor.

11.2. DEZVOLTAREA SUBIECTULUI

Copilăria și adolescența se simt mai în siguranță, cu un sentiment mai mare de bunăstare, precum și o performanță academică mai bună dacă se află în medii familiale și comunități educaționale care îi susțin pe cei care suferă acest tip de microagresiuni, care nu le minimalizează și intervin atunci când acestea au loc (Bryan, 2018).

Din acest motiv, este esențial ca copiii și adolescenții să poată găsi în casa lor un mediu deschis și de sprijin în care să se poată exprima, să își exprime îndoielile cu privire la situațiile ambigue pe care le-au trăit și să găsească în părinții lor acele figuri de referință care să le servească drept sprijin.

Prin urmare, este important să învățăm cum să distingem ce sunt microagresiunile și care sunt caracteristicile lor. În acest fel, putem rupe tăcerea care există în jurul lor și interpretările ambigue care pot apărea și care provoacă atât de multe daune copiilor și adolescenților noștri. Există două tipuri generale de microagresiuni.

11.2.1. Tipuri de microagresiuni

Pe de o parte, există cele bazate pe orientarea sexuală (Nadal, Rivera, & Corpus, 2010) și care cuprind diferite aspecte, cum ar fi:

- Folosirea **terminologiei heterosexiste**, de exemplu, a face glume/comentarii despre persoanele LGBTQ+ în prezența acestora, fără a ține cont de identitatea/orientarea acestora. De asemenea, se întâmplă atunci când cineva folosește un limbaj heterosexist sau transfobic denigrator la adresa sau despre persoanele LGBTQ+, cum ar fi "E atât de gay", "No homo", "trans", "she-male", "faggot" sau alți termeni depreciativi în prezența altora.
- **Aprobarea culturii și a comportamentelor heteronormative** sau conforme cu genul. Aceste tipuri de microagresiuni au loc atunci când se presupune că o persoană LGBTQ+ este heterosexuelă sau când este încurajată să se comporte în moduri conforme cu genul. Atunci când tinerilor li se spune că nu ar trebui să fie atât de extravaganti sau că ar trebui să se comporte "mai masculin" sau, în cazul fetelor, "mai feminin". Mulți tineri adulți sunt întrebați "dacă au deja o prietenă/un iubit", poate că nu realizează că, în esență, le spun celor pe care îi întreabă că se așteaptă ca ei să fie heterosexuali. Persoanele heterosexuale nu își dau seama că este s-au obișnuit sa presupună heterosexuelitatea persoanelor până la proba contrarie.
- **Disconfort/dezaprobară a experiențelor LGBTQ+** și a altor sexualități. Aceste tipuri de microagresiuni includ cazuri în care persoanele LGBTQ+ sunt tratate cu stângăcie, condamnare sau ambele. Exemple de astfel de microagresiuni sunt, de exemplu, atunci când un cuplu format din persoane de același sex/gen este privit cu dezgust de străini doar pentru că se ține de mână în public. Fiind parte din discriminare și hărțuire aceste tipuri de comportamente pot include comentarii precum că un anumit tip de comportament (din partea persoanelor grupului LGBTQ+) sunt "o abominație" sau că identitatea de gen a unei persoane transgender este "nenaturală". De exemplu, atunci când cineva face grimase atunci când un cuplu non-normativ este afectuos în public.
- **Negarea realității heterosexismului**, acest tip de microagresiune apare atunci când o persoană heterosexuelă sau cisgender susține că homofobia nu există. De exemplu, spunându-i unei persoane LGBTQ+ că exagerează atunci când este confruntată cu o atitudine heterosexistă.
- Presupunerea unei **patologii sau a unei deviații sexuale**. Aceste microagresiuni apar atunci când persoanele heterosexuale consideră că persoanele LGBTQ+ sunt deviate sexuale sau excesiv de sexuale. Un exemplu la nivel sistemic este interdicția federală ca orice bărbat care a avut relații sexuale cu un alt bărbat să doneze sânge. Astfel, chiar dacă un bărbat este HIV-negativ și a avut o relație monogamă toată viața, el este considerat a fi la risc și, prin urmare, un donator neeligibil.

Pe de altă parte, există cele bazate pe identitatea/expresia de gen (Greenwald et al., 2009) și care includ următoarele:

- **Negarea identității de gen**. Acest tip de microagresiuni apare atunci când o persoană cisgender susține că transfobia nu există, de exemplu, atunci când un membru al familiei îi spune unei persoane trans că statutul său transsexual este doar o fază.
- **Misgendering**. Acest tip de microagresiune constă în utilizarea greșită a pronumelor, de exemplu, atunci când profesorul folosește pronumele greșit pentru o persoană transsexuală atunci când trece lista în clasă.
- **Disconfort comportamental**. Aceste microagresiuni apar atunci când cineva nu se simte confortabil alături de persoane transgender sau de persoane care nu sunt cisgender și o arată prin comportamente subtile, cum ar fi atunci când cineva nu dorește să stea/împărtășească spațiul în apropierea unei persoane care este/se identifică ca fiind non-binare.
- **Încălcarea intimității corporale**. Aceste tipuri de microagresiuni au loc în primul rând față de persoanele transsexuale și includ interacțiuni în care alții se simt îndreptățiți sau confortabili să obiectifice corpurile lor. De exemplu, cineva îi întreabă despre organele genitale, punând o întrebare nepotrivită și invazivă care nu ar fi fost pusă niciodată față de o persoană cisgender (de exemplu, o persoană a cărei identitate de gen corespunde sexului său la naștere). Toate aceste microagresiuni au un impact semnificativ asupra vieții oamenilor. În timp ce unele dintre aceste experiențe pot părea scurte și inofensive, multe studii au constatat că, cu cât oamenii se confruntă mai des cu microagresiuni, cu atât este mai probabil ca aceștia să raporteze simptome de depresie, suferință psihologică și chiar probleme de sănătate fizică.
- **Negarea transfobiei sociale**. Acest tip de microagresiune apare atunci când o persoană cisgender susține că nu există transfobia. De exemplu, spunându-i unei persoane trans că se plânge prea mult de reacțiile oamenilor față de identitatea lor de gen.

În plus, conform lui Nadal (2014), mai există un alt tip de microagresiune care poate fi distins de restul:

- **Presupunerea unei experiențe LGBTQ+ universale:**

Aceste tipuri de microagresiuni apar atunci când persoanele heterosexuale presupun că toate persoanele LGBTQ+ sunt la fel. De exemplu, uneori, oamenii pot face comentarii despre o persoană și pot spune că nu pare a fi "un homosexual tipic", deoarece s-ar putea să nu corespundă unui stereotip; alteleori, oamenii pot presupune că o persoană LGBTQ+ pe care o cunosc s-ar înțelege automat cu o altă persoană LGBTQ+ doar pentru că ar putea fi atrasă de același sex.

Femeile lesbiene au raportat că oamenii presupun că toate ar trebui să fie masculine, în timp ce persoanele bisexuale au raportat că sunt adesea stereotipate ca fiind "confuze" (Nadal, Issa, et al., 2011).

Multe femei transsexuale au raportat că au fost arestate și acuzate pe nedrept că sunt lucrătoare sexuale (Nadal et al., 2012), demonstrând că aceste prejudecăți și microagresiuni ar putea avea chiar implicații juridice.

11.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – 11

Imaginați-vă că un copil de 13 ani vă spune că este bisexual. Aveți multe îndoieli, așa că începeți să îl întrebați dacă nu cumva va fi doar o fază, dacă nu cumva este atras mai mult de un sex decât de altul, că este încă prea tânăr pentru a ști bine ce îi place. Având în vedere acest lucru, copilul se poate simți pus la îndoială și poate simți că îi invalidează orientarea, ceea ce vă va îndepărta inevitabil de el. În acest caz, ar fi recomandabil să îi arătați copilului dvs. recunoștința pentru împărtășirea informației cu dvs. și respectul dvs. pentru orientarea sa, fără a-l pune la îndoială.

Imaginați-vă că și copilul tău este transsexual, iar dumneavoastră (deși îi acceptați identitatea) nu vreți să-i cumpărați hainele pe care și le dorește pentru ca el să se simtă confortabil cu expresia sa de gen. Pentru dvs. poate părea ceva lipsit de relevanță, dar, pentru un adolescent, și mai ales pentru un adolescent trans, care se află în plină perioadă de descoperire și afirmare a identității și personalității sale, este important să exprime prin imaginea lor cine sunt. De aceea, este recomandabil să îi lăsați pe ei să fie cei care pot alege cum să se îmbrace. Mai ales că s-a dovedit că adaptarea copiilor transsexuali la sexul lor biologic îi poate face să experimenteze simptome de depresie sau chiar să ducă la daune psihologice permanente.

11.4. BUNE PRACTICI



În calitate de părinți, jucați un rol activ în practicile împotriva microagresiunilor. Iată câteva sfaturi care ar putea fi utile pentru a vă educa și proteja copiii:

- Lucrați la educația sexuală cu copiii dumneavoastră încă de la o vârstă fragedă, facilitați-le deschiderea și cunoașterea diversității sexuale.
- Încercați să mențineți o atmosferă deschisă și respectuoasă, în care copilul dvs. să vă poată pune întrebări, să își exprime nelămuririle și, mai presus de toate, să se simtă acceptat.
- Încercați să nu minimalizați importanța senzațiilor/percepțiilor lor, validați-le emoțiile și sentimentele, întrebați-i cum se simt, ce ar dori să faceți dacă, de exemplu, la un moment dat ar simți că le invalidează orientarea/identitatea?
- Învățați-i că merită respect și că nu ar trebui să suporte comentarii despre orientarea/identitatea lor, glume pe această temă sau invadarea intimității lor cu întrebări prea personale.
- Dacă observați că și copilul dumneavoastră comite o microagresiune, încercați să-l întrebați de ce o face, puneți-i la îndoială (întotdeauna cu respect și înțelegere) comportamentul și încercați să-l faceți să înțeleagă prin întrebările dumneavoastră de ce acest comportament poate fi problematic și/sau îi poate răni pe ceilalți.
- În cazul în care copilul dvs. vă spune că a suferit o microagresiune, întrebați-l dacă dorește să vă împărtășească ceva despre această situație sau dacă preferă să o proceseze singur și să vorbească despre ea mai târziu. Dacă dorește să exprime ce s-a întâmplat, întrebați-l cum s-a simțit, pentru a-i fi mai ușor să se exprime și pentru a putea face vizibil ceea ce s-a întâmplat. De asemenea, reamintiți-le că identitatea lor este valabilă și că este complet în regulă să nu o explice tuturor, deoarece nu este rolul lor să îi educe pe toți ceilalți cu privire la diversitatea identitară. În cele din urmă, amintiți-le că pot avea întotdeauna un adult de referință (dumneavoastră, un profesor dacă se întâmplă la școală, un monitor dacă desfășoară o activitate etc.) în cazul în care situația o cere, la care pot apela.

11.5. REFERINȚE

European Union Agency For Fundamental Rights (Ed.). (2020). EU LGBT survey: European Union lesbian, gay, bisexual, and transgender survey ; main results. The Publications Office of the European Union

Galupo, M. P., Henise, S. B., & Davis, K. S. (2014). Transgender microaggressions in the context of friendship: Patterns of experience across friends' sexual orientation and gender identity. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1, 461–470. doi:10.1037/sgd0000075
Gay, Lesbian, and Straight Education Network. (2013). National School Climate Survey. Retrieved from <http://www.glsen.org/nscc>

Greenwald, A. G., Poehlman, T. A., Uhlmann, E. L., & Banaji, M. R. (2009). Understanding and using the Implicit Association Test: III. Meta-analysis of predictive validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 17–41. doi:10.1037/a0015575

Nadal, K. L. (2018). Measuring LGBTQ microaggressions: The sexual orientation microaggressions scale (SOMS) and the gender identity microaggressions scale (GIMS). *Journal of homosexuality*.

Nadal, K. L., Erazo, T., Schulman, J., Han, H., Deutsch, T., Ruth, R., & Santacruz, E. (2017). Caught at the intersections: Microaggressions toward lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer people of color. *LGBT psychology and mental health: Emerging research and advances*, 133-152.

Nadal, K. L., Rivera, D. P., & Corpus, M. J. (2010). Sexual orientation and transgender microaggressions in everyday life: Experiences of lesbians, gays, bisexuals, and transgender individuals. In D. W. Sue (Ed.), *Microaggressions and marginality: Manifestation, dynamics, and impact* (pp. 217–240). New York, NY: Wiley.

Robinson, J. (2014). *Sexual orientation microaggressions and posttraumatic stress symptoms* (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database. (Accession Order No. 1565243)

Sarah E., & Bryan, S. E. (2018). Types of LGBT Microaggressions in Counsellor Education Programs, *Journal of LGBT Issues in Counselling*, 12, 2, 119-135, DOI: 10.1080/15538605.2018.1455556

Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A., Nadal, K. L., & Esquilin, M. (2007). Racial microaggressions in everyday life: implications for clinical practice. *American psychologist*, 62(4), 271.

Woodford, M. R., Kulick, A., Sinco, B. R., & Hong, J. S. (2014). Contemporary heterosexism on campus and psychological distress among LGBTQ students: The mediating role of self-acceptance. *American Journal of Orthopsychiatry*, 84, 519–529. doi:10.1037/ort0000015

Articles

☰ 11.1. GLUME ȘI MICROAGRESIUNI HOMO/TRANS/BIFOBE

11.1. GLUME ȘI MICROAGRESIUNI HOMO/TRANS/BIFOBE



- Glumele la adresa persoanelor LGBTQ+ sunt adesea rezultatul homo/trans/binegativității (cunoscută și sub numele de homo/trans/bifobie) și ar putea fi un semn al acesteia. Chiar dacă cuvântul fobie este asociat cu frica, care poate fi, de asemenea, o parte a problemei, homo/trans/bi-negativitatea este mai degrabă legată de atitudini și comportamente negative față de persoanele homosexuale, trans, bisexuale și alte persoane LGBTQ+ (ar putea fi, de asemenea, un semn al lipsei de informare, al ostilității și al nevoilor psihosociale neglijate ale unui copil).
- Glumele nepotrivite se bazează pe o cultură care stigmatizează sau subestimează anumite grupuri de persoane. Se știe că acest lucru cauzează și promovează stresul minorităților și, mai exact, este cunoscut ca un tip de microagresiune.

11.1.1. INTRODUCERE

Pentru a crea un mediu sigur, este important să se folosească un limbaj incluziv. Ar trebui să fim întotdeauna capabili să ne gândim dacă ceea ce spunem rănește pe cineva. Atât profesorii, cât și colegii pot face uneori glume homofobe/transfobe sau pot folosi nume/insulte homofobe/transfobe ca mijloc de umilire și de intimidare. Aceste insulte sunt adresate diferiților elevi, indiferent de identitatea lor. Prevalența acestor "glume" și insulte creează un mediu ostil și nesigur, iar fiecare diferențiere de la normă poate fi văzută de elevi ca fiind nedorită, ceea ce le limitează dezvoltarea sănătoasă și percepția diferențelor dintre oameni ca fiind normale și îmbucurătoare.

Insulte și glumele sunt adânc înrădăcinate în orice cultură dată prin funcționarea stigmatizării care operează la mai multe niveluri:

- **Nivelul instituțional:** discriminare structurală, legi, norme, tradiții, limbă, mass-media
- Politicienii ar trebui să abroge legile homo/transfobe (căsătoria exclusiv pentru bărbați și femei, sterilizarea forțată a persoanelor trans*).
- **Nivelul interpersonal:** discriminare interpersonală, violență în relații, hărțuire, discursuri de ură, glume homo/trans/bifobe.
- Cu toții ar trebui să fim mai atenți la ceea ce se întâmplă în jurul nostru. Dacă vedem violență împotriva persoanelor LGBTQ+, ar trebui să le luăm apărarea.
- Părinții și profesorii trebuie să creeze un spațiu sigur pentru copiii și tinerii LGBTQ+.
- Există o toleranță zero pentru orice fel de discriminare și violență. Trebuie să se intervină pentru a pune capăt intimidării.
- **Nivel individual:** homo/bi/transfobie internalizată, probleme de sănătate mintală, negarea propriei identități.
- Trebuie să fim conștienți de tipul de probleme și provocări specifice cu care se pot confrunta tinerii LGBTQ+ din cauza normelor sociale și a stigmatizării identității lor.

"Școlile trebuie să ofere un mediu de învățare sănătos și sigur. Fiecare elev care frecventează școala trebuie să se poată dezvolta la potențialul său maxim, în siguranță față de orice formă de hărțuire sau violență. Măsurile de incluziune și de sprijin pot fi deosebit de utile pentru a preveni ca elevii transsexuali și non-binari să se confrunte cu bullying, hărțuire, discriminare, homofobie, transfobie sau excludere." (Gouvernement du Québec 2021)

11.1.2. DEZVOLTAREA SUBIECTULUI

Homofobia este "orice atitudine negativă care poate duce la respingerea directă sau indirectă și la discriminarea persoanelor lesbiene, homosexuale sau bisexuale, sau a persoanelor de orice altă orientare sexuală sau a oricărei persoane a căror înfățișare sau comportament nu este conform cu stereotipurile asociate cu sexul atribuit la naștere" (Gouvernement du Québec, 2021).

Transfobia este "orice atitudine negativă care poate duce, direct sau indirect, la respingerea și discriminarea persoanelor trans sau a oricărei persoane a căror înfățișare sau comportament nu este conform cu stereotipurile masculine sau feminine asociate cu sexul care le-a fost atribuit la naștere. Folosirea intenționată a pronumelor sau a prenumelui greșit, fie în prezența sau în absența persoanei în cauză, este un exemplu de transfobie" (Gouvernement du Québec 2021).

Termenul imprecis de homofobie este în prezent relativ răspândit și poate fi considerat un "termen vernacular" care descrie prejudecățile și diferitele forme de intoleranță legate de discriminarea și stigmatizarea persoanelor non-heterosexuale. Treptat, din homofobie au fost derivați termenii de bifobie și transfobie pentru a descrie forme specifice de prejudecată împotriva acestor grupuri. Deși termenul conotează "fobie", adică teamă, nu este corect din punct de vedere tehnic în această privință și, prin urmare, este mai des înlocuit cu termenul de **homonegativitate** (binegativitate, transnegativitate).

Termenul de homofobie a fost folosit pentru prima dată în literatura academică de către psihologul George Weinberg, care l-a publicat în lucrarea sa din 1972 *Society and the Healthy Homosexual*. Weinberg a explicat ulterior, într-un interviu acordat lui Herek în 1998, că a inventat termenul pentru a exprima teama de persoanele homosexuale, dublată de teama de a contracta HIV și de teama de a submina valorile pentru care luptau – căminul și familia.

Astăzi, termenul este deja larg răspândit și poate fi folosit pentru a denumi atitudinile negative față de persoanele non-heterosexuale sau față de non-heterosexualitate, care pot lua diverse forme implicite sau explicite, inclusiv aversiune, dezgust, teamă sau ură (Goldberg, 2016, citat în Pitoňák, 2020). Deoarece homofobia este încă o formă de intoleranță larg răspândită în cadrul Uniunii Europene, Parlamentul European a emis o serie de documente în care abordează această problemă. Potrivit Parlamentului European, homofobia poate fi definită ca fiind "teamă și repulsia irațională față de homosexualitate și față de persoanele lesbiene, gay, bisexuale, homosexuale și transsexuale, bazate pe prejudecăți similare cu rasismul, xenofobia, antisemitismul și sexismul"

Limbajul, glumele și comentariile homo/trans/bifobe pot fi un semn de prejudecată împotriva persoanelor non-cis și non-heterosexuale din clasă. Limbajul homofob pune prejudecata în interacțiunile de zi cu zi. Chiar dacă prejudecățile nu sunt folosite împotriva anumitor elevi, ele creează un mediu ostil în care elevii individuali se pot simți inconfortabil. Limbajul homofob este reprezentat de cuvinte legate de comunitatea LGBTQ+ care sunt folosite pentru a descrie activități, lucruri sau alte persoane (care nu au legătură directă cu comportamentul și orientarea sexuală sau cu genul) și care au o conotație negativă în contextul dat. Semnificația unor astfel de cuvinte ar trebui discutată cu elevii pentru a afla cum le înțeleg și dacă le percep în mod negativ (și, prin urmare, le folosesc într-un sens ofensator). Chiar dacă elevii percep aceste cuvinte într-un sens mai neutru, este important ca ei să realizeze că, prin utilizarea lor, pot jigni fără să vrea persoanele gay, bisexuale și transsexuale (Smetáčková 2009).

Sănătate mintală, microagresiuni

Glumele și comentariile homo/trans/bifobe afectează nu numai climatul clasei, ci și sănătatea mintală a indivizilor. S-a constatat că și comentariile discriminatorii și heterosexismul sunt asociate cu suferința psihologică în rândul persoanelor aparținând minorităților sexuale (Crane, Watson, Brownfield, & Flores, 2018; Szymanski & Mikorski, 2016).

Disparitățile de sănătate mintală între tinerii aparținând minorităților sexuale și cei heterosexuali sunt adesea explicate prin experiențe discriminatorii și respingere. Deși multe studii se concentrează asupra victimizării explicite, consecințele discriminărilor subtile, cotidiene ("microagresiuni") împotriva tinerilor din minoritățile sexuale sunt în mare parte nestudiate (Kaufman et al. 2017).

În esență, microagresiunile sunt diferite tipuri de întâlniri zilnice de discriminare subtilă pe care persoanele din diferite grupuri marginalizate le experimentează de-a lungul vieții lor (Sue et al., 2007). Unele microagresiuni pot fi inconștiente (de exemplu, autorul nici măcar nu știe că a făcut ceva), în timp ce unele microagresiuni pot fi neintenționate (de exemplu, autorul poate fi conștient de acțiunile sale, dar poate să nu realizeze impactul negativ pe care îl poate avea asupra oamenilor).

Pentru mai multe informații despre microagresiuni, puteți citi subiectul [microagresiunilor](#).

Glumele homo/trans/bifobe ale părinților stabilesc o normă nesănătoasă, iar tinerii, indiferent de orientarea lor sexuală, pot deveni apoi obiectul influenței negative a acestor glume (de exemplu, se pot teme că vor fi etichetați ca fiind parte din comunitatea LGBTQ+ de către ceilalți, în ciuda faptului că nu sunt). Aceste atitudini homofobe se răspândesc apoi mai departe în clasă.

Glumele nepotrivite ale părinților reprezintă, de asemenea, o complicație majoră pentru ca și copiii lor să își poată face coming out-ul în siguranță. Persoanele LGBTQ+ pot fi sensibile la glumele și aluzii homo/trans/bifobe. Înainte de a face coming out, copiii și adolescenții LGBTQ+ își cartografiază adesea mediul înconjurător și analizează dacă este sigur pentru ei să facă coming out într-un astfel de mediu. Dacă aud acasă glume și remarci xenofobe din partea părinților lor, au impresia că aceștia nu îi vor accepta niciodată.

🏳️ – 11.1.3. SITUAȚII DE DISCRIMINARE LEGATE DE SUBIECT – 🏳️

Toate situațiile de microagresiune menționate mai sus pot fi incluse aici.

Este dăunător să faci glume despre persoanele sau comunitățile care sunt în minoritate sau dezavantajate. Glumele subminează sentimentul de stimă de sine, creează teamă și influențează negativ capacitatea de învățare a copilului. Glumele nepotrivite ar putea duce la îndoială de sine și la restricționarea comportamentului – ascunderea modului în care sunt cu adevărat și a ceea ce simt de teamă.

11.1.4. BUNE PRACTICI



Deoarece tinerii homosexuali, bisexuali și transsexuali fac parte din toate comunitățile și trăiesc în toate zonele, nevoile lor ar trebui să fie incluse în toate serviciile pentru tineret. Pentru a preveni glumele și comentariile homo/trans/bifobe în școala dumneavoastră, puteți face unele dintre următoarele:

Sensibilizarea și înțelegerea problemelor legate de **orientarea sexuală**, **identitatea de gen** și **expresia de gen**. În mod ideal, implicând în același timp părțile interesate din școală, cum ar fi profesorii, personalul școlar, elevii și părinții. Acest lucru poate fi realizat prin mai multe etape (O'Brien, & McEvoy, 2010; Pawlak, 2018):

- Introducerea unui curs de formare pentru profesori pe tema orientării sexuale și a identității de gen, organizat de o organizație LGBTQ+.
- Includerea subiectelor SOGIE (orientare sexuală, identitate și expresie de gen) în curriculum, utilizarea de manuale și materiale școlare incluzive.
- crearea unei politici școlare care să abordeze discriminarea, hărțuirea și violența bazate pe SOGIE.
- Dezvoltarea capacităților de orientare și consiliere școlară pentru a se asigura că elevii pot raporta evenimentele homo/bi/transfobe și pot primi ajutor.

Învățați-i pe copiii empatie. Explicați-le că glumele pot răni. Sau, mai bine, învățați-i că, dacă o glumă doare, nu este o glumă, ci violență. Ați putea folosi filme sau alte povești pentru a construi o anumită empatie cu persoanele LGBTQ+.

Dacă îi auziți pe copiii făcând glume nepotrivite, reacționați. Puteți discuta împreună ce este problematic în glumă. Încurajați copiii să se gândească și să discute cu colegii lor despre caracterul adecvat al glumelor. Încurajați-i pe copii să ia apărarea celorlalți atunci când sunt martori la astfel de cazuri. A lua atitudine reprezintă prevenirea violenței, a xenofobiei și a hărțuirii.

Cum să vorbești împotriva homo/bi/transfobiei?

- **Întrepuși.** Ridicați-vă împotriva comentariilor tendențioase, de fiecare dată, fără excepție.
- **Întrebare.** Puneți întrebări simple pentru a afla de ce a fost făcut comentariul și cum poate fi abordat.
- **Educați.** Explicați de ce un cuvânt sau o frază este jignitoare sau ofensatoare și încurajați persoana care vorbește să aleagă un limbaj diferit. Ajutați elevii să facă diferența între intenție și impact.

Ecou. În timp ce vocea unei singure persoane este puternică, o colecție de voci incită la schimbare. " (Învățare pentru justiție 2021)

11.1.5. REFERINȚE

Crane, R. S., Watson, L. B., Brownfield, J., & Flores, M. J. (2018). Bisexual women's discriminatory experiences and psychological distress: Exploring the roles of coping and LGBTQ community connectedness. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 5, 324–337.

<http://dx.doi.org/10.1037/sgd0000276>

Gouvernement du Québec (2021) *Improved understanding and practices for sexual and gender diversity in schools: guide for educational institutions*. Gouvernement du Québec, Ministère de l'Éducation.

Kaufman, T. M. L., et al. (2017). "Microaggressions and depressive symptoms in sexual minority youth: The roles of rumination and social support." *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity* 4(2): 184-192.

Learning for Justice. (2021). *Best practices for serving LGBTQ students: A Teaching Tolerance guide*. Southern Poverty Law Centre, Alabama, USA.

Meyer, I. H. (2003). "Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence." *Psychol Bull* 129 (5), 674-697.

Nadal, K. L. (2014). "Stop Saying "That's So Gay!": 6 Types of Microaggressions That Harm LGBTQ People." *Psychology benefits.org*

Nadal, K. L., Skolnik, A., & Wong, Y. (2012). Interpersonal and systemic microaggressions: Psychological impacts on transgender individuals and communities. *Journal of LGBT Issues in Counseling*, 6(1), 55-82.

Nadal, K. L., Issa, M., Leon, J., Meterko, V., Wideman, M., & Wong, Y. (2011). Sexual orientation microaggressions: "Death by a thousand cuts" for lesbian, gay, and bisexual youth. *Journal of LGBT Youth*, 8(3), 1-26.

O'Brien, C. A., & McEvoy, O. (2010). *Addressing homophobia. Guidelines for the youth sector in Ireland*. Belong to youth services. Ireland.

Pawlak, P. (2018). *School-Related Violence and Bullying on the Basis of Sexual Orientation and Gender Identity or Expression (SOGIE): Synthesis Report on China, the Philippines, Thailand and Viet Nam*. UNESCO Bangkok.

Pitoňák, M. (2017). Mental health in non-heterosexuals: Minority stress theory and related explanation frameworks review. *Mental Health & Prevention*, 5, 63-73. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2016.10.002>

Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A. M., Nadal, K. L., & Esquilin, M. E. (2007). Racial microaggressions in everyday life: Implications for counseling. *The American Psychologist*, 62(4), 271-286.

Smetáčková, I., & Braun, R. (2009). *Homofobie v žákovských kolektivech: homofobní obtěžování a šikana na základních a středních školách-jak se projevuje a jak se proti ní bránit: doplňkový výukový materiál pro ZŠ a SŠ včetně didaktické aplikace tématu*. Úřad vlády České republiky.

Szymanski, D. M., & Mikorski, R. (2016). External and internalized heterosexism, meaning in life, and psychological distress. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 3, 265–274. <http://dx.doi.org/10.1037/sgd0000182>