

Jauno vīriešu rokasgrāmata

Dzimtes izpratnē balstīta pieeja nepieciešamo dzīves prasmju attīstībai
un veselīgai pārejai pieaugušo kārtā

V Rokasgrāmata

Rokasgrāmata pedagogiem un jaunatnes darbiniekiem

“CARE International”, DR Balkāni

“Status M”, Horvātija

“Center for Healthy Lifestyles: E8”, Serbija

“Initiatives”, Serbija

“Perpetuum Mobile”, Bosnija un

Hercegovina

“Association XY”, Bosnija un Hercegovina

“Instituto Promundo”, Brazīlija

“V Rokasgrāmata” ir mācību līdzeklis, ko izveidojusi “Jauno vīriešu iniciatīva” (Young Men Initiative); programma, ko radījusi “CARE International” un tās sadarbības partneri, lai izglītotu jaunus vīriešus par dzimumu nevienlīdzību, veselībai kaitīgiem ieradumiem un vardarbību skolās un kopienās. “V Rokasgrāmatas” mērķis ir veicināt dzimumu vienlīdzību, kā arī, pievēršot uzmanību dzimtes normām un veidojot pieaugošo dzīvei nepieciešamās dzīves prasmes, jaunu vīriešu vidū veicināt veselīgu dzīvesveidu.

Papildus kopiju nepieciešamības gadījumā lūdzam sazināties ar zemāk minētajām organizācijām.

“CARE International”

Mise Stupara 18	Iberlov trg 9	Scerbinova 6/20 - VII floor
Banja Luka 78000	Zagreb 10000	Belgrade 11030
Bosnia and Herzegovina	Croatia	Serbia
Tel.: +38751258200	Tel.: +38514573287	Tel.: +381113572 341

E-pasts: spetkovic@carewb.org; E-pasts: jcrownover@carewb.org; E-pasts: mstarcevic@care.rs
Mājaslapa: www.youngmeninitiative.net (ir iespējams lejupielādēt šīs rokasgrāmatas pdf versiju)

“Status: M”

Petrova 114
Zagreb 10000
Croatia
Tel.: +385 (01) 2300447; E-pasts: status-m@status-m.hr; Mājaslapa: www.status-m.hr

“CARE International” ir viena no vadošajām nevalstiskajām organizācijām, kas cīnās pret nabadzību un sociālo netaisnību visā pasaulē. Tā ir apolītiska un nerelīģioza organizācija, kas katru gadu darbojas vairāk nekā 70 Āfrikas, Āzijas, Latīņamerikas, Tuvo Austrumu un Austrumeiropas valstīs, sasniedzot gandrīz 60 miljonus cilvēku nabadzīgās kopienās. Bosnijā un Hercegovinā, Horvātijā un Serbijā “CARE International” veicina dzimumu vienlīdzību, sociālo un ekonomisko integrēšanos un cīnās pret diskrimināciju. Savukārt “Status: M” ir nevalstiskā organizācija Horvātijā, ko 2010. gadā izveidoja jaunatnes darbinieku grupa. Viņi ir bijuši iesaistīti jauno vīriešu iniciatīvā un jauniešu izglītošanā kopš 2006. gada. “Status: M” ir ieinteresēta jauniešu iespēju palielināšanā, lai viņi spētu tikt galā ar pusaudžu gados piedzīvotajiem sociālajiem, fiziskiem un emocionālajiem izaicinājumiem.

Copyright @ 2011 CARE International

Šo dokumentu var reproducēt pilnīgi vai daļēji bez “CARE International” atļaujas, ja tiek norādīts teksta oriģināla avots un ja teksts netiek izmantots komerciālos nolūkos. Ieteiktā citāta forma: *CARE International, 2011. M Manual: A Training Manual. Banja Luka, BiH: CARE International.*

Priekšvārds

Pateicības

Pirmā nodaļa: Ievads

Semināri

1. seminārs: Runājošā nūja – atklāšanas seminārs

Otrā nodaļa: Iemesli un emocijās – kas un kāpēc?

Semināri

1. seminārs: Kas ir dzimte?
2. seminārs: Izturies kā vīrietis, izturies kā sieviete
3. seminārs: Kā paust savas emocijas?
4. seminārs: Marķēšana
5. seminārs: Vara un attiecības
6. seminārs: Randiņi
7. seminārs: Agresīvs, pasīvs vai aktīvs
8. seminārs: Vienošanās prasmes
9. seminārs: Kas ir narkotikas?
10. seminārs: Narkotikas mūsu dzīvēs un kopienās
11. seminārs: Bauda un riski
12. seminārs: Lēmumu pieņemšana un apreibinošo vielu lietošana
13. seminārs: Runājot par alkoholu un alkoholismu
14. seminārs: Kā tik daudz nedzert?

Trešā nodaļa: Kļūšana par tēvu un rūpes – kas un kāpēc?

Semināri

1. seminārs: Kas tev nāk prātā? Rūpēšanās nozīme
2. seminārs: Rūpēties par sevi: vīrieši, dzimte un veselība
3. seminārs: Vīrieši kā aprūpētāji
4. seminārs: Tev ir pienākusi ziņa: “Tu kļūsi par tēvu!”

Ceturrtā nodaļa: Seksuālā un reproduktīvā veselība – kas un kāpēc?

Semināri

1. seminārs: Jaunu vīriešu veselība
2. seminārs: Vīriešu un sieviešu ķermeni

3. seminārs: Erotiskais ķermenis
4. seminārs: Pusaudžu grūtniecība
5. seminārs: Vīrieši un kontracepcija
6. seminārs: Kā ar prezervatīviem?

Piektā nodaļa: Novērst un dzīvot ar HIV/AIDS – kas un kāpēc?

Semināri

1. seminārs: Vēlos... nevēlos, vēlos... nevēlos
2. seminārs: Es riskēju, kad...
3. seminārs: Veselība, seksuāli transmisīvās infekcijas (STI) un HIV/AIDS
4. seminārs: HIV/AIDS nodošana citiem
5. seminārs: Piemērs no dzīves – Māra stāsts
6. seminārs: Pilnvērtīga dzīve: Iespējas došana cilvēkiem, kuri slimo ar HIV/AIDS

Sestā nodaļa: No vardarbības līdz mierīgai līdzāspastāvēšanai – kas un kāpēc?

Semināri

1. seminārs: Kas ir vardarbība?
2. seminārs: Izprotot vardarbības ciklu
3. seminārs: Kas ir seksuālā vardarbība?
4. seminārs: Dzīvs muļķis vai miris varonis – vīrieša gods
5. seminārs: Ko darīt, kad esmu dusmīgs?
6. seminārs: No vardarbības līdz cieņai intīmās attiecībās
7. seminārs: Vīrieši un vardarbība: Ejot pretī pārmaiņām
8. seminārs: Vai vīrietim var patikt cits vīrietis?
9. seminārs: Saprotot homoseksualitāti
10. seminārs: Homofobija jauniešu vidū
11. seminārs: Veicinot pārmaiņas ikdienas dzīvē un sabiedrībā

“Jauno vīriešu rokasgrāmata (V Rokasgrāmata): Dzimtes izpratnē balstīta pieeja nepieciešamo dzīves prasmju attīstībai un veselīgai pārejai pieaugušo kārtā” ir mācību līdzeklis, ko ir sagatavojusi organizācija “CARE International” sadarbībā ar “Instituto Promundo”, “Status: M”, “Center E8”, “Perpetuum Mobile”, “Association XY” un “Initiatives”, lai to varētu izmantot pedagogi, jaunatnes darbinieki, kā arī citi profesionāļi, kuri strādā ar jauniem vīriešiem. Šī rokasgrāmata ir svarīgs pienesums tiem, kuri strādā, lai jauni cilvēki veiksmīgi attīstītos. Izmantojot dzimtes perspektīvu un koncentrējoties uz vīrišķību, mēs cenšamies risināt tos izaicinājumus, ar ko saskaras jauni vīrieši pusaudžu vecumā. Rokasgrāmatas mērķis ir jauniem vīriešiem palīdzēt veidot pilnvērtīgas attiecības, kas balstītas uz dzimumu vienlīdzību, spēt izprast savu fizisko, emocionālo un seksuālo attīstību un pamanīt, novērst visas vardarbības formas savā ikdienas dzīvē.

Rokasgrāmata ir nozīmīgs informācijas avots valsts un nevalstiskām organizācijām (ieskaitot ministrijas, kas atbild par izglītību un jauniešiem), kas izprot, kā dzimtes normas ietekmē puīšu un jaunu vīriešu rīcību. Rokasgrāmata cenšas jaunos vīriešos attīstīt prasmes un zināšanas, lai viņi būtu gatavi tikt galā ar tipiskiem pusaudžu gadu izaicinājumiem. Mēs ticam, ka, izmantojot virspusēju pieeju, nevis tikai risinot vienu problēmjautājumu, ir iespējams sasniegt daudz vairāk pozitīvu rezultātu. Jāpiebilst, ka šī rokasgrāmata tika testēta un apstiprināta, veicot izpēti un novērtējuma darbus Bosnijas un Hercegovinas, Horvātijas un Serbijas skolās.

Pētījums, kas veikts kā daļa no jauno vīriešu iniciatīvas darba, ir skaidri norādījis uz nepieciešamību risināt dažādos jautājumus, kas iekļauti šajā rokasgrāmatā. Pusaudžu gados jauni vīrieši bieži iesaistās riskantās darbībās, kas svārstās no alkohola lietošanas līdz eksperimentēšanai ar narkotikām un vardarbībai, kā tās veicējam vai upurim. Pusaudžu vecums ir eksperimentēšanas laiks, kad jaunieši mēģina saprast, par kādiem vīriešiem viņi vēlas kļūt – daudzi sāk iet uz randiņiem un veidot pirmās seksuālās attiecības. Zināšanu un prasmju trūkums, lai tiktu galā ar iepriekš minētajām situācijām, nostāda viņus riska situācijās. No Eiropas līmeņa pētījuma sniegtajiem datiem mēs zinām, ka galvenie nāves cēloņi šajās vecuma grupās ir satiksmes negadījumi, pašnāvības un savstarpējā vardarbība. Dzimtes normas šādu riskantu uzvedību un rīcību bieži veicina.

Jaunieši personīgo dzīves stilu veido pārejas periodā no ģimenes un mājām uz pieauguša cilvēka dzīvi, un to ietekmē sarežģīts ekonomisko, sociālo, izglītības un kultūras aspektu kopums. Nevienlīdzības aspektu ietekme (dzimums, sociālie un/vai veselības aspekti) var parādīties uzreiz – sekām parādoties dažādās dzīves jomās gan bērnībā, gan pusaudžu gados. Aspekti var ietekmēt jaunu cilvēku spēju pilnvērtīgi piedalīties daudzos dzīves procesos un arī, piemēram, skolas apmeklējumu un akadēmiskos

sasniegumus, socializēšanos, sporta nodarbības un darba izaicinājumu pieņemšanu, kas attiecīgi var atstāt negatīvu iespaidu uz dzīves kvalitāti un garīgo veselību. Dzīves prasmju apguve jauniešus var no negatīvajām sekām pasargāt.

Rokasgrāmata tika veidota trīs gadus. Lai veicinātu rokasgrāmatas izmantošanu konkrētajā reģionā, tā ir publicēta angļu, horvātu, serbu, bosniešu un albāņu valodās. Rokasgrāmata tika izveidota paralēli dzīves stila kampaņai skolu un kopienu līmenī, kas veicina pozitīvāku un veselīgāku izpratni par to, ko nozīmē būt vīrietim. Lai uzzinātu par citiem kampaņas materiāliem, lūdzam konsultēties ar lokālajiem partneriem katrā no sadarbības valstī. “CARE International” un tās partneri aicina valsts un nevalstiskos pārstāvjus iekļaut šo rokasgrāmatu kā daļu no to apzinātajiem pūliņiem, lai veicinātu visaptverošu dzīves prasmju apguvi. Jebkurai pieejai ir jāiesaista skolas, kopienas, ģimenes un citi svarīgi pilsoniskās sabiedrības pārstāvji, lai atbalstītu jaunus cilvēkus laikā, kad viņi kļūst par pieaugušiem cilvēkiem. Veiksmi rokasgrāmatas izmantošanā!

Džons Kronovers
Programmas padomnieks
“CARE International”

“H Programma (H – *hombre*, kas portugāļu valodā nozīmē *vīrietis*): Strādājot ar jauniem vīriešiem” ir programma, ko 1999. gadā izveidoja četras latīņamerikāņu organizācijas ar ilglaicīgu pieredzi darbā ar jauniem vīriešiem. Tās bija: “Instituto Promundo” (iniciatīvas koordinators; Riodeženeiro, Brazīlija), “ECOS” (San Paulo, Brazīlija), “Instituto PAPAI” (Recife, Brazīlija) un “Salud y Género” (Meksika).

“H Programmas” pielāgotā versija Rietumbalkānu/Dienvidaustrumeiropas kontekstam ir “V Programmas” rokasgrāmata, ko attīstīja “CARE International” un “Promundo” sadarbībā ar lokālajām partnerorganizācijām un to koordinatoriem: “Perpetuum Mobile” (Saša Ostojičs, Baņa Luka), “Status M” (Natko Gereš, Zagreba), “Association XY” (Adnans Cviko, Sarajeva), “Center E8” (Vojislavs Arsičs, Belgrada) un “Initiatives” (Miloš Kostičs, Prokuplje). Džons Kronovers koordinēja darbu “CARE International” kopā ar “CARE International” darbiniekiem: Sašu Petkoviču, Marinu Starčeviču un Miroslavu Blagojeviču. Kristīne Rikardo koordinēja darbu “Promundo” kopā ar Gariju Barkeru, Fabio Verani un praktikantiem Kaitlīnu Braenu un Kailīnu Gusi.

Īpašs paldies tiem, kuri palīdzēja ar rokasgrāmatas testēšanu projekta sākumā. Mēs esam īpaši pateicīgi tiem cilvēkiem, kuri nodrošināja “Programmas H” testēšanu semināros kopā ar 63 jauniem vīriešiem Bosnijā un Hercegovinā, Horvātijā, Melnkalnē un Serbijā. Mēs esam ļoti pateicīgi “Programmas V” vadītājiem par ieguldīto darbu, atdevi un intelektuālo pienesumu. Īpašs paldies Mislavam Mandiram, Dino Korenam, Stefanam Novakovičam, Adnanam Čizmo, Ilijam Trniničam, Sirdanam Dušaničam un Ivanam Koprivicam.

Mēs novērtējam to jauno vīriešu līdzdalību, kuri piedalījās “Programmā V” laika posmā no 2008. gada līdz 2010. gadam. Mēs sakām paldies 414 jaunajiem vīriešiem no Zagrebas, Sarajevas, Baņa Lukas, Prokupljes un Belgradas, jo bez viņu līdzdalības šī rokasgrāmata nepastāvētu. Mēs sakām paldies jaunajiem vīriešiem par viņu degsmi mācīties un vēlmi veicināt pozitīvas pārmaiņas gan savās dzīvēs, gan sabiedrībā kopumā.

Nobeigumā “CARE International” un “Instituto Promundo” saka paldies Elēnai Beātei Langehaugai no “CARE Novēģija” un Norvēģijas Ārlietu ministrijai par tās lielo atbalstu un projekta finansēšanu.

1. Kāpēc pievērsties jauniem vīriešiem?

Daudzu gadu laikā cilvēki ir izveidojuši pieņēmumus par jaunu vīriešu veselību un attīstību.¹ Ir pieņemts, ka viņiem klājas labi un ka viņiem ir mazāk vajadzību nekā jaunām sievietēm. Citos gadījumos ir pieņemts, ka ar viņiem ir grūti strādāt, viņus nesatrauc sava veselība un ka viņi ir agresīvi. Bieži vien viņi tiek uztverti kā varmākas pret citiem jauniem vīriešiem, pret sevi un sievietēm. Vienlaikus mēs neesam padomājuši par to, kādos veidos sabiedrība attaisno vīriešu pielietoto vardarbību. Jauni pētījumi liek domāt par to, kādos veidos jaunieši tiek socializēti, kas ir nepieciešams veselīgai attīstībai un kā pedagogi un citi var efektīvākā un veiksmīgākā veidā piesaistīt jauniešus kopīgai sadarbībai.

Kaut gan daudzas iniciatīvas ir bijušas orientētas uz to, lai, sniedzot iespējas sievietēm, izlīdzinātu vēsturiski izveidojušos dzimumu nevienlīdzību, tomēr ir skaidrs, ka, lai tiktu sasniegta dzimumu vienlīdzība un tiktu uzlabota sieviešu veselība un labklājība, ir jāiesaista visa vecuma vīrieši. Starptautiskā konference par populāciju un attīstību (SKPA), kas 1994. gadā notika Kairā, un Ceturtā konference par sievietēm, kas 1995. gadā notika Pekinā, lika pamatus tam, lai arī vīrieši tiktu iesaistīti nevienlīdzības jautājumu risināšanā. Piemēram, SKPA rīcības plāns cenšas “veicināt dzimumu vienlīdzību visās dzīves jomās, ieskaitot ģimenes un kopienas dzīvi, un iedrošināt, ļaut vīriešiem uzņemties atbildību par savu seksuālo un reproduktīvo uzvedību, viņu sociālajām un ģimenes lomām.”

Kopš Kairas un Pekinas konferencēm, vairākas ANO aģentūras, valdības un pilsoniskās sabiedrības organizācijas ir apstiprinājušas nepieciešamību strādāt ar puisiem un vīriešiem. 1998. gadā Pasaules Veselības organizācija nolēma pievērst īpašu uzmanību pusaudžiem, saprotot, ka puīšu vajadzības veselības mācībā bieži tiek ignorētas. 2000. gadā un 2001. gadā UNAIDS veltīja Pasaules AIDS kampaņu puisiem un vīriešiem, atdzīstot, ka daudzu vīriešu uzvedība nostāda viņus un viņu partnerus riska situācijās un ka viņi kā partneri ir aktīvi jāiesaista HIV/AIDS novēršanā un kā atbalsts tiem, kuriem ir AIDS. 2004. gada 48. Sieviešu statusa komisijas sēdē tika formāli apstiprināts, ka ir nepieciešamība iesaistīt puīšus un vīriešus dzimumu līdztiesības veicināšanā.

Papildus tam, ka pieaug izpratne, ka strādāšana ar puisiem un vīriešiem palīdz risināt dzimumu nevienlīdzību un atstāj pozitīvu iespaidu uz meiteņu veselību un labklājību, arvien vairāk tiek izprasts, kā stingri dzimtes un vīrišķības ideāli var negatīvi ietekmēt arī puīšus un vīriešus. To apliecina liels vīriešu nāves gadījumu skaits ceļa satiksmes negadījumos, liels vīriešu skaits, kas izdarījis pašnāvības, vardarbības rādītāji, un tas, ka liels skaits vīrieši cieš no alkohola vai narkotiku atkarības, tāpēc jaunu

¹ “Jauni vīrieši” – šis apzīmējums attiecas uz vīriešiem vecumā no 15 līdz 24 gadiem, kas saskan ar Pasaules Veselības organizācijas (PVO) definēto “jauniešu” vecuma grupu.

vīriešu un sieviešu labklājības dēļ darbā ar jaunatni ir nepieciešams integrēt dzimtes perspektīvas.

Ko nozīmē pielietot dzimtes perspektīvu darbā ar jauniem vīriešiem? Dzimte – pretēji dzimumam – ir saistīta ar dažādiem veidiem, kā sievietes un vīrieši ir spiesti domāt, uzvesties un ģērbties; tas ir veids, kādā bieži stereotipizētās dzimumu lomas tiek mācītas un internalizētas. Mēs mēdzam pieņemt, ka veids, kādā uzvedas puisi un vīrieši ir dabisks, ka *puisi paliek puisi*, tomēr tas, kā puisi un vīrieši uzvedās, ieskaitot to, vai viņi vienojas ar partneri par prezervatīvu lietošanu, vai viņi rūpējas par savu bērnu, vai izmanto vardarbību pret partneri, ir cieši saistīts veids, kā viņi ir audzināti. Izmainīt skatījumu un pret puisiem vērstos audzināšanas paņēmienus nav viegli, tomēr, to darot, ir potenciāls izmainīt attiecības starp dzimumiem, kā arī mazināt daudzus veselības un sociālos riskus, ar ko saskaras gan vīrieši, gan sievietes.

Dažādās kultūrās pastāv viena vai vairākas versijas par to, kas ir vīrišķība vai ko nozīmē būt vīrietim, un šīs versijas tiek uzskatītas par *pareizām* vai arī konkrētajā kultūrā ir dominējošas. Šāda parādība tiek dēvēta par hegemonisko maskulinitāti, kas visbiežāk tiek idealizēta un kļūst par veidu, kā marginalizēt un izolēt vīriešus, kuri ir atšķirīgi. Dažādās kultūrās ir iespējams saskatīt vairākas līdzības tajā, kā tiek definēta vīrišķība un kāda uzvedība no vīriešiem tiek gaidīta, piemēram, daudzās kultūrās ir pieņemts, ka *īsts vīrietis* rūpējas un ir savas ģimenes un kopienas apgādātājs. Puišos nereti tiek ieaudzināts, ka ir jābūt agresīvam un orientētam uz sāncensību, jo tās ir prasmes, kas nepieciešamas, lai pildītu apgādātāja un aizsargātāja lomu. Turklāt tiek ieaudzināta arī ticība *goda kodeksam*, kas pieprasa sacensties un izmantot vardarbību, lai apliecinātu savu vīrišķību. Puiši, kuri izrāda interesi mājas darbu veikšanā, piemēram, ēst gatavošanā, uzkopšanā vai rūpēs par jaunākajiem brāļiem vai māsām, kuri vieglāk izrāda emocijas vai kuriem nav bijušas seksuālas attiecības, gan no ģimenes, gan jauniešu puses var tikt apsmieti kā vārguļi, vai vīrieša vārda necienīgi.

Veselības jautājumos puišus mēdz izglītēt un audzināt tā, lai viņi paļautos uz sevi, nesatrauktos par savu veselību un nemeklētu palīdzību, kad saskaras ar stresa situācijām, taču spēja runāt par savām problēmām un meklēt atbalstu var pasargāt no apreibinošu vielu lietošanas, nedrošām seksuālām attiecībām un vardarbības. Tas daļēji varētu izskaidrot faktu, kāpēc puisi ir biežāk iesaistīti vardarbīgās situācijās un apreibinošu vielu lietošanā nekā meitenes. Ir patiešām nozīmīgs daudzums pētījumu, kas apliecina, ka puisi audzināšanas veids ietekmē viņu veselību, piemēram, valsts līmeņa aptauja ASV, kur tika intervēti pusaudži vecumā no 15 līdz 19 gadiem, apliecināja, ka puisi ar seksistiskiem vai tradicionāliem uzskatiem par vīrišķību ziņoja par apreibinošu vielu lietošanu, iesaisti vardarbīgās situācijās un nedrošās seksuālajās attiecībās biežāk nekā puisi ar plašāku izpratni par to, ko var darīt *īsti vīrieši*.² Līdzīgi rezultāti tika iegūti arī pētījumos, kas veikti Brazīlijā, Indijā, Dienvidāfrikā un Rietumbalkānos. No visa iepriekš teiktā izriet, ka dzimtes perspektīvas pielietojums darbā ar jauniem

² Courtenay W. H. *Better to die than cry? A longitudinal and constructionist study of masculinity and the health risk behavior of young American men*. Berkeley: University of California, 1998.

vīriešiem fokusējas uz diviem galvenajiem aspektiem:

1) **Dzimtes specifika.** Tiek aplūkotas audzināšanas laikā radušās puīšu specifiskās vajadzības, kas ir saistītas ar viņu veselību un attīstību. Tas nozīmē iesaistīt puīšus diskusijās par apreibinošu vielu lietošanu vai riskantām darbībām un palīdzēt viņiem saprast, kāpēc viņi varētu just spiedienu tā rīkoties.

2) **Dzimumu vienlīdzība.** Iesaistīt puīšus diskusijās par dzimumu nevienlīdzību, aicināt puīšus domāt par to, kā meitenes un sievietes nereti ir bijušas izstumtas un ka viņām bieži vien ir jāuzņemas krietni vairāk nekā nepieciešams, piemēram, bērnu aprūpē, seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumos, kā arī mājas darbu veikšanā.

Šī rokasgrāmata cenšas iekļaut šīs divas perspektīvas, no vienas puses, atpazīstot izaicinājumus, ar ko puīši un vīrieši saskaras, no otras puses, aicinot viņus analizēt un mainīt starp dzimumiem pastāvošās attiecības. Liecības no visas pasaules liecina, ka pastāv lielāka iespēja panākt pārmaiņas jaunu vīriešu uzvedībā un rīcībā, ja tiek izmantota pieeja, kas balstīta vispārīgā dzimtes izpratnē, nekā tad, ja dzimtes normas netiek apspriestas.

2. No jauniem vīriešiem kā šķēršļiem uz jauniem vīriešiem kā sadarbības partneriem

Diskusijas par jauniem vīriešiem bieži ir koncentrējušās uz viņu problēmām vai uz to, cik maz viņi piedalās lēmumos, kas saistīti ar reproduktīvo un seksuālo veselību, vai arī viņu dažreiz vardarbīgo uzvedību. Dažas jaunatnes veselības iniciatīvas attiecas pret jauniem vīriešiem kā šķēršļiem vai agresoriem. Patiešām, daļa jauno vīriešu ir vardarbīgi pret saviem sieviešu partneriem, daži ir vardarbīgi viens pret otru, un daudzi – pārāk daudzi – jauni vīrieši neiesaistās bērnu aprūpē un adekvāti nerūpējās par savu un partneru seksuālo un reproduktīvo veselību. Vienlaikus ir daudz jaunu vīriešu, kuri izturas cienījami pret saviem partneriem un viens pret otru, tāpat arī daudzi jaunie tēvi, kuri piedalās bērnu aprūpē.

No pētījumiem un mūsu personīgās pieredzes kā vecākiem, skolotājiem un veselības profesionāļiem kļūst skaidrs, ka jaunu vīriešu rīcība atbilst pret viņiem izvirzītajām prasībām. No pētījumiem par noziedzību mēs zinām, ka viens no galvenajiem faktoriem, kas saistīts ar viņu nepakļāvīgo uzvedību, ir tas, kā jaunos vīriešus uztver un identificē viņu vecāki, skolotāji un citi pieaugušie. Jauni vīrieši, kuri jūt, ka tiek uztverti un ka pret viņiem tā izturas kā pret noziedzniekiem, visticamāk par tādiem kļūs. Ja mēs sagaidām no viņiem vardarbīgu uzvedību, ja mēs sagaidām to, ka viņi neiesaistīties savu bērnu aprūpē un nebūs atbildīgi seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumos, tad mēs līdzdarbojamies tieši šādu vīriešu audzināšanā.

Šo un citu iemeslu dēļ šī rokasgrāmata un tajā iekļautās aktivitātes balstās uzskatā, ka jauni vīrieši jāuztver kā sadarbības partneri – topošie vai esošie –, nevis kā šķēršļi, par spīti tam, ka daļa jauno vīriešu tiešām uzvedas neatbildīgi un vardarbīgi. Mēs nenosodām šo uzvedību, mēs uzskatām, ka ir svarīgi sākt ar to, ko daudzi jaunie vīrieši dara pareizi, un ka ir jātic citu jauniešu potenciālam rīkoties tāpat.

3. Par rokasgrāmatu

Rokasgrāmatai ir piecas nodaļas:

1. Iemesli un emocijas;
2. Kļūšana par tēvu un rūpes;
3. Seksualitāte un reprodūktīvā veselība;
4. Novērst un dzīvot ar HIV/AIDS;
5. No vardarbības līdz mierīgai līdzāspastāvēšanai.

Katra no šīm nodaļām iekļauj ievadu tēmā, nelielu literatūras apskatu un dažādas grupu aktivitātes, kas paredzētas darbam ar jauniem vīriešiem. Aktivitāšu galvenais mērķis ir radīt telpu godīgām diskusijām, kur jaunieši var kritiski reflektēt par dzimtes lomām, attiecībām un dažādiem veselības jautājumiem, kā arī praktizēt nepieciešamās prasmes un spējas, lai mazinātu riskantu uzvedību iespējamību un rīkotos pēc iespējas taisnīgāk. Turklāt aktivitātes puīšus iedrošina:

- ❖ novērtēt dialogu un pārrunas, nevis spēku vai vardarbību kā pamatu attiecībām un konfliktu rezolūcijas galveno veidu, kā arī rast pielietojumu dialogiem un pārrunām savās attiecībās ar citiem cilvēkiem;
- ❖ cienīt indivīdus un grupas ar citādu pieredzi un dzīves stilu, kā arī neignorēt cilvēkus, kuri cieņu neizrāda;
- ❖ veidot intīmas partnerattiecības, balstoties uz vienlīdzību un savstarpēju cieņu;
- ❖ runāt ar partneriem par drošu seksu un dalīt atbildību par izsargāšanās metodēm;
- ❖ kopīgi pieņemt lēmumus par reprodūktīvo veselību (heteroseksuālu attiecību gadījumā), ieskaitot atbildību par izsargāšanās metodēm, lai tiktu novēsta neplānota grūtniecība;
- ❖ noraidīt vardarbības izmantošanu pret partneriem un citiem apkārtējiem;
- ❖ apzināties, ka arī puīši var rūpēties par citiem, ieskaitot draugus, radniekus, partnerus, kā arī pašu bērnus.

Šī rokasgrāmata ir “Programmas H – Strādājot ar jauniem vīriešiem” adaptētā versija, kas ir Latīņamerikā un Karību valstīs attīstīta un testēta mācību programma. Adaptācija bija process, kur iesaistījās darbinieki un jauniešu izglītības pārstāvji no vairākām jauniešu organizācijām Rietumbalkānos. To 2007. gadā un 2008. gadā pārbaudīja, strādājot ar 63 jauniem vīriešiem vecumā no 15 līdz 24 gadiem Bosnijā un Hercegovinā, Horvātijā, Melnkalnē un Serbijā. 2009. gadā un 2010. gadā programmas adaptācija tika palaista kā pilotprojekts darbā ar simtiem jaunu vīriešu Bosnijā un Hercegovinā, Horvātijā un Serbijā.

4. Rokasgrāmatas izmantošana

Rokasgrāmata ir veidota, lai to izmantotu pedagogi, jaunatnes un veselības aprūpes speciālisti, un/vai profesionāļi, brīvprātīgie, kuri strādā vai vēlētos strādāt ar jauniem vīriešiem. Katra aktivitāte ilgst no 45 minūtēm līdz 2 stundām, un tās var veikt dažādos apstākļos, sākot ar skolām, jaunatnes un sporta centriem un beidzot ar militārajām apmācības un jauniešu labošanas iestādēm. Kaut arī aktivitātes tika izstrādātas jaunu vīriešu grupām, tās var izmantot jauktās dzimumu grupās (skatīt 2. kasti).

Aktivitātes ir balstītas uz eksperimentālu mācību modeli, kas mudina jaunus vīriešus analizēt savu pieredzi un dzīvi un saprast, kā dzimtes normas dažkārt var veicināt attiecībās nevienlīdzīgu varas dalījumu un padarīt gan jaunus vīriešus, gan sievietes viegli neaizsargātus. Vissvarīgākais ir tas, ka, iesaistīti aktivitātēs, jauni vīrieši sāk domāt par to, kā viņi var veicināt pozitīvas izmaiņas savās dzīvēs un kopienās, taču ir jāņem vērā, ka pārdomu un pārmaiņu procesi prasa daudz laika. Pieredze darbā ar šo rokasgrāmatu rāda, ka, tā vietā, lai izmantotu vienu vai divas aktivitātes, tās ir ieteicams izmantot kā vienotu kopumu (vai izvēlēties aktivitāšu grupas no dažādām sadaļām). Daudzas aktivitātes viena otru papildina, un to visu izmantojums veicina bagātīgākas un labākas izpratnes veidošanos nekā gadījumos, kad darbojas ar katru no tām atsevišķi.

Aktivitātes vislabāk strādā mazās grupās (piemēram, 8-20 cilvēku grupā), kaut arī tās var pielietot lielākās grupās, taču, ja grupa būs pārāk liela, tad ne visi dalībnieki varēs pilnvērtīgi iesaistīties. Vajadzētu arī atcerēties, ka jauniem vīriešiem nav viegli veidot fizisku kontaktu, tādēļ aktivitātēm, kas prasa fizisku kontaktu, vajadzētu tikt pozicionētām kā izvēles aktivitātēm, respektējot katra cilvēka robežas. Sākot darbu ar šo rokasgrāmatu, pedagogam jāsaprot, ka daudziem no jaunajiem vīriešiem tā visticamāk būs pirmā reize, kad viņi piedalīsies tikai vīriešiem paredzētas mācību grupas diskusiju procesā. Kaut arī sākumā daži jaunie vīrieši var apgalvot, ka darbs vīriešu grupās ir grūts un neveikls, pedagogam vajadzētu būt pacietīgam, kamēr jaunie vīrieši pie šī modeļa pierod, un vienlaikus būtu jāpalīdz viņiem identificēt iespējamus ieguvumus, ko sniedz darbs vīriešu grupās.

Lai gan aktivitātes tika izstrādātas jauniešiem vecumā no 15 līdz 24 gadiem, mēs apzināmies, ka jautājumu loks un piedzīvotais šajās vecumu grupās ir ļoti dažāds. Plašā pieredžu un jautājumu spektra apzināšanai ir daudzas priekšrocības, tomēr ir svarīgi nodrošināt iespēju katram jaunajam vīrietim koncentrēties uz savas dzīves un attiecību nozīmīgākajiem jautājumiem, tādēļ daudzas organizācijas strādā ar puisiem vecumā no 15 līdz 19 gadiem un no 20 līdz 24 gadiem.

Darbs ar jauniem vīriešiem ne vienmēr ir vienkāršs un viegli paredzams. Daudzas no aktivitātēm, kas ir iekļautas rokasgrāmatā, liek risināt sarežģītus personiskus jautājumus, piemēram, par seksualitāti, garīgo veselību un par pieredzi ar vardarbību. Iespējams, būs jauni vīrieši, kuri būs atvērti sarunai un

gatavi iesaistīties uzreiz, kamēr citi runāt nevēlēšies. Kaut arī šīs aktivitātes nav paredzētas izmantojumam grupu terapijā, tām vajadzētu veicināt jauniešu pašrefleksijas prasmes, lai viņi spētu mācīties no savām pieredzēm, varētu kritiski uzlūkot stingros dzimtes un vīrišķības ideālus un mainītu savus uzskatus un uzvedību. Pedagoģa uzdevums ir tematiskās sarunas laikā uzturēt jauno vīriešu komforta līmeni un vadīt aktivitātes tā, lai veicinātu godīgas un atklātas pārdomas, vienlaikus kontrolējot, lai darbs nekļūst par grupas terapijas sesiju. Grupas vadītājam ir jābūt modram un jāapzinās, ka dažiem indivīdiem būs nepieciešama īpaša uzmanība un dažos gadījumos pat profesionāla palīdzība.

Grupās mācību procesa atslēga ir prasmīgi grupu vadītāji, kas var būt gan vīrieši, gan sievietes (skatīt 3. kasti); viņi grupas var vadīt vienatnē vai pāros. Pirms uzsākt darbu ar jauniem vīriešiem ir ārkārtīgi nozīmīgi, lai aktivitāšu vadītāji justos ērti strādāt ar rokasgrāmatā piedāvātajām tēmām, lai viņiem būtu pieredze darbā ar jauniešiem un atbalsts no konkrētās organizācijas un/vai citiem pieaugušajiem. Grupas vadītāju, pedagoģu galvenā loma ir izveidot atklātu, godīgu un cieņpilnu vidi, kur nepastāv apriori aizspriedumi, kritika pret jaunu vīriešu uzskatiem, valodu vai uzvedību un, kur jaunie vīrieši var justies ērti, pārkāpjot politiski korekta diskursa robežas, izmantojot sev ērtu valodu un izteiksmes veidus. Ņemot vērā, ka jauno vīriešu starpā var izcelties konflikti, ir svarīgi, ka pedagoģiem būtu nepieciešamās prasmes, lai šādās situācijās iejauktos un veicinātu pret citādākiem viedokļiem iecietību.

Noslēgumā jāmin arī tas, ka aktivitātes būtu jāveic privātā un ērtā telpā, kur jaunieši var brīvi kustēties, jo daudziem jauniem vīriešiem patīk kustība, kas var tikt izmantota, lai viņus iesaistītu grupu darbā. Turklāt būtu ieteicams dalībniekiem piedāvāt uzkodas, jo jauniem vīriešiem ir augsts kaloriju patēriņš un viņi var būt izsalkuši.

2. kaste: Vai labāk ir strādāt tikai ar jauniem vīriešiem vai jauktās grupās?

Mūsu atbilde ir sekojoša – katram grupu dalījumam ir savas priekšrocības. Daži jaunieši justos daudz ērtāk izpaužot savas emocijas, runājot par seksualitāti vai vardarbību tikai vīriešu grupās. Vienlaikus daži jaunie vīrieši sūdzas un izrāda minimālu ieinteresētību, ja grupās nav jaunu sieviešu. Protams, jaunu sieviešu klātbūtne grupā var padarīt pieredzi daudz interesantāku, tomēr, mūsu pieredze rāda, ka nereti jaunu sieviešu klātbūtne puisiem liedz atvērties. Dažās diskusiju grupās esam redzējuši gadījumus, kad jaunās sievietes spēlē emocionālā vēstnieka lomu, t. i., puisi savas emocijas neizpauž, tā vietā deleģējot šo lomu jaunajām sievietēm.

Neskatoties uz to, mēs rekomendētu, ka vismaz daļu no kopējā laika organizācijas iesaistītu gan vīriešus, gan sievietes, lai viņi kopīgi varētu diskutēt par dzimti un veselību, jo jauktās grupas ļauj sadzirdēt vienam otra viedokļus, kopā pētīt un izprast attiecības starp dzimumiem un ar tiem saistītos uzskatus.

3. kaste: Vīriešu vai sieviešu grupu vadītāji?

Vienojošais jautājums par grupu vadītājiem darbam ar jauniem vīriešiem ir, vai vīriešu pedagogi ir piemērotāki un efektīvāki nekā sieviešu pedagogi. Vīriešu pedagogi var kalpot kā pozitīvi paraugi, un jaunie vīrieši var uztvert viņus kā pārliecinošākus un tādus, kuriem var vieglāk atklāties, taču pieredze rāda, ka jaunie vīrieši labi reaģē arī uz sievietēm pedagogēm, ja viņas ir informētas un atvērtas. Grupas vadītāja spējas, piemēram, prasme iedvesmot, uzklaut un iesaistīt dalībniekus sarunā un aktivitātēs, patiešām ir daudz nozīmīgākas nekā grupas vadītāja dzimums. Trešā iespēja ir grupas vadītājiem strādāt pāros. Papildus tam, ka diskusijā tiktu iesaistītas divu dzimumu perspektīvas, šāds salikums jaunajiem vīriešiem piedāvātu taisnīgu un cieņpilnu saskarsmes modeli starp vīriešiem un sievietēm.

4. kaste: Lietas, kas apgūtas, strādājot ar jauniem vīriešiem

Pieredze, strādājot ar jauniem vīriešiem dažādos apstākļos, ir apstiprinājusi, cik svarīgi ir strādāt ar daudzveidīgām aktivitātēm, ja mēs ceram panākt patiesas izmaiņas jaunu vīriešu attieksmē un uzvedībā. Ir svarīgi:

- organizēt plašas informatīvās un mācību kampaņas; organizēt diskusijas ar jauniem vīriešiem (un/vai ar jauniem vīriešiem un jaunām sievietēm jauktajās grupās) veselības aprūpes vietās un citur;
- nodrošināt aktivitātes tur, kur ir jauni vīrieši, piemēram, militārās apmācību iestādēs, skolās, sporta grupās un citās iestādēs, bāros;
- veidot stratēģijas, lai piesaistītu vīriešus izmantot veselības aprūpes pakalpojumus, tai skaitā, organizēt aktivitātes, lai izglītotu veselības aprūpes speciālistus par jaunu vīriešu vajadzībām;
- neizmantojot seksistisku un diskriminējošu valodu, un apzināties jauno vīriešu dažādību, domājot par orientāciju, reliģiju, sociālo stāvokli, etnisko izcelsanos u. t. t.;
- veicināt integrētu veselības aprūpi jauniem vīriešiem, nevis dalīt viņu vajadzības dažādos sektoros;
- veicināt un uzturēt jaunu vīriešu un pieaugušu vīriešu paraugus, kas demonstrē solidaritāti un taisnīgāku attieksmi pret dzimumiem;
- demonstrēt un modelēt jauniem vīriešiem mierīgus konfliktu risināšanas veidus, alternatīvas un nevardarbīgas izpausmes;
- iesaistīt jaunus vīriešus, kuri ir tēvi vai drīz kļūs par tēviem;
- iesaistīt jaunus vīriešus, kuri izglītotu citus jaunus vīriešus veselības jautājumos.

5. Video: “Once upon a Boy”

Rokasgrāmatai līdzī nāk animēts video ar nosaukumu “Once upon a boy”, kas vēsta stāstu par pusaugu puisi vārdā Džons un izaicinājumiem, ar ko viņš saskaras. Viņš piedzīvo bravūrīgu attieksmi, vardarbību ģimenē, homofobiju, šaubas par savu seksualitāti, savu pirmo seksuālo pieredzi, grūtniecību, STI un viņš kļūst arī par tēvu. Viegļā un pārdomātā veidā video iepazīstina ar tēmām, kas tiek izvērstas rokasgrāmatas semināros. Mums bieži vien ir šķitis noderīgi izmantot video kā ievadu aktivitātēm, lai jaunu vīriešu vidū rosinātu interesi un lai novērtētu viņu attieksmi pret aplūkotajām tēmām.

6. Rokasgrāmatas reprodukcija

Mēs vēlētos, lai rokasgrāmata tiktu plaši izmantota. Satura reproducēšana ir atļauta, ja tiek citēts oriģināla avots un autori. Mēs vēlētos dzirdēt arī par to, kur un kā rokasgrāmata tiek izmantota. Lai dalītos ar savu pieredzi vai uzdotu jautājumus, rakstiet uz kādu no rokasgrāmatas sākumā atrodamajām sadarbības organizācijām.

1. seminārs: Runāšanas nūja – atklāšanas seminārs

Mērķis: Veicināt dialogu, kas balstīts uz savstarpēju cieņu, un izveidot noteikumus turpmākajiem semināriem.

Nepieciešamie materiāli: Nūja (vislabāk ar gravējumu vai ceremoniālu nozīmi), lielās papīra lapas, marķieri.

Ieteicamais laiks: 40 minūtes.

Plānošana: Semināru vajadzētu apvienot ar vispārējo apskatu par tēmām, kas tiks apspriestas turpmākajos semināros.

Runāšanas nūjas vēsture

Runāšanas nūjas ideja nāk no ASV indiāņu ciltīm, kas to izmantoja ceremonijās, kad dienas beigās cilts vīrieši sasēdās aplī, lai pārrunātu nesaskaņas vai lai vecākie biedri varētu nodot informāciju un mutvārdu tradīcijas jaunākajiem biedriem. Runāšanas nūja simbolizēja cilts vecākā varu. Kad viņš paņēma nūju, tā bija zīme, ka citiem ir jāklusē un jāieklaušas viņa vārdos, taču, kad kāds cits vīrs vēlējās runāt, viņam runāšanas nūja bija jālūdz – tikai tad tika atzītas viņa tiesības runāt. Nūjas nodošana citās rokās simbolizēja varas nodošanu un tiesības būt citu cilts biedru uzklašā.

Daudzos gadījumos nūju var izmantot kā ieroci – tas ir koka gabals vai smaga nūja, kas var tikt izmantota, lai kādu aizstāvētu vai lai uzbruktu cilvēkam vai dzīvniekam. Līdz ar to persona, kura tur nūju, tur rokās potenciālu ieroci. Arī vārdus – tāpat kā nūju – mēs varam izmantot, lai kādu aizstāvētu un iedrošinātu, vai lai uzbruktu un sāpinātu. Grupa runāšanas nūju var pielietot kā sadarbības simbolu vai kā ieroci.

Runāšanas nūjas mērķis ir veicināt sapratni un dialogu, vienlīdzīgi sadalot varu starp grupas locekļiem. Ikvienam grupas loceklim ir tiesības nūju pieprasīt, taču, pagaidot, kamēr cilvēks pabeigs sakāmo, ir arī jārespektē cilvēks, kura rokās tā atrodas. Vienlaikus ikvienam, kura rokās ir nūja, ir jābūt gatavam to nodot tālāk.

Sākotnēji “Promundo” izmantoja šo aktivitāti, strādājot ar jauniem vīriešiem, kuri nāca no nabadzīgiem rajoniem Riodežaneiro, Brazīlijā. Kad mēs sākam strādāt ar jauniem vīriešiem, viņi nebija pieraduši gaidīt savu kārtu runāt un neizrādīja cieņu, kad runāja citi – vai tas bija pieaugušais vai cits jauns vīrietis. Saruna vai diskusija dažreiz, kaut arī negribīgi, tomēr mēdza novest pie draudiem pielietot spēku, kā arī kritikas un apvainojumiem. Izmantodami runāšanas nūju, grupu tikšanās laikā mēs novērojām jauniešu attieksmē krasas izmaiņas – jaunie vīrieši sāka viens otru uzklaut un uzstāt, lai nūja tiktu izmantota un lai tiktu ievēroti noteikumi. Pēc kāda laika (vairāk nekā sešiem mēnešiem) mēs pārstājām to izmantot, jo klausīšanās prasmes un runāšana vienam pēc otra bija kļuvusi par ieradumu.

Daudzos gadījumos mēs esam izmantojuši iezemiešu ceremoniālās nūjas, taču, ja tādu neizdodas atrast, jūs varat improvizēt. Var izmantot spieķi, beisbola nūju, mīklas rulli vai rungu, kas izgatavota no koka vai metāla, pat slotu vai kalpot mērķim. Kaut arī ir vēlams izmantot autentisku vai ceremoniālu runāšanas nūju, vissvarīgākā ir nozīmē, ko tai piešķir grupa. Tā var izveidot nūju, uzrakstot virsū savus vārdus, grupas nosaukumu vai arī to nokrāsojot.

“Pacietība bija svarīga kultūras sastāvdaļa... Un tāpēc man dažreiz ir grūti saprast mūsdienu Āfrikas diktatorus, jo tradicionālajā Āfrikas sabiedrībā cilvēki problēmas izrunāja. Viņi runāja un runāja – jūs taču zināt pļāpāšanas tradīciju, kad jūs paejat zem koka un jūs runājat. Ja jūs nevarat problēmu atrisināt, jūs satiekaties nākamajā dienā un turpināt runāt līdz nonākat pie risinājuma...”

Kofi Annans

Procedūra:

1. Aicini dalībniekus sasēsties aplī.
2. Turot nūju sev priekšā, izstāsti tās vēsturi un noteikumus.
3. Padodot nūju apkārt, aicini dalībniekus izpaust vienu lietu, no kā viņi baidās un vienu, uz ko viņi cer šajos semināros. Dalībniekus vajadzētu iedrošināt teikt: „Es ceru, ka...,” un tad: “Es baidos, ka...” Katram dalībniekam vajadzētu dot iespēju izteikties, turot nūju rokās.
4. Kad nūja atgriežas pie tevis, palūdz dalībniekus padomāt par citiem noteikumiem, kas nodrošinātu mierīgu sadzīvošanu un grupas darbu. Dalībniekiem, kuri vēlas runāt pēc tevis, būtu jāpalūdz nūja, un tāpat arī nākamajiem grupas dalībniekiem, lai izteiktos, ir jāuzrunā cilvēks, kura rokās tobrīd ir nūja. Nūjai nevajadzētu katru reizi atgriezties pie tevis kā grupas vadītāja, tā jānodod tālāk no viena grupas dalībnieka pie otra, tādējādi ļaujot viņiem pašiem kontrolēt diskusiju. Kad tu vēlies runāt, tev jāpajautā nūja dalībniekam, kura rokās tā tobrīd atrodas.
5. Noteikumus, ko ir ierosinājuši grupas dalībnieki, uzraksti uz lielas lapas, un pajautā, vai dalībniekiem noteikumi ir izprotami un vai viņi tiem piekrīt.

6. Aicini dalībniekus noteikumiem sekot un viens otram tos atgādināt.

7. Pajautā dalībniekiem, vai viņiem patika izmantot runāšanas nūju un vai viņi vēlētos turpināt to izmantot. Dažās grupās runāšanas nūjas aktivitāte var tikt uzskatīta par stingru un tāpēc var tikt izmantota tikai vienu reizi, savukārt citās grupās to var izmantot pastāvīgi citu aktivitāšu laikā vai arī var ik pa laikam pie tās atgriezties.

Otrā nodaļa: Iemesli un emocijās – kas un kāpēc?

Pārskats

Reti ir dzirdēts par diskusijām par jaunu vīriešu garīgo un emocionālo veselību no sociokulturālas perspektīvas. Patiesību sakot, emocionālā un garīgā veselība bieži vien primāri tiek aplūkota no bioloģiska skatupunkta, fokusējoties uz šauru problēmu loku, neaplūkojot jautājumus plašākā kontekstā. Šajā daļā mēs aplūkojam to, kā jaunu vīriešu socializēšanās ietekmē viņu vispārējo emocionālo un garīgo veselību, padziļināti aplūkojot atkarību un pašnāvību gadījumus.

1. kaste: Kas ir emocionālā un garīgā veselība?

Atsaucoties uz PVO, garīgā veselība ir “labklājības stāvoklis, kad indivīds apzinās savas spējas, var tikt galā ar dzīves izaicinājumiem, var produktīvi strādāt un var dot pienesumu savai kopienai.”³ Šī definīcija iekļauj arī emocionālo labklājību – spēja izpaust emocijas tiek uzskatīta ne tikai par pozitīvu garīgās veselības manifestāciju, bet tiek arī ieteikta, lai garīgo veselību uzturētu.

Emocijas, dzimte un jauni vīrieši

Tāpat kā citi dzīves un veselības aspekti, arī dzimtes normas ietekmē jaunu vīriešu emocionālo un garīgo veselību. Piemēram, uzsvars uz to, ka *īstiem vīriešiem* jābūt stipriem un drosmīgiem, jaunus vīriešus var novest pie baiļu slēpšanas, bēdu un laipnības apspiešanas un pie izvairīšanās no palīdzības meklēšanas, kad tā ir nepieciešama. Saspīlējumu un problēmu noliegšana vai apspiešana, kā arī grūtības runāt par ar to saistītajām emocijām var novest pie dažādu apreibinošu vielu, ieskaitot alkoholu, lietošanas. Turklāt dažādu apreibinošu vielu lietošana var tikt uzsākta ne tikai, lai tiktu galā ar problēmām, bet arī, lai pierādītu savu vīrišķību vai iederētos jauniešu grupā.⁴

Pētījumos ir norādīts, ka spēja tikt galā un izpaust emocionālo stresu nevardarbīgā veidā kalpo kā aizsargfaktors pret dažādām attīstības un veselības problēmām. Tāpēc, kad jauni vīrieši jūt liegumu paust emocijas par nelabvēlīgiem apstākļiem un stresu raisošiem dzīves notikumiem, viņi kļūst neaizsargāti.⁵

³ Pieejams: www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/

⁴ WHO. What about the boys

⁵ WHO. What about the boys

Apreibinošu vielu lietošana

Pasaules mērogā ir daudz lielāka iespēja, ka jauni vīrieši, nevis jaunas sievietes lieto alkoholu, smēķēs vai lieto citas apreibinošas vielas. Domājot par alkohola lietošanu, vīrieši piedzeras biežāk, un ir lielāka iespēja, ka viņi mirs no alkoholisma izraisītām slimībām.⁶ Turklāt dažādu apreibinošu vielu lietošana, īpaši alkohola, bieži spēlē lomu apdraudošas uzvedības izraisīšanā un ir saistīta ar citām problēmām, kas tiek asociētas ar jauniem vīriešiem, sākot ar nokļūšanu ceļu satiksmes negadījumos un beidzot ar vardarbības pielietojumu.⁷

Pēdējo gadu laikā apreibinošu vielu lietošanas profilakses programmas ir pakāpeniski mainījušās no agresīva un bailēs balstīta modeļa uz plašāku mācību modeli, kas strādā ar jauniešiem, lai celtu viņu pašapziņu un attīstītu prasmes, kas ir nepieciešamas, lai pārvarētu emocionālos, ģimenes un sociālos konfliktus un atrastu veidus, kā baudīt dzīvi, apreibinošas vielas nelietojot. Ir svarīgi atzīt, ka iepriekšminētās prasmes un vajadzības veido katras veiksmīgas profilakses kodolu.

2. kaste: Jauniešu alkohola lietošana Rietumbalkānos

Bosnija un Hercegovina: Pētījumā, kur piedalījās 600 jaunieši, tika secināts, ka apmēram 16% aptaujāto bija lietojuši alkoholu.⁸ Turklāt jaunieši, kuri bija lietojuši alkoholu, informēja arī par cita veida riskantu rīcību, ieskaitot bastošanu (44,1%), sliktas sekmes skolā (14%), pašnāvnieciskas domas (36,6%), neaizsargātu seksu (17,7%), braukšanu dzērumā (10%), piesprādzēšanās jostas neizmantošanu (24,7%), zagšanu (22,2%) un destruktīvu uzvedību (18,9%). Pētījumā tika noskaidrots arī tas, ka narkotiku lietošana ir raksturīgāka jauniešiem pilsētās un vecumā no 15 līdz 17 gadiem.

Horvātija: Pētījumā, kur piedalījās 2815 jaunieši vecumā no 15 līdz 16 gadiem, tika secināts, ka 70% bija dzēruši alkoholisku dzērienu pēdējo 12 mēnešu laikā, un 33% pēdējo 12 mēnešu laikā bija dzēruši, sasniedzot reibuma stāvokli. Alkohola lietošana dzīves laikā bija raksturīga 82% aptaujāto (85% puisiem un 79% meitenēm).⁹

Melnkalne: Pētījumā, kur piedalījās 15-16 gadus veci skolnieki, tika secināts, ka savā dzīves laikā 74% bija lietojuši alkoholu, kamēr 50% bija lietojuši alkoholu vairāk nekā 3 reizes. 26% aptaujāto skolnieku bija lietojuši alkoholu 10 vai vairāk reizes, starp viņiem 70% bija puisi un 30% bija meitenes.¹⁰

⁶ WHO. Global Status Report on Alcohol, 2004.

⁷ WHO. What about the boys.

⁸ Alcohol abuse and risk behavior among adolescents in larger cities in Bosnia and Herzegovina, Psychiatric clinic, Clinical Centre University of Sarajevo, PMID: 15997674 [PubMed - indexed for MEDLINE].

⁹ *The ESPAD Report*. Alcohol and Other Drug Use Among Students in 35 European Countries, 2003.

¹⁰ European School Survey Project on Tobacco, Alcohol and Drugs, National Report Montenegro, 2008.

Summary table 1. Selected variables on tobacco, alcohol and drug consumption. Boys.

Country	Cigarette smoking		Alcohol consumption					Drunkenness		Binge drinking ^{a)} last 30 days 3 times or more	Cannabis		Lifetime use of other illicit drugs			Lifetime use of tranquillisers or sedatives ^{b)}	Lifetime use of inhalants
			Last 30 days														
	Lifetime use 40 times or more	Smoked during the last 30 days	Lifetime use 40 times or more	Any alcohol 10 times or more	Beer 3 times or more	Wine 3 times or more	Spirits 3 times or more	Lifetime 20 times or more	Last 30 days 3 times or more		Lifetime	Last 30 days	Amphetamines	LSD	Ecstasy		
Austria	41	48	53	27	50	20	36	37	22	..	23	12	4	2	3	1	14
Belgium	28	32	46	28	49	21	33	11	12	28	37	20	3	4	5	9	9
Bulgaria	32	42	33	13	55	16	27	15	17	26	23	10	2	2	3	2	4
Croatia	32	36	38	15	42	23	20	14	12	19	24	9	2	2	5	4	14

1. tabula: Dati par puīšu tabakas, alkohola un narkotiku lietošanas paradumiem Austrijā, Beļģijā, Bulgārijā un Horvātijā.¹¹

3. kaste: Jaunieši un tabakas lietošana

Globālā mērogā tabaka joprojām ir cēlonis lielākajai daļai veselības problēmu. Lielākajā daļā valstu jaunieši sāk lietot cigaretes 15-16 gadu vecumā, turklāt indivīdi, kuri regulāri sāk smēķēt pusaudžu gados, šo ieradumu saglabās arī turpmākajā pieaugušo dzīvē, tādējādi palielinot iespēju, ka attīstīsies ar smēķēšanu saistītas hroniskas slimības.

Starp pusaudžiem un jauniešiem smēķēšana bieži tiek uzskatīta par vēlamu uzvedību; tā tiek pieņemta kā pieauguša cilvēka dzīves simbols un apstiprinājums, ka jauniešis noteiktā grupā ir iekļāvis un ir pieņemts.¹² Pētījumā Horvātijā tika secināts, ka 70% jauniešu bija smēķējuši vismaz vienreiz un 36% bija smēķējuši pēdējo 30 dienu laikā.¹³ Pētījumā Melnkalnē tika secināts, ka 44% skolēnu bija smēķējuši vismaz vienreiz – 51% puīšu un 49% meiteņu.¹⁴

¹¹ *The ESPAD Report. Alcohol and Other Drug Use Among Students in 35 European Countries, 2003.*

¹² European School Survey Project on Tobacco, Alcohol and Drugs, National Report Montenegro, 2008.

¹³ *The ESPAD Report. Alcohol and Other Drug Use Among Students in 35 European Countries, 2003.*

¹⁴ European School Survey Project on Tobacco, Alcohol and Drugs, National Report Montenegro, 2008.

Kā ar pašnāvību?

Visā pasaulē pašnāvība ir galvenais nāves cēlonis un viens no trim galvenajiem nāves cēloņiem jauniešu vidū, kuri ir jaunāki par 25 gadiem.¹⁵ Eiropas valstīs šobrīd ir viens no augstākajiem pašnāvības rādītājiem, kas jaunu vīriešu vidū tikai pieaug.¹⁶ Starp daudziem faktoriem, kas ietekmē pašnāvību skaitu, ir garīgās veselības problēmas, piemēram, depresija vai alkohola lietošanas izraisīti traucējumi, kas Eiropas valstīs skaita ziņā spēlē galveno lomu.¹⁷ Kad mēs analizējam pašnāvības datus pēc dzimuma, mēs redzam, ka meitenes un sievietes visticamāk mēģinās izdarīt pašnāvību, savukārt vīrieši visticamāk mirst no pašnāvības, jo viņu izmantotās metodes ir letālākas, piemēram, ieroči.¹⁸ Vēl viens skaidrojums ir, ka vīriešu tieksme uzvesties agresīvi un riskēt (uzskats, kas, kā jau iepriekš minēts, ir cieši saistīta ar dzimtes normām) noved pie tā, ka viņi ir *efektīvāki* savā pašnāvības metožu izvēlē.¹⁹

4. kaste: Mīti un fakti par pašnāvību

Daudzām jaunu cilvēku grupām, jaunatnes darbiniekiem un pedagogiem pašnāvības apspriešana var šķist biedējoša, tāpēc, lai iesāktu diskusiju, mēs iesakām jaunatnes darbiniekam aplūkot par pašnāvību dažus populārus mītus un faktus:

Mīts: Cilvēki, kuri draud izdarīt pašnāvību, nekad to neizdara.

Fakts: 8 no 10 cilvēkiem iepriekš skaidri norāda par savu nodomu izdarīt pašnāvību.

Mīts: Persona, kura veic pašnāvības mēģinājumu, tiešām vēlas nomirt.

Fakts: Lielākā daļa cilvēku ar pašnāvnieciskām tieksmēm šaubās par to, vai viņi vēlas dzīvot vai mirt, un/vai vēlas ar citiem par šo lēmumu runāt.

Mīts: Atklāti runāt par pašnāvību un pašnāvnieciskām tieksmēm var būt bīstami.

Fakts: Jautājumu uzdošana un iespēja brīvi izteikties par šīm tieksmēm ir vislabākais veids, kā izstrādāt intervences stratēģijas un atbalstīt personas, kuras ir riska grupā.

Pašnāvību cēloņi un riska faktori, protams, ir daudzveidīgi un sarežģīti, tomēr daudzi riska faktori vai problēmas regulāri tiek asociētas ar pašnāvībām jauniešu un jaunu pieaugušo vidū, ieskaitot alkohola un psihotropu vielu atkarību un lietošanu, disfunkcionalitāti un/vai vardarbību ģimenē, grūtībām definēt un pieņemt homoseksuālas jūtas, depresiju vai vientulību.

¹⁵ Pieejams: www.voanews.com/english/news/a-13-2009-09-10-voa31-68662367.html

¹⁶ Izmantojiet "Google" meklēšanas rīku, lai atrastu izmantoto avotu.

¹⁷ Pieejams: www.voanews.com/english/news/a-13-2009-09-10-voa31-68662367.html

¹⁸ Izmantojiet "Google" meklēšanas rīku, lai atrastu izmantoto avotu ar atslēgas vārdiem – WHO violence report

¹⁹ WHO. What About Boys.

Kad mēs runājam par pašnāvību, ir jāpatur prātā, ka pašnāvība ir pēdējais solis notikumu un faktoru ķēdē, tāpēc vispārējās garīgās veselības veicināšana, piemēram, paziņu un draugu loku paplašināšana, pašaprūpes sekmēšana un pašaprūpes un komunikēšanas uzlabošana, ir veidi kā pašnāvību skaitu samazināt.

5. kaste: Secinājumi

– Tāpat kā citi dzīves un veselības aspekti, arī dzimtes normas ietekmē jaunu vīriešu emocionālo un garīgo veselību. Piemēram, uzsvars uz to, ka *īstiem vīriešiem* jābūt stipriem un drosmīgiem, jaunus vīriešus var novest pie baiļu slēpšanas, bēdu un laipnības apspiešanas un pie izvairīšanās no palīdzības meklēšanas, kad tā ir nepieciešama. Saspīlējumu un problēmu noliegšana vai apspiešana, kā arī grūtības runāt par ar to saistītajām emocijām var novest pie dažādu apreibinošo vielu, ieskaitot alkoholu, lietošanas.

– Globālā mērogā visticamāk jauni vīrieši, nevis jaunas sievietes smēķēs, lietos alkoholu vai citas apreibinošas vielas. Turklāt dažādu apreibinošu vielu lietošana, īpaši alkohola, bieži vien spēlē lomu apdraudošas uzvedības izraisīšanā un ir saistīta ar citām problēmām, kas tiek asociētas ar jauniem vīriešiem, sākot ar nokļūšanu ceļu satiksmes negadījumos un beidzot ar vardarbības pielietošanu.

– Visā pasaulē pašnāvība ir galvenais nāves cēlonis un viens no trim galvenajiem nāves cēloņiem jauniešu vidū, kuri ir jaunāki par 25 gadiem. Kad mēs analizējam pašnāvības datus pēc dzimuma, mēs redzam, ka meitenes un sievietes visticamāk mēģinās izdarīt pašnāvību, savukārt vīrieši visticamāk mirs no pašnāvības, jo viņu izmantotās metodes ir letālākas, piemēram, ieroči.

1. seminārs: Kas ir dzimte?

Mērķis: Izprast atšķirības starp dzimumu un dzimti un reflektēt par uzvedības modeļiem, kas tiek sagaidīti no vīriešiem un no sievietēm.

Nepieciešamie materiāli: Lielās papīra lapas un marķieri.

Ieteicamais laiks: 1 stunda.

Plānošana: Sākot apspriedi par *vīrieša* un *sievietes* konceptiem un definīcijām, ir svarīgi sākt ar vārdiem, ko izmanto paši dalībnieki. Ja grupa ir kautrīga, tev kā grupas vadītājam vajadzētu piedāvāt ieteikumus, taču ir svarīgi pievērst uzmanību vārdiem, kas varētu būt aizvainojoši vai pazemojoši.

Procedūra:

1. Uz papīra lapas uzzīmē divas kolonnas – pirmajā kolonnā raksti *vīrietis*, bet otrajā – *sieviete*.
2. Aicini dalībniekus veidot sarakstu ar lietām, kas saistītas ar ideju, ko nozīmē būt vīrietim. Nosauktās lietas – pozitīvas vai negatīvas – ieraksti attiecīgajā kolonnā. Liec dalībniekiem pieminēt gan bioloģiskās, gan sociālās pazīmes.
3. Atkārtoti to pašu attiecībā uz *sievietes* kolonnu.
4. Īsu brīdi aplūko dažas no īpašībām, kas tika minētas katrā no kolonnām.
5. Apmaini kolonnu nosaukumus. Pajautā dalībniekiem, vai vīriešiem raksturīgās īpašības varētu tikt minētas attiecībā uz sievietēm un otrādi.
6. Izmanto zemāk esošos jautājumus, lai veidotu diskusiju par īpašībām, kas nevar tikt minētas attiecībā gan uz vīriešiem, gan sievietēm, un kāpēc. Izskaidro, ka īpašības, kas ir bioloģiskas un nevar tikt pielāgotas gan vīriešiem, gan sievietēm, ir *dzimuma* īpašības, un īpašības, kas ir sociālas un var tikt izmantotas runājot gan par vīriešiem, gan sievietēm, ir *dzimtes* īpašības.

Izvēles solis: Lai palīdzētu labāk izprast atšķirību starp dzimumu un dzimti, iesakām savākt vīriešu un sieviešu bildes, kur parādās gan viņu bioloģiskās (dzimuma), gan sociālās (dzimtes) lomas. Tostarp varētu būt bilde ar sievieti, kura mazgā traukus (dzimtes loma), sieviete, kura zīdaini baro ar krūti (dzimtes loma), un ar vīrieti, kurš labo mašīnu vai medī (dzimtes loma). Dalībnieku uzdevums ir identificēt attēlus, kur tiek rādītās dzimtes un kur dzimuma lomas, un atbildi pamatot.

Diskusijas jautājumi:

- Ko nozīmē būt vīrietim?
- Ko nozīmē būt sievietei?
- Vai jūs domājat, ka vīrieši un sievietes tiek audzināti vienādi?
- Kāda ir vīrieša loma intīmās partnerattiecībās? Kāda ir sievietes loma?
- Kā vīrietis pauž savas emocijas? Vai tas atšķiras no tā, kā sieviete pauž savas emocijas?

Kāpēc, jūsuprāt, tas atšķiras?

- Kā vīrietis pauž savu seksualitāti? Vai tas atšķiras no tā, kā sieviete pauž seksualitāti?

Kāpēc, jūsuprāt, tas atšķiras?

- Kāda ir vīrieša loma reprodukcijā? Vai tā atšķiras no sievietes lomas? Kādos veidos?
- Vai mūsu uztveri par sieviešu un vīriešu lomām ietekmē tas, ko domā mūsu draugi un ģimene? Kā?
- Vai medijiem ir ietekme uz dzimtes normām? Ja jā, tad kādos veidos? Kā mediji attēlo sievietes? Kā mediji attēlo vīriešus?
- Kā šīs atšķirības un nevienlīdzība ietekmē mūsu ikdienas dzīvi?
- Kā šīs atšķirības ietekmē mūsu attiecības ar ģimenēm un partneriem?
- Kā jūs ikdienā varat izaicināt nevienlīdzīgos uzskatus par to, kā vīrietim būtu jāuzvedas?

Kā jūs ikdienā varat izaicināt nevienlīdzīgos uzskatus par to, kā sievietēm būtu jāizturas?

Noslēgums

Dzīves laikā mēs uztveram daudzus ģimenes, mediju un sabiedrības dotos mājienus par to, kā jauniem vīriešiem vajadzētu izturēties un viņiem būtu jāpozicionē sevi attiecībā pret sievietēm un citiem vīriešiem. Ir svarīgi saprast, ka, lai arī ir atšķirības starp vīriešiem un sievietēm, daudzas no tām ir sociāli konstruētas un nav daļa no mūsu dabas, turklāt šīm atšķirībām var būt fundamentāla ietekme uz vīriešu un sieviešu ikdienas dzīvi un attiecībām. Bieži tiek sagaidīts, ka, piemēram, vīrietis attiecībās ar citiem, tai skaitā attiecībās ar intīmajiem partneriem, būs spēcīgs un dominējošs, vienlaikus tiek sagaidīts, ka sieviete pakļausies vīrieša autoritātei. Daudzi no šiem dzimtes stereotipiem uz vīriešiem un sievietēm atstāj negatīvu iespaidu, kas atklāsies arī turpmākajās diskusijās. Līdz ko cilvēks apzinās, kā daži dzimtes stereotipi var negatīvi ietekmēt vīriešus un sievietes, viņš var konstruktīvi domāt par to, kā šos stereotipus izaicināt un atbalstīt, un veicināt pozitīvākas dzimtes lomas un attiecības personiskajā dzīvē un kopienās.

Resursu lapa

Dzimums – attiecas uz bioloģiskajām pazīmēm un īpašībām, kas identificē personu kā vīrieti vai sievieti.

Seksualitāte – attiecas uz jūtu izpausmi, domām, emocijām un uzvedību kā vīriešiem vai sievietēm, ieskaitot simpātijas, iemīlēšanos un uzvedību intīmās attiecībās.

Dzimte – attiecas uz sociāli konstruētajām atšķirībām un nevienlīdzību starp vīriešiem un sievietēm, piemēram, kā viņiem vajadzētu gērbties un uzvesties. Šie ideāli un idejas tiek apgūtas ģimenēs, no draugiem, reliģiskās un kultūras iestādēs, skolās, darbavietās un no medijiem.

Tabula zemāk parāda dzimtes un dzimuma atšķirības:

	Dzimte	Dzimums
Kāds tas/tā ir?	Kulturāla, apgūta socializēšanās ceļā.	Bioloģisks, ģenētisks.
Vai var tikt mainīts/-a?	Jā.	Nē.
Piemēri.	Gan vīrieši, gan sievietes var strādāt. Gan vīrieši, gan sievietes var rūpēties par tuviniekiem un bērniem.	Tikai sievietes var dzemdēt. Tikai vīrieši var padarīt sievietes grūtas.

Puisis: sēklinieki, penis, ūsas	DZIMUMS	Meitene: vagīna, krūtis
Maskulīna identitāte	D Z I M T E	Feminīna identitāte
Zils, bikses, kreklis		Rozā, kleitas, svārki
Rotaļu ieroči, futbols		Lelles
Spēcīgs, agresīvs, orientēts uz sāncensību		Vāja, delikāta, maiga
Formālā izglītība (vieglāka pieeja, uzskatīti par gudrākiem): zinātne un tehnoloģija		Formālā izglītība (mazāka pieeja, uzskatītas par stulbākām): humanitārās zinātnes un mākslas nozares
Ārpuse (publiskā sfēra): smēķēt, dzert; lielāka seksuālā brīvība; lielāka sociālā mobilitāte		Iekšpuse (privātā sfēra): būt mātei, sievai; mazāka sociāla mobilitāte
Produktīvā loma (apmaksāts darbs)		Reproduktīvā loma (neapmaksāts darbs)
Dominējoša, kontrolējoša identitāte		Pakļauta, kontrolēta identitāte
Vara un vardarbība, pārāka un diskriminējoša identitāte		Varas trūkums, pārkāptas personīgās robežas, diskriminēta identitāte

2. seminārs: Izturies kā vīrietis, izturies kā sievietē²⁰

Mērķis: Saprast kā dzimtes lomas ietekmē vīriešu un sieviešu dzīves.

Nepieciešamie materiāli: Lielās papīra lapas un marķieri.

Ieteicamais laiks: 1 stunda.

Plānošana: Nav.

Procedūra:

1. Pajautā dalībniekiem, vai viņiem jebkad ir teikts: “Uzvedies kā vīrietis!” Aicini viņus padalīties pieredzē, kad kāds šo vai ko līdzīgu ir sacījis. Pēc tam, kad dalībnieki ir dalījušies savā pieredzē, pajautā, kāpēc, viņuprāt, šis cilvēks ko tādu teica? Kā tas lika viņiem justies? Informē dalībniekus, ka šie izteikumi tiks aplūkoti padziļināti. Pievēršot šiem izteikumiem uzmanību, mēs varam redzēt, kā sabiedrība esību vīrietim vai sievietei var padarīt par sarežģītu.

2. Ar lieliem burtiem uz lielās lapas uzraksti “uzvedies kā vīrietis!” un palūdz dalībniekus dalīties ar idejām par to, ko šī frāze nozīmē. Tie ir sabiedrības uzskati par to, kam vīriešiem vajadzētu būt, kā viņiem vajadzētu izturēties, ko viņiem vajadzētu just un teikt. Uz papīra lapas uzzīmē kasti un ieraksti tajā izteiciena “uzvedies kā vīrietis!” nozīmes. Dažas atbildes varētu būt, piemēram, “neraudi!” vai “esi stiprs!”

3. Tagad ar lieliem burtiem uz lielas lapas uzraksti “uzvedies kā sievietē!” Aicini dalībniekus dalīties ar idejām par to, ko tas nozīmē. Tie ir sabiedrības uzskati par to, kam sievietēm vajadzētu būt, kā viņām vajadzētu izturēties, ko viņām vajadzētu just un teikt. Uz papīra lapas uzzīmē kasti un ieraksti tajā izteiciena “uzvedies kā sievietē!” nozīmes. Dažas atbildes varētu būt, piemēram, “esi laba mājsaimniece” vai “neesi pārāk agresīva!”

4. Kad tas ir pabeigts, izmantojot zemāk esošos jautājumus, uzsāc diskusiju.

²⁰ Pielāgots pēc: *Men as Partners: A Program for Supplementing the Training of Life Skills Educators*, ko izveidoja organizācija “Engender Health” un “The Planned Parenthood Association” Dienvidāfrikā. Lai uzzinātu vairāk, apmeklējiet organizācijas “Engender Health” mājaslapu: www.engenderhealth.org/ia/www/wwmo.html

Diskusijas jautājumi:

- Kurš no šiem izteicieniem varētu būt ar potenciāli negatīvām sekām? Kāpēc? (Piezīme: Grupas vadītājam pie pārrunātajiem izteicieniem vajadzētu pievienot zvaigznīti un izrunāt izteicienus vienu pa vienam.)
- Kā dzīvošana kastītes robežās ietekmē vīriešu veselību? Kā dzīvošana kastītes robežās ietekmē sievietes veselību?
- Kā dzīvošana kastītes robežās ierobežo vīriešu dzīves un attiecības? Kā dzīvošana kastītes robežās ierobežo sievietes dzīves un attiecības?
- Kas notiek ar vīriešiem, kuri neseko dzimtes normām, t. i., dzīvo ārpus kastītes? Kas notiek ar sievietēm, kuras neseko dzimtes normām? Ko cilvēki par viņiem saka? Kā pret viņiem izturas?
- Kas ir nepieciešams, lai padarītu dzīvošanu ārpus kastītes robežām gan vīriešiem, gan sievietēm vieglāku? Kā mēs varam palīdzēt?

Izvēles solis: Sadali dalībniekus mazākās grupās un uzdod izveidot īsu (vienas vai divu minūšu) dialogu, kas attēlo situāciju, kad kāds citam cilvēkam saka: “Uzvedies kā vīrietis!”, “Uzvedies kā sieviete!”

Noslēgums

Šīs aktivitātes mērķis ir palīdzēt mums saskatīt, kā sabiedrība veido ļoti dažādus noteikumus, kā vīriešiem un sievietēm būtu jāizturas. Šos noteikumus dēvē arī par dzimtes normām, jo tie nosaka, kā ir normāli vīrietim izturēties, domāt un just, un tāpat, kā ir normāli to darīt sievietēm, tomēr šīs normas, kā mēs apspriedīsim arī citās aktivitātēs, cenšoties vīriešus un sievietes noturēt “uzvedies kā vīrietis!” vai “uzvedies kā sieviete!” kastītē, viņus nereti var ierobežot, kas savukārt var ietekmēt turpmāko lēmumu pieņemšanu, veselību un savstarpējās attiecības.

3. seminārs: Kā paust savas emocijas?

Mērķis: Atpazīt grūtības, kas traucē jauniem vīriešiem paust noteiktas emocijas, un no tām izrietošās sekas, kas var ietekmēt vīriešus un viņu attiecības ar citiem cilvēkiem.

Nepieciešamie materiāli: Lielās papīra lapas, marķieri, mazas papīra lapas un resursu lapa.

Ieteicamais laiks: 1 stunda 30 minūtes.

Plānošana: Iesakām grupas vadītājam pirms grupas nodarbības izpildīt vingrinājumu individuāli un reflektēt par veidiem, kā viņš vai viņa pauž savas emocijas. Svarīgi ir arī apzināt lokālos konsultāciju centrus un profesionāļus, pie kuriem jaunos vīriešus nepieciešamības gadījumā varētu nosūtīt.

Procedūra:

1. Uz lielās papīra lapas uzzīmē piecas kolonnas un sekojošās emocijas uzraksti kā kolonnu nosaukumus – bailes, rūpes, skumjas, laime un dusmas. Lai aplūkotu piemēru, kā izkārtot emocijas un to vērtējumus, aplūko resursu lapu.

2. Izskaidro dalībniekiem, ka šīs ir tās emocijas,³ kas aktivitātes laikā tiks apspriestas, un ka viņu uzdevums būs domāt par to, cik viegli vai grūti jauniem vīriešiem ir šīs emocijas izpaust.

3. Iedod katram dalībniekam mazu papīra lapu un liec uzrakstīt piecas emocijas tāpat kā uz lielās lapas. Lasi norādes: “Padomā par to, kuras no šīm emocijām tev izpaust ir visvieglāk. Pieliec ciparu viens (1) pie emocijas, kuru izrādīt tu spēj visvieglāk. Tagad padomā par emociju, kuru tu spēj izpaust viegli, bet ne tik viegli kā pirmo. Pie tās emocijas pieliec ciparu divi (2). Ciparu trīs(3) pieliec pie emocijas, kuru izpaust nav pārāk grūti, bet arī ne pārāk viegli. Pieliec ciparu četri (4) pie tās emocijas, kuru izpaust tev ir grūtības. Ciparu pieci (5) pieliec pie emocijas, kuru izpaust tev ir visgrūtāk.”

4. Pēc tam, kad dalībnieki ir beiguši vērtēt savas emocijas, savāc lapas un ieraksti vērtējumus kolonnās uz lielās lapas (skatīt resursu lapu).

³ No dalībnieku puses varētu parādīties citi emociju piedāvājumi, bet tie visticamāk iederēsies jau piedāvāto emociju grupās, piemēram, naida ir saistīts ar dusmām. Reiz jauns vīrietis piedāvāja vienaldzību kā emociju, bet vēlāk atklāja to, ka patiesās jūtas aiz viņa vienaldzības bija bailes un skumjas. Vēl varētu parādīties arī kauns, vaina vai vardarbība kā emocijas. Kopā ar dalībniekiem izpēti, kas aiz šīm emocijām slēpjas, un iedrošini viņus reflektēt par to, ko šīs emocijas no cilvēka prasa un kādas ir to radītās sekas.

5. Visi kopā domājiet par līdzībām un atšķirībām, kas atrodamas starp grupu dalībnieku atbildēm.

Izskaidro, ka:

- ❖ emocijas, kas tika numurētas ar 1 un 2, ir tās, ko mēs esam iemācījušies bieži paust pārspīlētā veidā;
- ❖ emocijas, kas tika numurētas ar 4 un 5, ir tās, ko mēs esam iemācījušies izpaust mazāk, pat apspiest vai slēpt;
- ❖ emocija ar numuru 3 ir tā, ko mēs nepārspīlējam un neapspiežam, bet visticamāk izpaužam dabiskā veidā.

6. Lai veicinātu diskusiju, izmanto zemāk esošos jautājumus.

Diskusijas jautājumi:

- Vai jūs esat par sevi uzzinājuši ko jaunu, pildot šo aktivitāti?
- Kāpēc cilvēki pārspīlē vai apspiež noteiktas emocijas? Kā viņi iemācās to darīt? Kādas emociju pārspīlēšanai un apspiešanai var būt sekas?
- Vai ir līdzības tajā, kā vīrieši pauž noteiktas emocijas?
- Vai ir atšķirības tajā, kā vīrieši un sievietes pauž emocijas? Kādas ir šīs atšķirības?
- Vai sievietes noteiktas emocijas pauž vieglāk nekā vīrieši? Kāpēc, jūsuprāt, tā ir?
- Kāpēc vīrieši un sievietes pauž emocijas dažādos veidos? Kā to ietekmē draugi, ģimene, kopiena un mediji?
- Kā veids, kā mēs paužam emocijas, ietekmē mūsu attiecības ar citiem cilvēkiem (partneriem, ģimeni, draugiem)?
- Vai ir vieglāk, vai grūtāk atklāt emocijas vienaudžiem? Ģimenei? Intīmo attiecību partneriem?
- Kāpēc emocijas ir svarīgas? Ja nepieciešams, dod piemērus – dusmas palīdz sevi aizsargāt, bailes palīdz bīstamās situācijās. Aicini arī dalībniekus minēt piemērus.
- Kā, jūsuprāt, brīvāka emociju izpaušana var ietekmēt jūsu labsajūtu un attiecības ar citiem cilvēkiem (partneriem, ģimeni, draugiem)?
- Ko jūs varētu darīt, lai paustu emocijas brīvāk? Kā jūs varat kļūt elastīgāki emociju izpaušanā? (Piezīme: Varētu būtu interesanti kopīgi padomāt par dažādām stratēģijām, kā tikt galā ar emocijām, un tad iedrošināt dalībniekus uz lapiņas uzrakstīt savas pārdomas, un, ja viņi vēlas, mazās grupiņās pastāstīt par tām citiem.)

Noslēgums

Emocijas var uztvert kā enerģijas formu, kas atļauj jums uztvert to, kas liek jums justies slikti vai jūs nomāc. Dažādas emocijas vienkārši parāda jūsu dažādās vajadzības, un ir labāk iemācīties, kā tikt galā ar visu emociju kopumu. Spēja paust emocijas, nenodarot pāri citiem, padara jūs par spēcīgākiem indivīdiem un palīdz rast saikni ar apkārtējo pasauli. Veidi, kā viņš vai viņa pauž savas emocijas, atšķiras, tomēr ir svarīgi atpazīt tendences, it īpaši veidos, kā puīši tiek audzināti. Piemēram, puīši bieži slēpj savas skumjas, bailes, pat savu līdzjūtību, tomēr bieži viņi pauž savas dusmas, izmantojot vardarbību. Kaut arī jūs neesat atbildīgs par to, ko jūtat, tomēr jūs esat atbildīgi par to, kā tiekat ar emocijām galā. Lai atrastu izpausmes veidus, kas nenodara pāri ne jums pašiem, ne citiem, ir svarīgi atšķirt jūtas no darbībām.

Saite

Varētu būt lietderīgi sasaistīt šo aktivitāti ar “No vardarbības līdz mierīgai līdzāspastāvēšanai”, kur vīrieši var izmantot lomu spēles, lai izmēģinātu nevardarbīgas alternatīvas, lai tiktu galā ar dusmām un konfliktiem attiecībās.

Resursu lapa

Piemērs emociju vērtēšanai un lielās papīra lapas

Zemāk ir redzams piemērs, kā sakārtot emociju kolonnas un dalībnieku atbildes. Diskusijas laikā vadītājam vajadzētu palīdzēt dalībniekiem vērtējumos atpazīt līdzības un atšķirības. Zemāk redzamā tabula, piemēram, rāda, ka ir gandrīz vienlīdzīgs sadalījums starp dalībniekiem, kuri spēj viegli paust dusmas, un dalībniekiem, kuriem tas ir grūti. Šāds novērojums varētu veicināt diskusiju par to, kāpēc tā ir un vai visiem jauniem vīriešiem ir viegli vai grūti paust dusmas. Vēl viens interesants novērojums zemāk redzamajā tabulā ir tas, ka gandrīz visiem dalībniekiem ir grūti paust bailes. Bieži tiek sagaidīts, ka vīrieši būs drosmīgi un nebaidīsies, un šo piemēru varētu izmantot par pamatu diskusijai par socializēšanos un dzimtes normām.

	Bailes	Rūpes	Skumjas	Laime	Dusmas
Dalībnieks #1	5	4	3	2	1
Dalībnieks #2	2	3	4	1	5
Dalībnieks #3	4	1	3	2	5
Dalībnieks #4	4	3	5	2	1
Dalībnieks #5	5	1	3	2	4

Noslēgumā ir būtiski atcerēties, ka uz lielās lapas dalībniekiem vajadzētu būt anonīmiem, t. i., katrai tabulas rindai vajadzētu piedāvāt dažādu dalībnieku vērtējumus, taču nevajadzētu iekļaut viņu vārdus. Tāpat kā piemēra tabulā, arī grupas vadītājs dalībniekiem var piešķirt numurus, ko grupas dalībnieki izmantotu diskusijas laikā, lai atsauktos uz konkrētās personas vērtējumiem.

4. seminārs: Marķēšana

Mērķis: Atpazīt, kādos veidos cilvēku marķēšana var ierobežot indivīda potenciālu un ietekmēt attiecības.

Nepieciešamie materiāli: Papīra lapas, līmlente un pildspalvas/zīmuļi.

Ieteicamais laiks: 1 stunda 30 minūtes.

Plānošana: Svarīgi, lai neviens no grupas dalībniekiem neuzvestos agresīvi vai nejustos piešķirto apzīmējumu aizvainots.

Procedūra:

1. Izdomā pozitīvus un negatīvus apzīmējumus vai stereotipus, kas bieži tiek izmantoti kopienās, kur jaunie vīrieši dzīvo. Tie var iekļaut tādus apzīmējumus kā gudrs, slinks, kautrīgs, vardarbīgs, nūģis u. c. Mēģini izdomāt vismaz tik daudz apzīmējumu, cik dalībnieku ir grupā.

2. Uzraksti apzīmējumus uz lapām un pielīmē katram dalībniekam vienu lapu uz muguras. Piezīme: Lai šī aktivitāte būtu efektīva, ir svarīgi, lai dalībnieki nevarētu redzēt apzīmējumus, kas rakstīti uz viņu mugurām, bet gan tikai tos, kas redzams uz citu mugurām.

3. Aicini divus vai trīs dalībniekus izspēlēt lomu spēli, kurā viņi izturas pret citiem dalībniekiem atbilstoši tam, kas rakstīts viņiem uz mugurām.

4. Palūdz katram no dalībniekiem, kas iesaistīti lomu spēlē, lai, balstoties uz to, kā pret viņu izturējās, viņš min, kāds ir viņam pieliktais apzīmējums un pēc tam sniedz atbildes uz sekojošajiem jautājumiem:

- Kāda bija sajūta, kad pret tevi izturējās atbilstoši pieliktajam apzīmējumam?
- Kāda bija sajūta, izturējies pret otru cilvēku atbilstoši pieliktajam apzīmējumam?

Pēc tam, kad brīvprātīgie ir atbildējuši uz šiem jautājumiem, aicini pārējos grupas dalībniekus izteikt savas domas par lomu spēli.

5. Aicini citus brīvprātīgos izspēlēt citas lomu spēles, dodot dalībniekiem laiku uzminēt savu apzīmējumu un ļaujot viņiem reflektēt par to, kā viņi jutās.

6. Uzsāc diskusiju, izmantojot zemāk esošos jautājumus.

Diskusijas jautājumi:

- Kā jūs reaģējat, kad pret jums izturas atbilstoši kādam apzīmējumam?
 - Kā jūs reaģējat, kad jūs vai kāds cits izturas pret citu cilvēku atbilstoši kādam apzīmējumam?
 - Vai šie apzīmējumi bieži tiek izmantoti jūsu kopienās? Kādus citus apzīmējumus cilvēki izmanto?
 - Kāpēc cilvēki marķē citus cilvēkus?
 - Kādas var būt sekas tam, ka cilvēki tiek marķēti? Kā tas ietekmē savstarpējās attiecības?
- Domājot par iepriekšējo aktivitāti par varu un attiecībām, kāda, jūsuprāt, ir saikne starp marķēšanu un varu?
- Ko no šeit apgūtā jūs varat izmantot savā ikdienas dzīvē?
 - Kā jūs varat izvairīties no citu cilvēku marķēšanas?
 - Kā jūs varat iedrošināt cilvēkus nemarkēt citus cilvēkus?

Noslēgums

Apzīmējumi un stereotipi var negatīvi ietekmēt cilvēkus, kā arī viņu attiecības ar citiem. Ir svarīgi domāt kritiski par to, kā jūs pret cilvēkiem izturaties, kā citi izturas pret jums un kā šos izturēšanās veidus izmainīt. Piemēram, kā netiesāt citus pirms viņu iepazīšanas; kā neizmantojot apvainojošus apzīmējumus vai nepatīkamas iesaukas; kā nediskriminēt pēc dzimuma, reliģiskās, etniskās piederības vai socioekonomiskā stāvokļa sabiedrībā; kā nepadarīt kādu ģimenē un/vai kopienā kā grēkāzi; kā nebūt spītīgam un savos uzskatos neelastīgam, un vienaldzīgam.

Sajūta, ka ikviens no jums ir daļa no grupas un ka tiek pieņemti tādi, kādi esat, ir svarīga, jo tā ietekmē to, kā jūs mācāties un attīstāt savu individuālo un kolektīvo potenciālu. Turpinot ar nākamajām aktivitātēm, un arī ikdienas dzīvē jums vajadzētu censties izvairīties no apzīmējumu lietošanas un būt atvērtākiem tajā, kā jūs attiecaties pret citiem cilvēkiem.

5. seminārs: Vara un attiecības

Mērķis: Palielināt izpratni par varas lomu attiecībās un reflektēt par to, kā mēs attiecībām komunicējam un dalām varu.

Nepieciešamie materiāli: Nav.

Ieteicamais laiks: 1 stunda un 30 minūtes.

Plānošana: Nav.

Procedūra:

1.daļa – spoguļošana.

1. Palūdz dalībniekiem piecelties un sadalīties pāros. Pārim ir jānolemj, kurš no viņiem būs persona un kurš būs spogulis. Izskaidro, ka katrā pāri spogulim ir jāimitē katra personas kustība. Dod viņiem 2-3 minūtes laika.

2. Liec katram pārim samainīt lomas un procesu atkārtot.

3. Izmanto zemāk esošos jautājumus, lai veicinātu par notikušo diskusiju:

- Kā jūs jutāties, kad spēlējāt personas lomu?
- Kā jūs jutāties, kad spēlējāt spoguļa lomu?
- Vai jūsu dzīvēs ir bijušas situācijas, kad jutāties kā persona? Kad?
- Vai jūsu dzīvēs ir bijušas situācijas, kad jutāties kā spogulis? Kad?

2. daļa – vara un attiecības.

4. Liec dalībniekiem sadalīties pāros un izveidot īsus situāciju inscenējumus zemāk norādītajām varas attiecībām. Grupas vadītājam vajadzētu pievienot citus attiecību modeļus, kas ir atbilstoši lokālajam kontekstam un pieredzēm.

- ❖ Skolotājs un skolēns.
- ❖ Kāds no vecākiem un bērns.
- ❖ Vīrs un sieva
- ❖ Priekšnieks un darbinieks.

5. Pēc situāciju inscenējumiem izmanto zemāk norādītos jautājumus, lai uzsāktu diskusiju.

Diskusijas jautājumi:

- Vai šie inscenējumi ir reālistiski?
- Vai jūsu ikdienas dzīvēs citi arī izmanto varu negatīvā veidā? Kurš? Kāpēc?
- Vai ikdienā jūs mēdzat izmantot varu negatīvā veidā? Pret ko? Kāpēc?
- Kāpēc cilvēki viens pret otru tā izturas?
- Kādas var būt sekas attiecībām, kur viens cilvēks pret otru izturas kā pret objektu?
- Kā sabiedrība/kultūra veicina vai atbalsta šāda veida attiecības, kur daži cilvēki ir lielāka vara pār citiem cilvēkiem?
- Kā šī aktivitāte palīdz domāt par izmaiņām un, iespējams, veikt izmaiņas savā dzīvē?

Noslēgums

Ir daudzi un dažādi attiecību veidi, kur vienam cilvēkam var būt vairāk varas nekā otram. Kā tiks apspriests daudzu šīs rokasgrāmatas aktivitāšu laikā, nevienlīdzīgais varas sadalījums starp vīriešiem un sievietēm intīmās attiecībās palielina risku saslimt ar STI, HIV/AIDS un neplānotas grūtniecības risku. Piemēram, sievietei bieži nav noteikšana tajā, kad un kā notiek sekss, un vai tiek izmantots prezervatīvs, jo pastāv ilglaicīgs uzskats, ka vīrietim ir jābūt seksuāli aktīvam un sievietei ir jābūt pasīvai (vai, ka sieviete vīrietim seksu ir parādā). Citos gadījumos sieviete, kura ir atkarīga no vīrieša finansiālā atbalsta, var justies tā, it kā viņa nevar teikt seksam nē. Ja sekss notiek starp cilvēkiem, kuriem atšķiras vecums, tas var vēl vairāk veicināt nevienlīdzīgas varas attiecības un attiecīgi novest pie riskantām situācijām.

Jūsu ikdienas dzīvēs un kopienās ir arī citi varas attiecību piemēri. Padomājiet par attiecībām starp jauniešiem un pieaugušajiem, starp skolotājiem un skolēniem, starp darba devējiem un darba ņēmējiem. Dažreiz varas disbalanss šajās attiecībās var novest pie tā, ka viena persona pret otru izturas kā pret objektu. Kad tiek apspriesta dzimte un attiecības starp vīriešiem un sievietēm, ir svarīgi atcerēties par saikni starp to, kā cilvēks dažās no attiecībām var justies apspiests, un to, kā cilvēks var izturēties pret citiem kā pret objektiem. Domāšana par šīm sakarībām var jūs motivēt izveidot vienlīdzīgākas attiecības ar citiem vīriešiem un sievietēm jūsu mājās un kopienās.

6. seminārs: Randiņi²¹

Mērķis: Identificēt veselīgu attiecību pazīmes.

Materiāli: Lielās papīra lapas, marķieri, šķēres, līme un resursu lapas kopijas.

Ieteicamais laiks: 1 stunda.

Plānošana: Cilvēkiem varētu būt atšķirīgi viedokļi par to, kādas ir veselīgas vai neveselīgas attiecības. Pirms sākt aktivitāti grupas vadītājam vajadzētu strādāt ar grupu, lai nonāktu pie kopsaucēja.

Procedūra:

1. Uz lielās lapas uzzīmē divas kolonnas – vienu nosauc par *veselīgas attiecības*, bet otru nosauc par *neveselīgas attiecības*.
2. Sadali dalībniekus trīs vai četrās grupās un katrai grupai iedod resursu lapu “Randiņu scenāriji”.
3. Liec dalībniekiem sagriezt, sakārtot un pielīmēt situācijas vai nu *veselīgo attiecību*, vai *neveselīgo attiecību* kolonnā. Lai to izdarītu, dod grupām 15 minūtes laika. Informē dalībniekus, ka, ja laiks atļauj, viņi var izmantot tukšos kvadrātus resursu lapas beigās, sacerēt randiņu scenārijus paši un klasificēt tos vai nu kā *veselīgus*, vai *neveselīgus*.
4. Pārskati randiņu situācijas un aicini katru no grupām paskaidrot, kāpēc viņi klasificēja tās vai nu kā *veselīgas*, vai *neveselīgas*.
5. Lai sekmētu diskusiju, izmanto zemāk esošos jautājumus.

Diskusijas jautājumi:

- Vai šīs situācijas ir reālistiskas?
- Vai jūs esat kādā no šīm situācijām nonākuši? Kā jūs jutāties?
- Kā kopiena jums apkārt reaģē uz šādām situācijām?
- Kādas ir vispārzināmas veselīgu attiecību pazīmes?
- Kādas ir vispārzināmas neveselīgu attiecību pazīmes?
- Vai, jūsuprāt, jauniešiem jūsu kopienās ir veselīgas vai neveselīgas attiecības?

Paskaidrojiet sīkāk.

²¹ Pielāgots no: *White Ribbon Campaign Education and Action Kit*. Balto lentīšu kampaņa, Toronto, Kanāda. Lai uzzinātu vairāk, apmeklējiet “Balto lentīšu kampaņas” mājaslapu: www.whiteribbon.ca/educational_materials/

- Kādi ir lielākie izaicinājumi, cenšoties izveidot veselīgas attiecības? Kā šos izaicinājumus pārvarēt?
- Ko jums vajadzētu darīt, ja, jūsuprāt, esi neveselīgās attiecībās?
- Ko jūs varētu darīt, ja jūsu draugi ir neveselīgās attiecībās?
- Ko jūs esat iemācījušies no šī vingrinājuma? Kā jūs varat apgūto pielietot savā dzīvē un attiecībās?

Noslēgums

Veselīgas attiecības ir balstītas savstarpējā cieņā, un tās ir brīvas no fiziskas vai emocionālas manipulācijas, kā arī kontroles un vardarbības. Ir svarīgi apzināties, kas jums romantiskajās attiecībās ir vissvarīgākais, jāzina, kā būt pašpārliecinātiem, bet ne dominējošiem vai agresīviem, un jāzina, kā klausīties. Visam, kas notiek attiecībās, būtu jābūt kopējam lēmumam, abpusējas cieņas un piekrišanas jautājumam – vai nu tā būtu izvēle, ko darīt randiņā, vai kādās fiziskās attiecībās iesaistīties/neiesaistīties.

Resursu lapa

Randiņu scenāriji

Tu esi izplānojis aktivitātes ar savu partneri, bet viņš/-a plānus atceļ pēdējā brīdī, jo domā, ka tas, ko esi izplānojis, nebūs nekas jauns.	Strīda laikā viņš nosauc viņu par stulbu.	Jūs pamīšus izvēlaties televīzijas šovus, ko skatīties, vai grupu, ko klausīties.	Tavs partneris kritizē tavus draugus.
Strīda laikā viņš sagrābj viņas roku.	Viņš brauc ātri, un viņa saka, ka jūtas nedroši. Viņš piebremzē un atvainojas par to, ka licis viņai tā justies.	Viņš stāsta saviem draugiem, ka ir pārgulējis ar viņu pagājušajā naktī, kaut gan patiesībā viņi tikai runājās.	Viņš mēģina piespiest viņu pārgulēt.
Strīda laikā viņš sagrābj viņas roku.	Pat, ja jums ir dažādi uzskati un skatupunkti, jūs tik un tā viens otru cienāt.	Viņam liekas, ka viņa vēlas pārgulēt, ja viņa ir gērbusies apspīlētā krekliņā un īsos svārkos.	Kad vienam no jums ir labas ziņas, jūs svinat to kopā.
Viņa negrib, lai viņš ietu izklaidēties ar saviem draugiem. Viņa apgalvo, ka nevar viņam uzticēties.	Jūs abi maksājat par filmu un vakariņām.	Kad viņi kopā iet ārā, viņš vienmēr skatās uz citām sievietēm un mēdz komentēt to, cik viņas ir seksīgas.	Jūs sadusmojaties, bet vienmēr to izrunājat un uzklausa viens otra domas.
Vienmēr, kad viņai ir problēmas lasīt karti, viņš bola acis un saka: “Tas droši vien ir iedzimts, ka meitenēm nav nekādas telpas izjūtas.”	Viņš piezvina viņai nākamajā dienā pēc randiņa, lai pateiktu, ka viņš labi pavadīja laiku cer, ka viņa labi izgulējās.	Viņa izlemj krāpt viņu, lai padarītu viņu greizsirdīgu.	Viņa viņu piekrāpj. Viņš uzsit viņai zilu aci.

Viņi dodas atpūtā pie dabas, bet pirms došanās viņi izveido sarakstu ar to, kas viņiem nepieciešams, un kopīgi to visu iegādājas.	Viņa viņam saka, ka viņam, izvēloties drēbes, noderētu palīdzība. Viņa pasaka arī to, ka viņš varētu labāk skūpstīties.	Kad viņa uzzina par to, ka viņš viņu ir krāpis, viņš apgalvo, ka bija piedzēries un tā nav viņa vaina.	Viņš mēģina panākt, lai viņa atļautu viņam uzņemt viņas kailfoto. Viņš plāno tās ielikt internetā un saka: “Tu esi tik seksīga, es vēlos, lai pasaule to redz.”
Nakti pirms esejas nodošanas termiņa viņš pieprasa, lai viņa uzraksta eseju, jo viņam neesot bijis tam laika.	Viņi viens otram pastāsta, kad viņiem skolā vai darbā klājas grūti.	Viņš jūtas tā, ka viņam viņas klātbūtnē vienmēr ir jābūt stipram.	Kad viņa dusmojas, viņš rūpīgi ieklausās tajā, ko viņa saka.

7. seminārs: Agresīvs, pasīvs vai aktīvs²²

Mērķis: Iemācīties atšķirību starp agresīvu, pasīvu un aktīvu komunikāciju.

Nepieciešamie materiāli: Lielās papīra lapas, marķieri un B un C resursu lapu kopijas.

Ieteicamais laiks: 1 stunda 30 minūtes.

Plānošana: Rekomendējam grupas vadītājam pirms grupas nodarbības izpildīt vingrinājumu individuāli un reflektēt par veidiem, kā viņš vai viņa pauž savas emocijas.

Procedūra:

1. Aplūko resursu lapā A sniegtos piemērus, kas raksturo dažādus komunikācijas veidus. Noteikti pārskati definīcijas vārdiem agresīvs, pasīvs un aktīvs, un skaidrojumus jēdzieniem komunikators, informācijas saņēmējs un aculiecinieks.
2. Sadali dalībniekus trīs grupās un izdali resursu lapas B kopijas.
3. Informē grupas, ka tām ir jāaizpilda resursu lapa B, izmantojot piemērus no savas dzīves vai izmantojot izdomātus scenārijus. Lai aizpildītu resursu lapu B, dod grupām 15 minūtes laika.
4. Aicini grupas izvēlēties vienu no piemēriem un prezentēt to citām grupām kā situāciju inscenējumus. Katrā grupā vienam skolēnam ir jāuzņemas komunikatora loma, otram skolēnam ir jāuzņemas informācijas saņēmēja loma, bet citiem ir jāspēlē aculiecinieki. Lai grupas izmēģinātu inscenējumus, dod tām 10 minūtes laika.
5. Pēc inscenējumu demonstrēšanas, lai uzsāktu diskusiju, izmanto zemāk esošos jautājumus.

Diskusijas jautājumi:

- Kādi komunikācijas veidi inscenējumos tika prezentēti?
- Vai šie inscenējumi bija reālistiski?
- Kādas ir aktīvas komunikācijas priekšrocības?
- Kas laika gaitā notiek ar cilvēkiem, kuri komunicē pasīvi?
- Kādus komunikācijas veidus savstarpēji izmanto jauni vīrieši? Kāpēc?
- Kādus komunikācijas veidus jauni vīrieši izmanto intīmās attiecībās ar sievietēm? Kāpēc?
- Kā agresīva uzvedība ir sasaistīta ar vardarbību?

²²Pielāgots pēc: *White Ribbon Campaign Education and Action Kit*. Balto lentīšu kampaņa, Toronto, Kanāda. Lai uzzinātu vairāk, apmeklējiet “Balto lentīšu kampaņas” mājaslapu: http://www.whiteribbon.ca/educational_materials/

- Kādi komunikācijas veidi tiek asociēti ar veselīgām attiecībām?
- Kādi komunikācijas veidi tiek asociēti ar neveselīgām attiecībām?
- Kas notiek, ja agresīva uzvedība netiek konfrontēta?
- Vai jauni vīrieši bieži ir aculiecinieki jūsu kopienās? Kādās situācijās? Kāpēc?
- Ko jūs esat iemācījušies no šī vingrinājuma? Kā jūs apgūto varat pielietot ikdienā un attiecībās?

Noslēgums

Aktīva komunikācija ir spēja skaidri un cienījamā veidā paust savas domas un emocijas, kas neliek otram cilvēkam justies vainīgam, nepārkāpj otra cilvēka tiesības un neizmanto emocionālo manipulāciju, taču agresīva uzvedība var cilvēkus apklusināt. Ir svarīgi prast identificēt un prast rīkoties situācijās, kad uzvedība randiņos un attiecībās nav veselīga.

Saite

Aktivitāte “Ko darīt, kad es dusmojos?” var palīdzēt dalībniekiem identificēt, kad viņi ir dusmīgi un kā tas var ietekmēt veidu, kā viņi komunicē ar citiem cilvēkiem.

Šo aktivitāti var sasaistīt ar aktivitāti “Randiņi” un diskusiju par to, kāda veida komunikācija spēlē lomu veselīgās un neveselīgās attiecībās.

Resursu lapa A

Komunikācijas veids	Scenārijs	Kā izturas komunikators?	Kā izturas informācijas saņēmējs?	Ko var darīt/teikt aculiecinieks?
Aktīvs: Viedokļi un emocijas tiek izteiktas drosmīgi un pārliecinoši.	Direktors (komunikators) gaitenī runāja ar mani (informācijas uzņēmēju) par labi padarīto darbu zinātniskajā projektā.	Izturas pret mani ar cieņu. Novērtēja manu ieguldīto darbu. Pievērsa uzmanību tam, ko es teicu, un tam, kas notika gaitenī.	Priecīgi. Vēlējās dalīties ar direktoru tajā, cik viņam patīk zinātne un cik ļoti viņam patīk apgūt eksaktos priekšmetus.	Klausīties. Nepārtraukt. Informācijas saņēmēju iedrošināt.
Agresīvs: Uzvedība ir nedraudzīga, naidīga un destruktīva.	Jānis un Anna satiekas aptuveni 3 mēnešus. Jānis sadusmojas, kad Anna iet uz stundām bez viņa, un domā, ka citiem puisiem Anna patīk. Vienu dienu, kad Anna līdz skapīšiem iet kopā ar Andreju, Jānis (ar priekšā sakrustotām rokām un dusmīgā balsī) saka: “Ko jūs abi, jūsuprāt, darāt?”	Viņš izturas it kā būtu pārāks un kontrolējošs. Viņam šķiet, ka Anna viņam pieder. Viņš neuzticas un neciena Annu.	Nobijusies, nedroša. Apklusināta. Dusmīga. Pārsteigta. Nezina, ko teikt, bet vēlas, lai puisis beigtu taisīt scēnu.	Saprast, vai konfrontēt Jāni ir droši. Konfrontēt Jāni ar “Es” apgalvojumiem, piemēram: “Es domāju, ka tu pret Annu slikti izturies.” Incidentā laikā vai pēc tā pasaki Annai un Andrejam, ka, tavuprāt, Jānis pret viņiem uzvedās agresīvi.
Pasīvs: Lietas tiek uztvertas un paciestas bez aktīvas, tiešas un atklātas darbības.	Sofija (komunikators) ir gadagrāmatas veidotāja. Pie gadagrāmatas viņa strādā vienmēr pēc skolas un garajos starpbrīžos. Andžela piedāvā palīdzību, jo zina, ka viņai būtu jāstrādā kopā ar Sofiju, taču, kad Andžela par to ar viņu runā, Sofija šķiet izklaidīga un rausta plecus.	Neskaidra, nedroša par sevi, šķiet, mazliet kautrīga. Liek Andželai justies tā, it kā viņai būtu jāuzmin, kādas ir Sofijas vajadzības.	Nav droša par to, ko Sofija vēlas. Andžela jautā pēc izskaidrojuma, bet Sofija ir izvairīga. Tas padara Andželu neapmierinātu un rada vēlmi sarunu izbeigt. Andželai šķiet, ka Sofija ir nekompetenta.	Klausīties. Cenšas saprast, kas varētu būt par problēmu. Saka Sofijai, ka viņai nebūtu darbs jādara vienai pašai.

Resursu lapa B

Komunikācijas veids	Scenārijs	Kā izturas komunikators?	Kā izturas informācijas saņēmējs?	Ko var darīt/teikt aculiecinieks?
Aktīvs				
Agresīvs				
Pasīvs				

8. seminārs: Vienošanās prasmes²³

Mērķis: Apspriest un trenēt konfliktu rezolūcijas un vienošanās prasmes.

Nepieciešamie materiāli: Lielās papīra lapas, pildspalvas, līmlente un resursu lapas kopijas, ko izdalīt katram grupas dalībniekam.

Ieteicamais laiks: 2 stundas.

Plānošana: Nav.

Procedūra:

1. daļa

1. Pirms aktivitātes sagatavo divas lielās papīra lapas ar informāciju no resursu lapas.
2. Kopā ar dalībniekiem izdomājiet visbiežāk sastopamos konfliktu scenārijus, ar ko viņi sastopas savā ikdienā. Iedrošiniet dalībniekus domāt par konfliktiem dažādās attiecībās, t. i., starp draudzeni un draugu, kādu no vecākiem un bērnu, priekšnieku un darbinieku, kaimiņiem.
3. Sadali dalībniekus mazās grupās un piešķir katrai grupai vienu no konfliktu scenārijiem.
4. Pārskatiet uz lielās lapas atrodamos “Veidus, kā atrisināt konfliktu” un paskaidro, ka katrai grupai vajadzētu sagatavot īsu inscenējumu, lai ilustrētu to, kā konflikts varētu tikt atrisināts, izmantojot vienu no konfliktu atrisinājuma metodēm.
5. Aicini grupas inscenējumus prezentēt un palūdz dalībniekiem identificēt dažādās konfliktu risināšanas metodes.
6. Uzsāc nelielu diskusiju par dažādo metožu priekšrocībām un trūkumiem.

2. daļa

7. Pārskati lielo lapu, kur atrodami “4 soļi abpusēji veiksmīgam risinājumam”.
8. Palūdz dalībniekiem atgriezties savās grupās, apspriest kādu abpusēji veiksmīgas vienošanās piemēriem un izveidot lomu spēli, lai to nodemonstrētu.
9. Aicini dalībniekus lomu spēles prezentēt arī citām grupām.
10. Lai noslēgtu semināru, izmanto zemāk esošos jautājumus.

²³ *Choose a Future! Issues and Options for Adolescent Boys*. Washington, USA: Centre for Development and Population Activities, 1998.

Diskusijas jautājumi

- Kāpēc dažreiz ir grūti vienoties par konflikta risinājumu?
- Kas padara vienošanās procesu vieglāku? Kas padara to grūtāku?
- Vai varat minēt situāciju piemērus, kad jūs nebūtu gatavi nonākt pie kompromisa?
- Ko jūs esat iemācījušies no šī vingrinājuma? Kā jūs apgūto varat pielietot savā dzīvē un attiecībās?

Noslēgums

Vienošanās ir dzīves sastāvdaļa, bet tas ne vienmēr ir viegli. Vienošanās prasmju apgūšana un praktizēšana var palīdzēt jums atrisināt konfliktus dažādās dzīves jomās un veidot veselīgākas un vienlīdzīgākas attiecības.

Saite

Aktivitāte “Ko darīt, kad es dusmojos?” var palīdzēt dalībniekiem identificēt, kad viņi ir dusmīgi un kā tas var ietekmēt to, kā viņi komunicē.

Šo aktivitāti var sasaistīt ar aktivitāti “Randiņi” un diskusiju par vienošanās nozīmību veselīgu attiecību veidošanā.

Resursu lapa

Veidi, kā atrisināt konfliktu

Izvairies no konflikta: Vienkārši neiesaisties konfliktā.

Izlīdzini situāciju: Izliecies, ka konflikta nav un ka viss ir kārtībā.

Uzvāri par spīti visam: Iegūsti, ko vēlies; otra persona zaudē.

Mēģini nonākt pie kompromisa: Atsakies no kaut kā, ko gribi, lai iegūtu ko citu, ko gribi.

Abpusēji izdevīga vienošanās: Izmanto radošo problēmas atrisināšanas metodi, lai abi cilvēki iegūtu to, ko viņi grib vai viņiem vajag.

4 soļi abpusēji veiksmīgam risinājumam

1. **Paud savu pozīciju.** Izmanto *Es* apgalvojumus, pasaki, ko vēlies un ko tev vajag.
2. **Uzklausī otra cilvēka sakāmo.** Uzzini, ko otrs cilvēks vēlas vai ko viņam vajag. **Atkārto** otra cilvēka sacīto, lai būtu skaidrs, ka pareizi saprati viņa pozīciju.
3. **Izdomā abpusēji izdevīgu vienošanos.** Ņem vērā abu partneru vajadzības un vēlmes. Esi radošs.
4. **Nonāciet pie risinājuma.** Izmēģiniet, ja tas nestrādā, mēģiniet vēlreiz.

9. seminārs: Kas ir narkotikas?

Mērķis: Runāt par dažādiem narkotiku veidiem un par to, ko par tiem domā un kā lieto sabiedrība, it īpaši jauni cilvēki.

Nepieciešamie materiāli: 4 lielas papīra lapas, marķieri un līmlente.

Ieteicamais laiks: 2 stundas.

Plānošana: Tev kā grupas vadītājam ir svarīgi par šo jautājumu diskutēt brīvam no aizspriedumiem. Nav šaubu, ka jaunajiem vīriešiem būs kritiska attieksme pret pieaugušo cilvēku divkosīgo attieksmi un pret politiku un likumdošanu, kas saistīta ar apreibinošo vielu lietošanu.

Procedūra:

1. Pirms aktivitātes sākuma, uzraksti katru no šiem jautājumiem atsevišķi uz lielas papīra lapas:
 - Kas jums nāk prātā, kad dzirdat vārdu narkotikas?
 - Kas lieto narkotikas?
 - Kādi ir narkotiku piemēri un kur tās ir pieejamas?
 - Kādi ir riski, kas tiek asociēti ar narkotiku lietošanu?
2. Novieto lapas četrās dažādās telpas vietās.
3. Aktivitātes sākumā sadali dalībniekus četrās grupās.
4. Piešķir katrai grupai vienu no iepriekšminētajiem jautājumiem, un paskaidro, ka katrai grupai 10 minūtes, lai jautājumu apspriestu un uzrakstītu uz lapas atbildes. Grupām, kuru lasītprasmes līmenis ir zems, jautājumu nolasi priekšā un ļauj viņiem apspriesties.
5. Pēc 10 minūtēm liec grupām pārvietoties pulksteņrādītāja virzienā. Dod viņiem 10 minūtes laika, lai apspriestu nākamo jautājumu un tāpat uzrakstītu atbildes.
6. Atkārtoti 4. un 5. soli līdz visām grupām ir bijusi iespēja diskutēt un atbildēt uz visiem četriem jautājumiem.
7. Atbildes apkopo un nolasi tās skaļi. Ja kāda no grupām atbildes nav uzrakstījusi, tad aicini viņus par pārrunāto pastāstīt arī citiem.
8. Lai uzsāktu diskusiju par dažādiem narkotiku veidiem un dažādajiem jauniešu vidū izmantotajiem lietošanas paņēmieniem, izmanto zemāk esošo jautājumu.

Diskusijas jautājumi

- Vai visām grupām bija vienāds priekšstats par to, kas ir narkotikas, kas tās lieto, un par riskiem, kas saistīti ar to lietošanu? (Ar grupu pārskati resursu lapā atrodamo informāciju.)
- Vai cilvēkiem jūsu kopienās ir viegli iegūt alkoholu un cigaretes? Vai tas ir aizliegts jauniešiem vecumā zem 18 gadiem? Vai likumi tiek stingri ievēroti?
- Vai cilvēkiem ir viegla pieeja citām narkotikām?
- Kas, jūsuprāt, nosaka to, vai narkotiku lietošana ir atļauta (legāla) vai aizliegta (nelegāla)?
- Vai cigarešu un alkohola reklāmas ir atļautas avīzēs, žurnālos vai televīzijā? Kā šīs reklāmas mēģina veicināt šo vielu lietošanu? Ko jūs par to domājat?
- Kā šīs reklāmas attēlo sievietes, kuras lieto to produktus? Kā šīs reklāmas attēlo vīriešus, kuri lieto to produktus? Vai, jūsuprāt, šie attēlojumi ir trāpīgi? Kā šīs reklāmas ietekmē vīriešu un sieviešu attieksmi pret alkoholu un cigaretēm?
- Vai tur, kur jūs dzīvojat, ir kampaņas, kas mēģina mazināt narkotiku lietošanu? Ko jūs par tām domājat?
- Ko jūs varat darīt, lai cilvēkiem jums apkārt būtu pareiza informācija par narkotiku lietošanas sekām?

Noslēgums

Narkotikas ietekmē lielāko daļu sieviešu un vīriešu dzīves. Eksistē daudz un dažādi narkotiku paveidi – daži legāli, daži nelegāli, dažus vairāk izmanto vīrieši, dažus sievietes. Ir svarīgi domāt par dažādiem personīgiem un sociāliem spiedieniem, kas varētu novest jaunus vīriešus un sievietes pie dažādu narkotiku paveidu lietošanas, kā arī ir svarīgi apzināties sekas, ko narkotiku lietošana var atstāt uz personisko dzīvi, attiecībām un sabiedrību kopumā. Nākamajā seminārā dažas no šīm sekām mēs apspriedīsim sīkāk.

Resursu lapa

Kas ir narkotikas?²⁴

Par narkotiku var saukt jebkuru vielu, kas spēj radīt pārmaiņas – psiholoģiskas vai uzvedības maiņas – tajā, kā funkcionē dzīvs organisms. Ir īpaša narkotiku kategorija, saukta par psihotropo jeb psihoaktīvo narkotiku kategoriju, kas izmaina lietotāja garastāvokli, uztveri, sajūtas un uzvedību atbilstoši narkotikas paveidam, patērētajam daudzumam, lietotāja fiziskajām un psiholoģiskajām iezīmēm, atbilstoši brīdim un konkrētajai situācijai, un tam, ko lietotājs no narkotikas sagaida. Šīs psihoaktīvās jeb psihotropās narkotikas var klasificēt trīs grupās atbilstoši to efektam uz smadzeņu darbību:

❖ **Depresanti** nomāc smadzeņu darbību, izraisot nogurumu un vienaldzību. Piemēri iekļauj alkoholu, miega zāles, inhalantus.

❖ **Stimulanti** palielina smadzeņu aktivitāti, izraisot nomodu un modrību. Piemēri iekļauj apetīti kontrolējošas zāles, kokaīnu un kofeīnu.

❖ **Halucinogēni** pārveido smadzeņu darbību, mainot to, kā tiek uztverta realitāte, laiks, telpa, vizuālie un audiālie stimulantu. Piemēri iekļauj LSD un ekstazi.

Depresanti	Izraisītās sajūtas	Iedarbības sekas
Trankvilizatori	Atvieglo spriedzi un satraukumu, atslābina muskuļus un ierosina miegu.	Augstās devās tie var izraisīt asinsspiediena krišanos; sajaucot ar alkoholu, var izraisīt komu; grūtniecības laikā tie palielina augļa anomāliju risku. Tie attīsta toleranci, pieprasot lielākas devas.
Šķīdinātāji vai inhalanti (līme, benzīns, šķidrās papīrs)	Eiforija, halucinācijas un uzbudinājums.	Nelabums, asinsspiediena krišanās; atkārtota lietošana var iznīcināt neironus un izraisīt liesas, nieru, aknu un perifērās nervu sistēmas bojājumus.
Klepus sīrups un pilieni ar kodeīnu un zipeprolu	Sāpju mazināšana, labsajūta, miegainība, peldoša sajūta.	Asinsspiediena un temperatūras krišanās; risks nokļūt komā; konvulsijas. Attīsta toleranci, pieprasot lielākas devas; kad lietošana tiek pārtraukta, atkarīgie lietotāji var piedzīvot krampjus un bezmiegu.

²⁴ Pielāgots pēc: CEBRID. Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas. Depto de Psicobiologia, Universidade Federal de São Paulo.

Sedatīvi	Mazina spriedzi, nomierina; relaksācijas sajūta.	Jaucot ar alkoholu izraisa asinsspiediena un elpošanas ātruma krišanos, kas var novest pie nāves. Attīsta toleranci un atkarību, pieprasot lielākas devas.
Opijs, morfijs, heroīns	Miegainība, sāpju mazināšana, apātija, izolēšanās no realitātes, sapņainība, halucinācijas.	Izraisa atkarību, no kā grūti izārstēties. Palēnina sirds un elpošanas ritmu, kas var novest pie nāves; kopīga adatu lietošana var izplatīt AIDS.
Alkohols	Eiforija, atraisa runu, anestēzijas sajūta.	Slikta dūša, trīcēšana, vemšana, svīšana, galvassāpes, reibums, krampji, agresivitāte un pašnāvnieciskas tieksmes.

Stimulanti	Izraisītās sajūtas	Izraisītās sekas
Amfetamīni	Pretestība miegam un nogurumam, tahikardija, enerģijas pieplūdums, uzbudinātība.	Tahikardija, paaugstināts asinsspiediens; palielinātas zīlītes, drauds braucējiem, augstas devas var izraisīt delīriju un paranoju.
Kokaīns	Varas sajūta, pasaule rādās košākās krāsās, eiforija, apetītes un miega zudums, nogurums.	Augstās devās izraisa temperatūras palielināšanos, konvulsijas un spēcīgu tahikardiju, kas var izraisīt sirdsdarbības apstāšanos.
Kreks	Varas sajūta, pasaule rādās košākās krāsās, eiforija, apetītes un miega zudums, un nogurums.	Augstās devās izraisa temperatūras palielināšanos, konvulsijas un spēcīgu tahikardiju, kas var izraisīt sirdsdarbības apstāšanos. Izraisa fizisku atkarību un mirstību.
Tabaka (cigarettes)	Stimulējošs, izraisa baudu.	Samazina apetīti, vari izraisīt hronisku anēmiju. Saasina slimības, piemēram, bronhītu un var ietekmēt seksuālās spējas. Grūtniecēm palielina spontānā aborta risku. Ir asociēts ar 30% visa veida vēža saslimšanām.
Kofeīns	Pretestība miegam un nogurumam.	Pārmērīga lietošana var izraisīt vēdera problēmas un bezmiegu.

Halucinogēni	Izraisītās sajūtas	Izraisītās sekas
Marihuāna	Miers, relaksācija, vēlme smieties.	Tūlītējs atmiņas zudums; daži cilvēki var redzēt halucinācijas, ilgtermiņa lietošana var ietekmēt plaušas un spermatozoīdu veidošanos; gribas zudums.
LSD	Halucinācijas, uztveres sagrozījumi, dažādas maņu sajaukšanās (skaņa iegūst formu).	Nemiera un panikas lēkmes, delīrijs, konvulsijas; atkarības risks.
Augi (piemēram, lilijas un daži medicīniskie augi)	Halucinācijas.	Slikti ceļojumi; tahikardija, palielinātas zīlītes; aizcietējumi un temperatūras paaugstināšanās var izraisīt konvulsijas.
Ekstazi (MDMA)	Halucinācijas, uztveres sagrozījumi, dažādas maņu sajaukšanās (skaņa iegūst formu); darbojas kā stimulants.	Slikti ceļojumi, ar nemiera un panikas lēkmēm, delīrijs, konvulsijas, atkarības risks.

10. seminārs: Narkotikas mūsu dzīvēs un kopienās

Mērķis: Apspriest dažādas situācijas, kad vīrieši un sievietes varētu lietot narkotikas, un šīs izvēles sekas.

Nepieciešamie materiāli: Resursu lapas A kopijas.

Plānotais laiks: 2 stundas.

Plānošana: Aplūko gadījumu piemērus, kas publicēti resursu lapā A, un veic nepieciešamās izmaiņas atbilstoši lokālajam kontekstam. Ja šie gadījumi nav pielāgojami, tad tev vajadzētu izstrādāt gadījumus, kas būtu atbilstošāki dalībnieku pieredzēm. Ja iespējams, uzaicini aktivitātē piedalīties profesionāli vai kādu citu, kurš šajā jautājumā ir zinošs.

Procedūra:

1. Sadali dalībniekus četrās mazās grupās. Iedod katrai grupai vienu gadījuma piemēru, kas atrodams resursu lapā A, kopiju un izskaidro, ka tām vajadzētu gadījumu pārrunāt, analizēt un izdomāt tam nobeigumu. Grupām ar zemu lasītprasmes līmeni tu vari gadījumus nolasīt priekšā.

2. Dod grupām 10 minūtes laika, lai gadījumus pārrunātu.

3. Aicini grupas prezentēt gadījumus un izdomātos nobeigumus. Šīs prezentācijas var tikt veidotas stāstījuma vai inscenējuma formā. Savās prezentācijās dalībniekiem vajadzētu atbildēt uz šiem jautājumiem:

- Vai situācija ir reālistiska? Kāpēc jā vai nē?
- Kādi faktori ietekmēja varoņa lēmumu lietot narkotikas?
- Kādas ir dažas no iespējamām sekām, ar ko varonis var saskarties? (Skatīt resursu lapu B.)
- Kādas citas iespējas, izņemot narkotiku lietošanu, viņiem bija?

4. Pēc gadījumu prezentācijām izmanto zemāk esošos jautājumus, lai sekmētu diskusiju par dažādajām situācijām, kad jaunieši lieto narkotikas, un to iespējamām sekām.

Diskusijas jautājumi

- Kādi ir visbiežāk sastopamie iemesli, kā dēļ vīrieši lieto narkotikas? Vai tie atšķiras no visbiežāk sastopamajiem iemesliem, kā dēļ sievietes lieto narkotikas? Kā tie atšķiras?
- Vai ir dažādi līmeņi narkotiku lietošanā? Kādi ir šie līmeņi? (Skatīt resursu lapu C.)

- Kādas jūsu valstī/kopienā ir kultūras normas attiecībā uz alkohola lietošanu?
- Kāda ietekme alkoholam un citām apreibinošām vielām ir uz lēmumu pieņemšanu seksuālos jautājumos un uzvedībā? (Skatīt resursu lapu C.)
- Kā alkohola vai citu apreibinošu vielu lietošana var palielināt neplānotas grūtniecības, STI un HIV/AIDS risku?
- Kā narkotiku lietošana ietekmē attiecības ar ģimeni, kopienu?
- Ko jūs varat darīt, ja jūsu draugi lieto pārāk daudz alkohola vai citu apreibinošu vielu? (Parunā par šo jautājumu ar dalībniekiem un tad izmanto resursu lapu D, lai pievienotu un papildinātu viņu izteiktās idejas.)
- Kā mēs varam radīt citas izklaides un sociālu aktivitāšu formas, kur apreibinošu vielu lietošana nav svarīgākais?

Noslēgums

Ir grūti vispārināt iemeslus, kas noved cilvēku pie narkotiku lietošanas. Katram cilvēkam ir savi motīvi un dažreiz šie motīvi pat pašam cilvēkam nav skaidri. Lielākajā daļā gadījumu tie varētu būt dažādi faktori, ne tikai viens, kas noved cilvēku pie narkotiku lietošanas, piemēram, zinātkāre, vēlme aizmirst problēmas, mēģinājums pārvarēt kautrīgumu un nedrošību, neapmierinātība ar izskatu u. t. t. Jauni vīrieši bieži vien alkoholu lieto daudz vairāk nekā jaunas sievietes, jo viņiem var šķist, ka tas pierāda viņu vīrišķību vai palīdz labāk iederēties draugu grupā. Ir svarīgi apšaubīt normas attiecībā uz alkohola lietošanu un domāt par to, kā jūs un citi varat radīt atpūtas un izklaides formas, kuru centrā alkohols nav. Lai palīdzētu cilvēkam izprast narkotiku lietošanas bīstamās sekas, identificēt veselīgākas alternatīvas un, ja nepieciešams, meklēt profesionālo palīdzību, liela nozīme ir ģimenes, draugu un vienaudžu bez nosodījuma vai tiesāšanas piedāvātajam atbalstam.

Resursu lapa A

Narkotiku lietošanas gadījumu piemēri

#1

Toms ir kluss puisis, kuram patīk atpūsties ar draugiem un spēlēt futbolu. Sestdien daži draugi uzaicināja viņu aiziet uz bāru iedzert un atpūsties. Kad viņš tur nonāca, viņš jutās ļoti kautrīgs un nedrošs un padevās draugu pamudinājumam un ķircināšanai iedzert. Viņš ļoti īsā laikā izdzēra četras alus pudeles.

#2

Romāns mīl futbolu un tika uzaicināts piedalīties starpskolu čempionātā. Viņš ir ļoti smagi trenējies, un, cerībā savas prasmes uzlabot, viņš nolēmu lietot steroīdus, ko viņa draugs nopirka sporta zālē.

#3

Sāra un Filips satiekas pāris mēnešus. Filipa dzimšanas dienā Sāra uzrīkoja viņam par godu pārsteiguma ballīti. Viņa uzaicināja visus viņu draugus un pat nokārtoja, lai viņas vecākais brālis ballītei nopirktu alu. Filips bija patiešām ļoti pārsteigts, un gan viņš, gan Sāra ballītē daudz dzēra un dejoja. Tajā naktī viņiem bija sekss bez prezervatīva.

#4

Ir Jaunais gads, visi dzer un ballējas. Kāds ir atnesis ekstazi. Marianna, kā vairums viņas draugu ballītē, domā: „Kāpēc gan neuzlabot omu ar ekstazi?! Viens taču nevar neko sliktu nodarīt, vai ne?!”

#5

Bruno bija slikta diena skolā – viņš dabūja sliktas atzīmes fizikā un literatūrā. Viņš izdomāja relaksēties parkā kopā ar draugiem, un vienam no viņa draugiem līdzī ir marihuāna. Bruno izlēma to pamēģināt, lai saprastu, vai citiem ir taisnība un vai tā tiešām atslābina.

#6

Piektdienas vakarā draugu bariņš aiziet uz klubu, lai satiktos ar meitenēm, kuras viņiem patīk. Ballīte ir forša, mūzika ir lieliska, un arī meitenes ir tur. Dāvids redz, ka dažas no viņām dzer tabletes, un viņš saprot, ka tas ir ekstazi. Viena no meitenēm, Marija, atnāk un piedāvā arī viņam. Viņš atsakās, bet Marija saka: „Pamēģini, tas palīdzēs tev atslābt un izbaudīt ballīti!” Dāvids paņēma tableti un to norij.

Resursu lapa B

Dažādu apreibinošo vielu ietekme

Alkohols

Mazās devās alkohols var nomierināt, uzlabot pašsajūtu un radīt vieglu eiforiju, tomēr, kad tas tiek patērēts lielos daudzumos, tas var izraisīt koordinācijas traucējumus, apjukumu, miegainību un palēnināt refleksus. Šie efekti var novest pie tā, ka indivīds var iesaistīties dažādās riskantās darbībās, ieskaitot neaizsargātu seksu, braukšanu pie stūres dzērumā, vardarbību. Ja alkohols tiek patērēts regulāri un lielos daudzumos, tad ir palielināts cirozes, smadzeņu problēmu un citu hronisku saslimšanu risks.

Tikšanās laikā, ballītē vai kopā ar draugiem iedzert kādu dzērienu var būt patīkami. Par vienu dzērienu²⁵ uzskata **1 bundžu** alus (300 ml) vai **1 glāzi** vīna (120 ml), vai **1 šotu** alkohola (36 ml). **Divi dzērieni** dienā vīriešiem un **viens dzēriens** dienā sievietēm un vecākiem cilvēkiem tiek kopumā uzskatīts par nekaitīgu, tomēr ir cilvēki, kuriem arī mazs alkohola daudzums var ļoti kaitēt. Kopumā sievietēm ir mazāka tolerance pret alkoholu nekā vīriešiem, daļēji tāpēc, ka viņām organismā parasti ir proporcionāli lielāks tauku un mazāks ūdens daudzums nekā vīriešiem, tāpēc arī sievietei būs lielāks promiņu skaits nekā vīrietim, kurš ir tajā pašā svara kategorijā un kurš dzer tādu pašu alkohola daudzumu. Turklāt sievietēm ir arī mazāks enzīmu līmenis asinīs, kas vēderā sašķeļ alkoholu, tādējādi viņas uzņem lielāku alkohola koncentrāciju nekā vīrieši, kuri uzņem tādu pašu alkohola daudzumu.

Sieviete, kura dzer grūtniecības laikā, riskē ar sava nedzimušā bērna veselību. Alkohols pārvietojas brīvi cauri placentai, radot alkohola līmeni augļa organismā, kas ir gandrīz identisks alkohola līmenim, kas ir mātes organismā. Bērni, kuru mātes grūtniecības laikā dzēra regulāri vai smagi, var piedzimt ar nopietniem dzemdību defektiem, ieskaitot zemu svaru, fiziskus deformējumus, sirds defektus, locītavu un ekstremitāšu deformējumus un arī garīgu atpalicību.

Recepšu zāles

Medikamentu mērķis ir ārstēt slimības, atvieglot sāpes vai ciešanas, un veicināt labsajūtu. Tomēr, ja tos lieto cilvēki, kuriem tie nav nepieciešami, vai devas ir pārmērīgi lielas, tad medikamentiem uz cilvēka veselību var būt negatīva ietekme. Piemēram, amfetamīni bieži vien tiek lietoti nepareizi, un tas var novest cita starpā pie sirds problēmām, paranojas vai konvulsijām. Tā kā amfetamīni ir stimulantu un tāpēc palielina cilvēka izturību un fizisko enerģiju, dažreiz tos lieto studenti, lai varētu visu nakti mācīties.

²⁵ Pielāgots pēc: n° 06 da Série Diálogo. *Álcool: o que você precisa saber*. 4ª ed., Brasília: Presidência da República, Gabinete de Segurança Institucional. SENAD, 2003.

Turklāt pastāvošie skaistuma standarti var novest pie tā, ka bieži sievietes apdraud savu veselību un lieto amfetamīnu, lai zaudētu svaru ar mērķi iegūt ideālu ķermeni.

Trankvilizatori, arī zināmi kā nomierinoši līdzekļi, liek smadzenēm (centrālajai nervu sistēmai) darboties lēnāk. Tie bieži tiek izmantoti, lai palīdzētu cilvēkiem ar nemieru vai miega traucējumiem. Tā kā ķermenis pie trankvilizatoriem pierod, sākotnējie simptomi var pazust, un lietotājam no trankvilizatoriem var attīstīties tolerance un atkarība. Kas trankvilizatori tiek kombinēti ar citām narkotikām, piemēram, alkoholu tiem var būt spēcīgi blakusefekti, kas var palielināt dažu veselības risku iespēju, piemēram, apgrūtinātu elpošanu un sirds apstāšanos.

Marihuāna

Marihuāna ir viena no visbiežāk lietotajām nelegālajām narkotikām. Tās visbiežāk sastopamie efekti ir labsajūta un relaksācija. Dažreiz lietotāji var kļūt ļoti pļāpīgi, nervozi vai var redzēt halucinācijas. Kaut arī jauns cilvēks, eksperimentējot ar šo narkotiku, var neklūt atkarīgs, pat nevainīga eksperimentēšana var ietekmēt veselību, piemēram, radot problēmas ar atmiņu, skaidru domāšanu, koordināciju un paātrinātu sirdsdarbību, vai arī radot problēmas ar likumu, ņemot vērā, ka marihuāna ir nelegāla. Ilgtermiņa marihuānas smēķētājiem ir lielāks risks saslimt ar elpošanas ceļu slimībām, piemēram, ar garo klepu vai plaušu vēzi. Lietotāji var ciest arī no personības traucējumiem, piemēram, depresijas vai nemiera. Vislielākais risks pastāv tieši narkotikas lietošanas laikā, jo lietotājs var zaudēt spēju veikt noteiktas darbības, piemēram, braukt ar motociklu vai mašīnu.

Kokaīns

Aptaujas norāda, ka kokaīna lietošana ir daudz retāk sastopama nekā, piemēram, tabakas vai alkohola lietošana. Kokaīns var izraisīt atkarību un ietekmēt gan garīgās, gan fiziskās funkcijas. Uz garīgajām funkcijām atstātas sekas iekļauj eiforiju, hiperaktivitāti, vizuālās un taustes halucinācijas, un paranoju. Uz fiziskajām funkcijām atstātas sekas ir paātrināta sirdsdarbība, konvulsijas un drebuļi. Kokaīns ir īpaši kaitīgs, kad tiek lietots kopā ar alkoholu. Tas nomāc apetīti, kā dēļ dažas sievietes to lieto, lai nepieņemtos svarā.

Kokaīns var nodarīt kaitējumu ķermenim gan lietošanas laikā, gan pēc tam. Daži lietotāji norāda, ka, uzsākot lietot kokaīnu, ir piedzīvojuši paaugstinātu seksuālu uzbudinājumu, tomēr regulāra lietošana var novest pie samazinātas seksuālās dzīves un izraisīt impotenci. Kokaīns var tikt šņaukts vai injicēts, taču, kad tas tiek injicēts, ir arī palielināts risks saslimt ar HIV/AIDS un B, C hepatītu.

Steroīdi

Steroīdi visbiežāk tiek lietoti, lai paātrinātu muskuļu veidošanos. Visbiežāk tie tiek uzņemti tablešu veidā vai injicēti. Steroīdi ir mākslīgas testosterona – dabiski cilvēka ķermenī veidojies hormons – versijas. Dažos gadījumos cilvēki lieto steroīdus, kas nav paredzēti cilvēkiem, piemēram, ir ziņojumi par jauniešiem, kuri, lai krasi palielinātu muskuļu masu, uzņem veterināros steroīdus.

Steroīdiem ir dažādi fiziskie efekti, piemēram, tie vājina imūnsistēmu, kas ir ķermeņa aizsargsistēma pret dažādām baktērijām. Tie negatīvi ietekmē arī aknas, izraisa vēzi un maina normālas hormonālās sistēmas funkcijas, piemēram, pārtrauc menstruācijas sievietēm, ietekmē hipotalāmu un reproduktīvos orgānus. Tie pat var izraisīt nāvi. Steroīdiem var būt arī emocionālie efekti, piemēram, tie var izraisīt depresiju un aizkaitināmību.

Steroīdiem ir arī dzimumam specifiski efekti. Sievietēm tie iekļauj izmaiņas menstruālajā ciklā, pazeminātu balss tembru, samazinātu krūšu izmēru, pārmērīgu apmatojuma augšanu un izmaiņas raksturā, ieskaitot agresivitāti un dusmas. Visbiežāk sastopamie efekti vīriešiem ir krūšu attīstība, samazināta seksuālā dziņa, neauglība un sēklinieku atrofija.

Kā jau ar katru injicējamo narkotiku, daloties ar adatām, ir iespējams inficēties ar HIV/AIDS, B un C hepatītu.

Tabaka²⁶

Tabakas produkti ir produkti, kas pilnīgi vai daļēji ir pagatavoti no tabakas lapām, kas ir paredzētas smēķēšanai, košļāšanai vai šņaukšanai. Visi produkti satur īpaši atkarību izraisošu psihoaktīvo vielu – nikotīnu. Tabakas lietošana ir viens no galvenajiem riska faktoriem daudzām hroniskām slimībām, ieskaitot vēzi, plaušu slimības un kardiovaskulārās slimības. Pašlaik visā pasaulē tabaka ierosina 1 no 10 pieauguša cilvēka nāvi (aptuveni 5 miljonus nāves gadījumu katru gadu). Tabaka ir populāra visā pasaulē, kaut arī daudzas valstis ir izstrādājušas likumus, kas ierobežo tabakas reklamēšanu un regulē, kurš var iegādāties un lietot tabakas produktus, un kur cilvēki var smēķēt.

²⁶ Pasaules Veselības organizācijas mājaslapa: www.who.int

Resursu lapa C

Apreibinošo vielu lietotāju tipi

Apvienoto Nāciju Organizācija izdala četrus apreibinošo vielu lietotāju tipus:

Eksperimentētājs ierobežo sevi, lietojot vienu vai pāris apreibinošās vielas dažādu iemeslu dēļ, piemēram, zinātkāres, vēlmes pēc jaunām pieredzēm dēļ, draugu spiediena un publicitātes dēļ. Lielākajā daļā gadījumu kontakts ar apreibinošajām vielām neiet tālāk par sākotnējo pieredzi.

Nejaušs lietotājs vienu vai vairākas apreibinošās vielas lieto laiku pa laikam, ja vide ir labvēlīga un viela – pieejama. Nav atkarības, un lietošana nepārtrauc un neietekmē profesionālās un sociālās attiecības.

Pastāvīgs lietotājs apreibinošās vielas lieto regulāri. Viņa/viņas attiecībās ar citiem var novērot atsvešināšanās pazīmes. Neskatoties uz to, viņš/viņa, kaut arī apšaubāmi, tomēr sociāli joprojām funkcionē un riskē ar atkarību.

Atkarīgais jeb disfunkcionālais lietotājs dzīvo, tikai lietojot narkotikas, un tāpēc, lai lietotu narkotikas. Tā rezultātā visas sociālās saites ir pārrautas, kas attiecīgi izraisa izolāciju un marginalizāciju.

Apreibinošu vielu lietošana un seksuālā uzvedība

Daudzi cilvēki uzskata, ka noteiktas apreibinošās vielas var uzlabot viņu seksuālās spējas, tomēr realitātē apreibinošo vielu raisītie efekti variē no cilvēka uz cilvēku un atbilstoši daudziem faktoriem, piemēram, bioloģiskiem faktoriem (ķermeņa metabolismam), lietošanas biežumam, videi, kultūrai un psiholoģiskiem aspektiem. Bieži vien tas, ko cilvēki uztver kā apreibinošās vielas pozitīvo ietekmi, ir vairāk saistīts ar to, kam cilvēki tic, kas notiks, nekā ar vielas farmakoloģiskām īpašībām.

Pretēji tam, ko daudzi domā, alkohols var sākotnēji likt cilvēkam justies mazāk iebiedētam, bet kā reiz teica Viljams Šekspīrs: „Alkohols rada kaisli, bet pārtrauc izrādi.” Citiem vārdiem sakot, alkohola lietošanai var būt negatīva ietekme uz erekciju, tāpat arī marihuāna mazina testosterona ražošanu un var īslaicīgi mazināt spermas veidošanos. Kokaīns mazina iekāri un uzbudinājumu, ņemot vērā, ka lietotāji ir vairāk ieinteresēti lietot konkrēto vielu, nevis nodarboties ar seksu. Turklāt, kad cilvēki lieto narkotikas, dzimumakta laikā ir daudz grūtāk komunicēt un vienoties, jo cilvēks ir vairāk norūpējies par savām, nevis partnera izjūtām vai neplānotas grūtniecības, HIV/AIDS vai STI risku.

Atsaucoties uz dažādām aptaujām, var teikt, ka cilvēks apreibinošu vielu ietekmē visticamāk nebūs spējīgs izmantot prezervatīvu, jo viņa vai viņas spriešanas spējas un refleksi būs samazināti. Ir svarīgi atcerēties, ka pat reta alkohola un citu apreibinošu vielu lietošana var nostādīt indivīdus riska situācijās, jo ir nepieciešama tikai viena pārmērīga alkohola lietošanas reize un viens neaizsargāts dzimumakts, lai inficētos ar STI, HIV/AIDS vai paliktu stāvoklī.

Resursu lapa D

Kā palīdzēt draugiem, kuriem ir problēmas ar apreibinošo vielu lietošanu?

- ❖ Nenovērsies no viņiem.
- ❖ Ieklausies viņos.
- ❖ Nekritizē viņus, arī citu cilvēku klātbūtnē ne.
- ❖ Iesaki, ko viņi varētu darīt, bet neesi uzbāzīgs. Viņiem pašiem būs jāpieņem lēmumi.
- ❖ Ja viņi vēlas, piedāvā aiziet ar viņiem līdz uz rehabilitācijas iestādi, pie ārsta vai konsultanta.
- ❖ Iedrošini, lai viņi būtu par sevi pozitīvi noskaņoti.
- ❖ Iedrošini, lai viņi justos spējīgi tikt galā ar savām problēmām.
- ❖ Iedrošini viņus uzsākt ārstēšanos un piedāvā palīdzību atrast rehabilitācijas iestādi, kas varētu viņiem palīdzēt.

Ir uzticami pieaugušie, pie kuriem persona var vērsties, lai saņemtu palīdzību un atbalstu, ja viņiem ir problēmas ar alkoholu vai narkotikām. Zemāk ir norādīti daži piemēri:

- ❖ ārsts, māsiņa vai konsultants;
- ❖ mācītājs;
- ❖ jaunatnes grupas līderis;
- ❖ skolotājs, skolas māsiņa vai sociālais pedagogs;
- ❖ kāds no vecākiem, tante, onkulis vai kāds no vecvecākiem.

11. seminārs: Baudas un riski²⁷

Mērķis: Apspriest riskus, kas saistīti ar dažām no lietām, kas izraisa mums baudu, un padomāt par stratēģijām, kas šos riskus mazinātu.

Materiali: Žurnāli un avīzes, līme, šķēres, lielās papīra lapas.

Ieteicamais laiks: 2 stundas.

Plānošana: Šīs aktivitātes diskusija ir fokusēta uz riskiem, kas saistīti ar narkotiku lietošanu, tomēr jautājumus var viegli pielāgot arī citu risku un aizsargājošu faktoru, kas saistīti ar citām tēmām, apspriešanai.

Procedūra:

1. Sadali dalībniekus divās vai trīs mazākās grupās.
2. Iedod katrai grupai lielu papīra lapu un paskaidro, ka katrai grupai vajadzētu izveidot kolāžu ar lietām, kas viņiem sagādā baudu. Kolāža var iekļaut zīmējumus, rakstītas frāzes vai attēlus no žurnāliem vai avīzēm.
3. Lai pagatavotu kolāžas, dod grupām 15 minūtes laika.
4. Iedod katrai grupai vēl vienu papīra lapu un palūdz to sadalīt trīs kolonnās, kuru virsraksti būtu: riski/kaitējums, bauda, aizsargājošie faktori. Vidējā kolonnā katrai no grupām vajadzētu ierakstīt līdz piecām lietām, kas viņiem sagādā baudu. Kolonnā pa kreisi grupām vajadzētu aprakstīt ar baudu saistītos riskus un kaitējumu. Kolonnā pa labi grupām vajadzētu ierakstīt aizsargājošos faktorus, t. i., lietas, ko viņi var darīt, lai nodrošinātu to, ka lieta, kas sniedz baudu, neizraisa kaitējumu vai to mazina. Apskati resursu lapā A sniegto piemēru, kā tabulu izkārtot un aizpildīt. Grupas ar zemu lasītprasmes līmeni var zīmēt un veidot kolāžas, lai identificētu riskus, kaitējumu un aizsargājošos faktorus, kas saistīti ar identificētajām baudām.
5. Dod grupām 20 minūtes laika, lai aizpildītu tabulu.
6. Aicini katru grupu savu kolāžu un tabulu prezentēt citām grupām.
7. Izmanto zemāk esošos jautājumus, lai veicinātu diskusiju par baudām, risku un kaitējuma samazināšanu.

²⁷ Pielāgots pēc: Sudária de Lemos Serra A. *The Andando se faz um caminho manual*. ECOS: Adolescência e Drogas, Sanpaulu, 1999.

Diskusijas jautājumi

- Kāpēc ir svarīgi domāt par riskiem un kaitējumu, kas saistīts ar lietām, kas sniedz mums baudu?
- Kāpēc ir svarīgi domāt par aizsargājošajiem faktoriem, kas saistīti ar lietām, kas sniedz mums baudu?
- Kādas ir attiecības starp narkotikām un baudu?
- Kādas ir attiecības starp narkotikām un riskiem, kaitējumu?
- Kādas ir attiecības starp narkotikām un aizsargājošajiem faktoriem?
- Kad cilvēki domā par riskiem vai aizsargājošiem faktoriem, kas saistīti ar konkrētu baudu? Kad viņiem vajadzētu par tiem domāt?
- Vai cilvēki dara noteiktas lietas, jo tās ir riskantas? (Sasaisti ar iepriekšējām diskusijām par to, kā izvēle rīkoties riskanti bieži vien ir saistīta ar vīrišķību, un kā jauni vīrieši var darīt ko riskantu tikai tāpēc, lai pierādītu, ka ir īsti vīrieši.)
- Vai esat dzirdējuši par kaitējuma mazināšanu? Ko esat par to dzirdējuši? (Izskaidro, ka kaitējuma samazināšana nozīmē apgūt stratēģijas, lai mazinātu konkrētās darbības radīto kaitējumu. Lai uzzinātu vairāk, apskati resursu lapu B.)
- Kāda informācija un atbalsts, jūsuprāt, jauniem cilvēkiem ir vajadzīgs, lai viņi savā ikdienā izmantotu kaitējumu mazināšanas stratēģijas?
- Kā jūs varat iesaistīt citus jaunus cilvēkus sarunās par risku samazināšanu?

Noslēgums

Daudzi no dzīves laikā pieņemtajiem lēmumiem ir saistīti ar baudām un riskiem. Domājot par narkotikām, jūs, piemēram, varat izvēlēties lietot alkoholu vai to nedarīt. Lēmums dzert vai smēķēt var sniegt tūlītēju baudu, taču tas iekļauj arī riskus, piemēram, alkohols var samazināt jūsu spriestspējas un spēju rīkoties, tas var palielināt iespēju nokļūt negadījumā, gūt traumas, kļūt par vardarbības upuri un inficēties ar HIV vai STI, un ilgtermiņā pastāvīga alkohola lietošana var izraisīt nopietnas veselības problēmas. Kaut arī nav reālistiski domāt, ka jauni vīrieši pilnībā atteiksies no narkotikām, ir svarīgi apzināties ar narkotiku lietošanu saistītos riskus un justies spējīgiem samazināt kaitējumu, ko narkotikas varētu nodarīt jūsu dzīvēm un attiecībām.

Resursu lapa A

Piemēru tabula ar baudām, riskiem/kaitējumu un aizsargājošajiem faktoriem.

Zemāk ir piemērs tam, kā grupām vajadzētu organizēt savas tabulas, un tā iekļauj arī riskus un aizsargājošos faktorus, kas tiek saistīti ar vispārzināmām baudām. Ja tas ir noderīgi, grupas vadītājs var parādīt šos piemērus grupas dalībniekiem pirms viņi sāk veidot kolāžas.

RISKI/KAITĒJUMS	BAUDAS	AIZSARGĀJOŠIE FAKTORI
Neveselīga uztura izraisītas svara un veselības problēmas. Slimības no produktiem, kas netiek mazgāti vai tiek lietoti pēc derīguma termiņa beigām.	Ēšana	Produktus kārtīgi nomazgāt. Ēst balansētu uzturu. Uzglabāt ēdienu pareizi. Pārbaudīt derīguma termiņu.
Braukšana dzērumā. Negadījumā gūtas traumas. Ātruma pārsniegšana. Iekļūšana avārijā.	Braukšana ar auto	Nebraukt pie stūres dzērumā. Ievērot ceļu satiksmes noteikumus. Valkāt drošības jostu.
Pārmērīga smēķēšana. Slikta elpa. Smirdīgas drēbes. Plaušu problēmas.	Smēķēšana	Izsmēķēt pāris cigaretes dienā/nedēļā. Atmest smēķēšanu.

Resursu lapa B

Kas ir kaitējuma mazināšana?²⁸

Kaitējuma mazināšana ir sabiedriska veselības filozofija/kustība, kas radās kā atbilde vajadzībai pēc pragmatiskākas un pielāgojamākas stratēģijas HIV inficēšanās gadījumu mazināšanai injicējamo narkotiku lietotāju vidū. Kaitējuma mazināšanas stratēģija pastāv kā alternatīva pilnīgam potenciāli riskantu darbību aizliegumam, un tā centrālā ideja ir atzinums, ka daži cilvēki vienmēr ir iesaistījušies un vienmēr iesaistīsies, vienmēr būs cilvēki, kuri iesaistīsies riskantās darbībās, piemēram, prostitūcijā, gadījuma rakstura seksuālās attiecībās un lielos narkotikas. Attiecīgi kaitējuma mazināšanas mērķis ir mazināt šo rīcību radītās potenciālās sekas un veselības problēmas. Šī stratēģija ir orientēta uz to, ka cilvēkiem, kuri iesaistās riskantās darbībās, palīdzētu šos riskus samazināt, turklāt tā vietā, lai izmantotu apvainojošus terminus, lai apzīmētu cilvēkus, kuri iesaistās augsta riska seksuālās aktivitātēs un lieto narkotikas, kaitējuma mazināšanas stratēģija fokusējas uz cilvēka uzvedību un tās sekām. Piemēram, tā vietā, lai runātu par narkomāniju, tiek runāts par narkotiku lietošanu, vai tā vietā, lai sauktu kādu par narkomānu, viņš/viņa tiek saukts par patērētāju.

Vēl viens kaitējuma mazināšanas stratēģijas mērķis ir samazināt kaitējumu, kas tiek saistīts vai ko izraisa noteikti likumdošanas apstākļi, piemēram, noteiktu darbību vai apreibinošo vielu aizliegšana var veicināt melnā tirgus veidošanos, kur nelegālā tirdzniecība plaukst un zēl.

Kaitējuma mazināšanas iniciatīvas variē no plaši akceptētām idejām, piemēram, vienmēr nodrošināties ar kādu, kurš būs skaidrā un varēs vadīt auto, līdz skandalozākām kampaņām, piemēram, prezervatīvu izdalei skolās, adatu apmaiņas programmām vai drošākām vietām, kur injicēt narkotikas, narkotiku legalizācijai un heroīna izdales programmām.

Piemēri:

Šļircu apmaiņa un citas līdzīgas programmas

Heroīna un citu narkotiku lietošana bieži vien iekļauj šļircēs zemādas injekcijām. Ir vietas, kur šļircēs var dabūt tikai pēc ārsta izraksta, un tur, kur tās nav pieejamas, narkotiku lietotāji mēdz tās lietot atkārtoti vai ar tām dalīties, un tā rezultātā viena lietotāja saslimšana, piemēram, HIV un C hepatīts var pāriet pie citiem lietotājiem, jo šļircēs var atrasties inficētās asinis. Arī tad, kad viens lietotājs savu nesterilizēto šļirci izmanto atkārtoti, pastāv liels inficēšanās risks.

Kaitējuma mazināšanas stratēģijas principi pastāv par to, ka šļircēm vajadzētu būt brīvi pieejamām, t. i., bez izraksta. Tur, kur šļircēs ir pieejamas, HIV saslimšanu līmenis ir daudz zemāks nekā

²⁸ Teksts ņemts no: Marlatt G. A. *Harm reduction: Pragmatic strategies for managing high-risk behaviors*. 1998.

tur, kur tās nav brīvi pieejamas. Kaitējuma mazināšanas stratēģi apgalvo arī to, ka specializētajām klīnikām lietotājus vajadzētu apgādāt ar šļircēm bez maksas, t. i., piedalīties adatu apmaiņas programmā.

Braukšana dzērumā un citas ar alkoholu saistītas programmas

Mūsdienās plašsaziņas līdzekļi sniedz plašu informāciju par briesmām, ko var radīt braukšana dzērumā. Lielākā daļa alkohola lietotāju šos riskus apzinās un zina par *nozīmētā šofera* metodi un par bezmaksas taksometru programmām, kas samazina dzērumā izraisīto satiksmes negadījumu skaitu. Daudzās pilsētās svētku laikā ir pieejams transports par brīvu, un daži bāri un klubi ir gatavi nodrošināt manāmi iereibušus cilvēkus ar bezmaksas taksometriem.

Drošas injekcijas vietas

Drošas injekcijas vietas ir likumīgas iestādes, kur veselības aprūpes speciālistu pārraudzībā, lai mazinātu ar narkotiku lietošanu saistītās veselības un sabiedriskās kārtības traucējumus, cilvēki lieto narkotikas. Drošas injekcijas vietas nodrošina cilvēku ar sterilu aprīkojumu, informāciju par narkotikām, veselības aprūpi, iespēju ārstēties un nepieciešamības gadījumā ar piekļuvi mediķiem. Dažas vietas, lai palīdzētu cilvēkiem, piedāvā konsultācijas, higiēnas un citus pakalpojumus. Lielākā daļa programmu aizliedz nelegālu narkotiku pārdošanu vai iegādi, daudzas prasa personu apliecinošus dokumentus, bet dažas atļauj pieeju tikai vietējiem iedzīvotājiem un piemēro citus pieejas kritērijus.

Drošo injekcijas vietu novērtējuma dati liecina, ka tās ir veiksmīgas ar injekcijām saistīto risku un kaitējumu – vēnu bojājumu, pārdozēšanu un slimību pārnēsāšanas – mazināšanā. Tās ir veiksmīgas arī sabiedriskās kārtības traucējumu – šļircu izmēģināšanas un publiskas narkotiku lietošanas – mazināšanā.

Droša seksa izglītības programmas

Daudzas skolas nodrošina dzimumizglītību pusaudžiem un jauniešiem, no kuriem daži nodarbojas ar seksu. Pieņemot to, ka daži, ja ne lielākā daļa pusaudžu nodarbosies ar seksu, kaitējuma mazināšanas stratēģija atbalsta dzimumizglītību, kas uzsver izsargāšanās līdzekļu nozīmību, lai jauniešis pasargātu sevi no neplānotas grūtniecības un no inficēšanās ar STI. Šī pieeja ir pretrunā atturēšanās pieejai, kas uzskata, ka izglītošana jautājumos par seksu var pamudināt jauniešus ar to nodarboties.

Droša seksa izglītības programmas atbalstītāji atsaucas uz statistiku datiem, kas norāda, ka šī pieeja ir daudz efektīvāka nevēlamas grūtniecības un inficēšanās ar STI novēršanā nekā atturēšanās pieeja. Sociāli konservatīvie spēki šiem apgalvojumiem nepiekrīt.

Kaitējuma mazināšana:

– ir alternatīva pieeja narkotiku lietošanas un atkarības morāles/kriminalizācijas un slimību modeļiem;

– atzīst atturēšanos kā ideālu iznākumu, bet pieņem kaitējuma mazinošas alternatīvas;

– balstās uz atkarīgo lietotāju aizstāvības politiku, nevis uz likumdevēju izstrādāto politiku;

– pretēji augstai pakalpojumu pieejamībai kā alternatīvu tā atbalsta zemu pakalpojumu pieejamību;

– ir balstīta līdzjūtīga pragmatisma principos, nevis morālistiskā ideālismā.

12. seminārs: Lēmumu pieņemšana un apreibinošu vielu lietošana

Mērķis: Reflektēt par vienaudžu izraisīto spiedienu, apreibinošu vielu ietekmi uz lēmumu pieņemšanu un par atkarības konceptu.

Nepieciešamie materiāli: Resursu lapas kopijas katram grupas dalībniekam, marķieri, lielās papīra lapas.

Ieteicamais laiks: 1 stunda.

Plānošana: Nav.

Procedūra:

1. daļa

1. Izdali dalībniekam resursu lapas kopijas un dod viņiem 5 minūtes laika, lai to aizpildītu. Grupām ar zemu lasītprasmes līmeni jautājumus nolasi skaļi priekšā un liec tos apspriest pāros.

2. Aicini dalībniekus viens otram pastāstīt par savām atbildēm. Ja grupas ir lielas, dalībnieki var tikt sadalīti mazākās grupās.

3. Pēc tam, kad dalībnieki ir dalījušies ar savām atbildēm, izmanto zemāk esošos jautājumus, lai uzsāktu diskusiju.

- Vai vienaudžu spiediens spēlē lielu lomu vīriešu izvēlē lietot apreibinošas vielas?
- Vai sievietes arī jūt spiedienu no vienaudžu puses?
- Kādos veidos vienaudžu spiediens, ko uzjūt sievietes un vīrieši atšķiras? Kādos veidos vienaudžu spiediens, ko uzjūt sievietes un vīrieši sakrīt?
- Kā alkohols ietekmē seksu un lēmumus par seksu? Vai tas palīdz vai kaitē?
- Kādus citus lēmumus un uzvedību alkohols un citas narkotikas var ietekmēt?
- Kā jūs varat cīnīties pret vienaudžu spiedienu, ko izjūt vīrieši? Kā jūs varat cīnīties pret vienaudžu spiedienu, ko izjūt sievietes?

2. daļa

4. Kopā ar grupas dalībniekiem padomā par to, kas ir atkarība. Izskaidro, ka atkarība nav saistīta tikai ar apreibinošu vielu lietošanu, bet arī ar cita veida uzvedību, piemēram, datorspēļu spēlēšanu, televīzijas skatīšanos, kā arī ar noteiktu ēdiena patēriņu, piemēram, šokolādes un ātro ēdienu. Kopā ar dalībniekiem izdomā vēl citas lietas, vielas vai aktivitātes, kas var izraisīt atkarību.

5. Palūdz dalībniekiem identificēt tās lietas, no kā visbiežāk ir atkarīgi jauni vīrieši.

6. Sadali dalībniekus grupās pa trīs vai četri un liec izvēlēties vienu lietu, no kā visbiežāk ir atkarīgi jauni vīrieši, un aicini diskutēt par iemesliem, kāpēc tas varētu notikt.

7. Aicini katru grupu iepazīstināt citus ar galvenajiem diskusijas atzinumiem un citas grupas atzinumus komentēt.

8. Izmanto zemāk esošos jautājumus, lai uzsāktu diskusiju un semināru noslēgtu.

Diskusijas jautājumi

- Kādi ir visbiežāk sastopamie iemesli tam, ka jauni vīrieši kļūst no kaut kā atkarīgi?
- Kā atkarība ietekmē jaunieti? Kā tā ietekmē viņa vai viņas attiecības ar citiem?
- Kāda ir saikne starp apreibinošās vielas pieejamību un iespēju kļūt atkarīgam?
- Kādi ir iespējamie atkarības plusi?
- Ko jūs esat iemācījušies no šī vingrinājuma? Kā jūs apgūto varat pielietot savā ikdienas dzīvē un attiecībās?

Noslēgums

Daudzos gadījumos tas, ka sievietes un vīrieši lieto apreibinošas vielas, piemēram, alkoholu ir vispārzināma sanāksšanu un sociālās saskarsmes daļa. Ir svarīgi, lai indivīdi zinātu, kā noteikt apreibinošu vielu lietošanas robežas un kā respektēt citu cilvēku noteiktās robežas. Piemēram, dažas par alkohola lietošanu atbildīgās stratēģijas iekļauj tikai nelielu alkohola daudzuma patērēšanu un izvairīšanos jaukt dzērienus ar citām vielām. Ir nepieciešams radīt arī citas izklaides formas, kas sagādātu prieku bez alkohola vai citu apreibinošu vielu lietošanas, un neizdarīt spiedienu uz cilvēkiem, kuri negrib lietot apreibinošas vielas. Ikdienā piedzīvotā stresa un spiediena apzināšanās palīdz jums attīstīt dažādus paņēmienus, kā tikt ar to pozitīvā veidā galā un kā izvairīties no rīcības, kas var novest pie atkarības. Dažreiz atkarība rodas no tā, ka indivīds nevar atrast izeju un/vai risinājumu problēmai, taču atkarības rašanās tikai veicina to, ka risinājuma meklējumi tiek atlikti. Atkarība bieži vien ir saistīta ar emocionālām problēmām, kas mūsu dzīvēs veido tukšumu un noved pie tā, ka mums zūd interese, motivācija un/vai dzīves jēga. Ir svarīgi saprast, ka pat tad, kad jūties patiešām slikti, vienmēr ir iespēja kaut ko darīt un nekad nav par vēlu meklēt palīdzību.

Resursu lapa

Individuālā aptauja: lēmumu pieņemšana	Jā	Nē
1. Vai tu justos neērti ballītē vai sanāksnā kopā ar draugiem, ja viņi tev piedāvātu alkoholisku dzērienu un tu atteiktos? Īsi paskaidro.		
2. Iedomājies, ka tu esi ballītē vai sanāksnā, kur ir pieejams alkohols un tu dzer, bet viens no taviem draugiem nevēlas dzert. Vai tu uzskatītu viņu par dīvainu vai nūģi?		
3. Vai sarunā ar draugiem tu aizstāvētu kāda sava drauga lēmumu nedzert? Pieņemot, ka tu nolēmi viņu aizstāvēt, kā, tavuprāt, tavi draugi šo rīcību vērtētu? Īsi paskaidro.		
4. Vai, tavuprāt, lai tu būtu grupā pieņemts, tev ir jādara tas, ko citi grib darīt? Īsi paskaidro.		
5. Kā tu domā, vai cilvēkam var būt baudāma sociālā dzīve bez alkohola lietošanas? Īsi paskaidro.		

6. Vai cilvēks var justies par sevi pārliecināts, arī nelietojot alkoholu? Īsi paskaidro.		
7. Vai vīrietis, nelietojot alkoholu, var justies pieņemts? Īsi paskaidro.		

13. seminārs: Runājot par alkoholu un alkoholismu

Mērķis: Apšaubīt dažādus mītus, kas saistīti ar alkohola lietošanu un alkoholismu.

Nepieciešamie materiāli: Bumba, tāfele, krīts vai lielās papīra lapas, flomāsteri, kartona gabali.

Ieteicamais laiks: 1 stunda.

Plānošana: Iepriekš sagatavo apla formas kartona gabalus ar lieliem burtiem uzrakstītām frāzēm.

Procedūra:

1. Liec grupai sasēsties aplī. Centrā novieto kartona gabalus.
2. Paskaidro, ka katram dalībniekam būs jāpaņem viens kartona gabals un jānolasa viena frāze, jāpiekrīt tai vai jānoliedz tā, jāpaskaidro, kāpēc. Citi dalībnieki savas domas varēs izteikt diskusijas laikā.
3. Pamet bumbu vienam dalībniekam un aicini viņu, izvēloties vienu no kartona gabaliem, uzsākt aktivitāti. Dalībnieku viedokļus piefiksē uz lielās papīra lapas. Pajautā vai pārējie dalībnieki piekrīt vai nepiekrīt, un tad nolasi papildinājumus (skatīt resursa lapu). Pajautā, vai kādam ir vēl kas komentējams.
4. Pēc diskusijas cilvēks, kurš ir izlasījis pirmo frāzi, met bumbu citam dalībniekam, un tā tas tiek turpināts līdz visas frāzes ir apspriestas.
5. Uz kartona gabaliem rakstāmās frāzes:
 - ❖ Alkohols nav narkotika...
 - ❖ Augsta alkohola tolerance nozīmē, ka cilvēks nekļūs par alkoholiķi...
 - ❖ Dzērienu miksēšana liek piedzerties...
 - ❖ No alus nav iespējams piedzerties...
 - ❖ Alkohols ir seksuāli stimulējošs...
 - ❖ Alkoholisms ir slimība, kas ietekmē vecākus cilvēkus...
 - ❖ Alkoholiķi ir tie, kuri dzer katru dienu...
 - ❖ Kafija vai sejas nomazgāšana ar aukstu ūdeni mazina alkohola ietekmi...
 - ❖ Alkohols ļauj vieglāk veidot draudzības...
 - ❖ Ballītes nav ballītes bez alkohola...

Noslēgums

Ir svarīgi domāt par šiem mītiem un idejām par alkohola lietošanu, kam gandrīz visi no mums kādā brīdī ir ticējuši.

Resursu lapa

Atbildot uz vispārzināmiem mītiem par alkohola lietošanu

➤ **Alkohols nav narkotika...** Alkohols ir narkotika tādā ziņā, ka tas izmana organisma, it īpaši centrālās nervu sistēmas darbību, no kā ir atkarīgas domas, emocijas un uzvedība. Tas var arī izraisīt atkarību.

➤ **Augsta alkohola tolerance nozīmē, ka cilvēks neklūs par alkoholiķi...** Patiesībā ir pretēji – augsta alkohola tolerance nozīmē to, ka smadzenes pie šīs narkotikas pierod.

➤ **Dzērienu miksēšana liek piedzerties...** Dzēruma stāvokli patiesībā izraisa izdzertais daudzums un ātrums, kādā alkohols tiek patērēts.

➤ **No alus nav iespējams piedzerties...** Alus gadījumā kuņģī tas tiek absorbēts lēnāk, taču atkarībā no izdzertā daudzuma tas var izraisīt dzēruma stāvokli.

➤ **Alkohols ir seksuāli stimulējošs...** Sākotnēji alkohols var mazināt savaldību un palīdzēt cilvēkam justies brīvāk, bet, tā kā alkohols uz nervu sistēmu iedarbojas kā depresants, galu galā tas samazina jūtu izpausmi un seksuālas attiecības var ietekmēt negatīvi. Alkohola ietekme ir viens no visbiežākajiem impotences cēloņiem.

➤ **Alkoholisms ir slimība, kas ietekmē vecākus cilvēkus...** Lielākā daļa cilvēku, kuri ir atkarīgi no alkohola, ir vīrieši strādāt spējīgā vecumā.

➤ **Alkoholiķi ir tie, kuri dzer katru dienu...** Lielākā daļa atkarīgo sākotnēji vai procesa starpposmā dzer galvenokārt nedēļas nogalēs un pēc tam atgriežas pie savām skolas vai darba lietām, taču ar laiku to darīt paliek arvien grūtāk.

➤ **Kafija vai sejas nomazgāšana ar aukstu ūdeni mazina alkohola ietekmi...** Vienīgais, kas tiešām mazina dzērumu ir pakāpeniska alkohola izvadīšana no organisma, kas nozīmē, ka ir jāstrādā aknām, un tas prasa laiku.

➤ **Alkohols ļauj vieglāk veidot draudzības...** Patiesībā alkohols veicina tikai līdzdalību dzeršanas procesā, bet patiesa draudzība nozīmē daudz ko vairāk.

➤ **Ballītes nav ballītes bez alkohola...** Mediji bieži vien cenšas mūs pārliecināt, ka ballītēs ir nepieciešams alkohols un alkoholam ir jābūt katra sociāla pasākuma centrā. Bet vai tā patiešām ir patiesība? Kas veido ballīti – alkohols vai cilvēki?

14. seminārs: Kā tik daudz nedzert?²⁹

Mērķis: Apspriest dažādas attieksmes un uzskatus, kas potenciāli var pasargāt jaunu cilvēku no atkarības.

Nepieciešamie materiāli: Kartons, kļades, flomāsteri.

Ieteicamais laiks: 1 stunda.

Plānošana: Ja grupa ballītēs lieto daudz alkohola, viena ideja, kas var tikt ierosināta, ir izplānot ballīti, kur nav alkoholisku dzērienu un mērķis ir izkļaidēties dabiskā veidā. Šīs aktivitātes adaptētā versija var tikt izmantota saistībā arī ar citām apreibinošām vielām.

Procedūra:

1. Iepazīstini grupu ar šīs aktivitātes mērķi, atsaucoties uz faktu, ka mūsdienās tikšanās laikā ir plaši izplatīta apreibinošu vielu lietošana un ka daudzi jauni cilvēki lieto šīs vielas, neskatoties uz to, vai viņiem ir kārtīga ģimenes dzīve un labvēlīga vide skolā.

2. Izskaidro grupai, ka šī parādība norāda uz to, ka neviens nevar izbēgt no riska saskarties ar narkotikām un šī iemesla dēļ ir svarīgi zināt, kā noteikt robežas un sevi pasargāt.

3. Aicini dalībniekus mazās grupās apspriest stratēģijas, lai kontrolētu un samazinātu iespēju, ka varētu attīstīties riska situācija, kas saistīta ar apreibinošu vielu lietošanu. Iesāc ar jautājumu: “Kādus aizsargmehānismus mēs zinām vai varam attīstīt?”

4. Pēc diskusijas aicini dalībniekus iepazīstināt arī pārējos ar secinājumiem un papildināt jau minētos aizsargmehānismus ar piemēriem, kas netika minēti. Piemēram:

- a) nekāp mašīnā ar iereibušu šoferi;
- b) nelieto alkoholu vai citas apreibinošas vielas, kad tu to nevēlies;
- c) izdomā veidus, kā lietot vielas droši, piemēram:
 - ❖ dzer nelielos daudzumos;
 - ❖ nedzer vairāk kā glāzi stundas laikā;
 - ❖ dzer tikai pavisam nelielu stiprā alkohola;
 - ❖ nejauca dzērienus ar citām apreibinošām vielām;
 - ❖ kad lieto alkoholu, iesaisties arī citās aktivitātēs, piemēram, pļāpā, dejo vai ēd.

²⁹ Ņemts no: *Construye tu vida sin adicciones*. Conductas adictivas II CONADIC, INEPAR. Mexico.

5. Liec katram dalībniekam ierakstīt savā kladē teikumus, kas sāktos ar “Viens no iemesliem, lai nedzertu pārāk daudz, ir...”

Noslēgums

Mēs varam iemācīties izklaidēties un dzīvot bez vajadzības pēc alkohola, kas ietekmē radošumu, iztēli un traucē patiesi socializēties. Vēl viena svarīga lieta ir nepiedzerties un lietot alkoholu atbildīgi. Šis princips ir saistīts alkohola metabolismu aknās, tās spēj apstrādāt vienu stiprā alkohola vienību stundā vai vienu alus glāzi, tādēļ mazāk kā viena glāze stundā ir labākais veids, kā nepiedzerties. Citi veidi, kā izvairīties no dzēruma stāvokļa, ir ēst un lietot ūdeni vai bezalkoholiskos dzērienus, kamēr tiek lietots alkohols. Ir svarīgi uzsvērt, ka nav mērenu dzērienu, ir tikai mēreni dzērāji un lielākā daļa cilvēku šim uzvedības modelim seko, tomēr, jāmin, ka pastāv arī personīgās un psihosociālās uzņēmības faktori. Ir arī pētnieki, kuri runā par ģenētiskiem faktoriem, kas dažus cilvēkus padara uzņēmīgākus pret atkarību no alkohola, piemēram, augsta alkohola tolerance. Gan augstai tolerancei, gan kontroles zaudēšanai alkohola lietošanas laikā vajadzētu tikt uztvertai kā pirms-alkoholisma vai alkoholisma pazīmēm.

Trešā nodaļa: Kļūšana par tēvu un rūpes – kas un kāpēc?

Visā pasaulē tiek uzskatīts, ka sievietes kā aprūpētājas loma ir dabiska. Šis izplatītais uzskats sakņojas izpratnē par vīriešu un sievietes dzimti, nevis iedzimtajās spējās, turklāt pārāk daudzi tēvi bērna aprūpēšanā joprojām spēlē ierobežotu lomu, neskatoties uz to, ka daudziem vīriešiem kļūšana par tēvu ir galvenā dzīves pieredze. Šajā nodaļā mēs meklējam saikni starp vīriešu socializēšanos un viņu līdzdalību bērnu aprūpē, kā arī uzsveram, kādi plusi ir tēva kā bērna aprūpētāja lomai.

Dzimumu socializēšanās, rūpes un kļūšana par tēvu

Lielākajā daļā kultūru rūpes par bērniem, slimiem vai veciem cilvēkiem tiek uzskatītas par sieviešu darīšanu. Pētījumi, kas veikti dažādos apstākļos, patiešām norāda, ka vīrieši tiešai bērnu aprūpei velta vienu trešdaļu/vienu ceturtdaļu no laika, ko bērniem velta sievietes.³⁰ Šī nevienlīdzīgā rūpju sadale sakņojas tajā, kā meitenes un zēni tiek audzināti, piemēram, daudzās kultūrās meitenes pavada lielāko daļu sava laika, palīdzēdamas mājas darbos un rūpēdamās par jaunākajiem brāļiem un māsām. Pat tad, kad meitenes spēlējas, viņu rotaļlietas ir saistītas ar rūpēšanos un mājas pienākumiem (lelles un mazās krāsniņas). Puiši tiek iedrošināti spēlēties ārā un tiek atrunāti no spēlēšanās ar lellēm vai nodarbošanās ar citām meitenīgām spēlēm. Zēniem pieaugot, viņi arvien vairāk tiek iedrošināti nodoties vīrišķīgām spēlēm, piemēram, sportam vai spēlēšanās ar ieročiem un mašīnām, vai arī tiek iesaistīti vīrišķīgu mājas darbu veikšanā, piemēram, palīdzēt tēviem dažādu lietu labošanā. Puiši reti kad tiek iedrošināti rūpēties par jaunākajiem brāļiem un māsām vai arī palīdzēt mājas uzkopšanā. Ja un kad vīrieši kļūst par tēviem, par viņa galveno lomu tiek uzskatīta apgādnieka, nevis aprūpētāja loma. Patiesībā nereti tiek uzskatīts, ka vīrieši par bērniem parūpēties nav spējīgi, un zināmā mērā viņiem tiek dota atļauja to nedarīt. Īsāk sakot, sieviete rūpējas, taču vīrietis apgādā. Pat tad, kad vīrietis vēlas aktīvi iesaistīties bērna aprūpē, sociālās institūcijas, sākot ar ģimeni, skolu, darbu, veselības iestādēm, nevalstiskajām organizācijām un militārajām institūcijām un beidzot sabiedrību kopumā, šo iespēju liedz.

Vīriešu dalības trūkums aprūpē nozīmē to, ka sievietei jāuzņemas divtik daudz, it īpaši tām sievietēm, kuras vēlas strādāt, bet kurām jāatsaka darba piedāvājumi, jo viņām jā rūpējas par bērniem vai citiem radniekiem un draugiem. Daudzas sievietes saskaras ar parādību, ko dēvē par otro darba maiņu, jo nevēlas tikt uzskatītas par sliktām mātēm. Sievietes bieži tiek iedrošinātas kļūt par

³⁰ Population Council. The Unfinished Transition: Gender Equity: Sharing the responsibilities of Parenthood. A Population Council Issues Paper, 2001.

super mammām, apgalvojot, ka no viņām pēc dzemdībām sagaida to, ka viņas zibens ātrumā attīstīs saikni ar mazuli un dzirdēs, kad bērns raud, un nebaidīsies no kaku smakas.³¹

Tēvs, pēc viņa lomas bērna ieņemšanas brīdī, pēkšņi saprot, ka viņa loma bērna augšanas procesā ir mazinājusies, to viņš atgūst tikai tad, kad bērns sasniedz pirmsskolas vecumu. Bērnudārzos situācija ir vēl sarežģītāka, jo baidī, ka vīrietis var bērnus seksuāli izmantot vai ka viņam varētu būt novirzes, vīrieša klātbūtne bieži raisa bažas un uztraukumu, tādējādi priekšstats par gādīgu vīrieti tiek asociēts ar sievišķīgas personas tēlu vai varmāku. Vīrieši, kuri vēlas dalīt aprūpes uzdevumus, neatrod sev vietu, lai to darītu, un galu galā viņiem ir jāklausa dažādi komentāri, piemēram: “Šādās situācijās vīrieši tikai maisās pa kājām.”³²

Nobeigumā aplūkojot šo problēmu no plašāka skatupunkta, mēs varam redzēt arī to, ka šī pieņemtā vīriešu nespēja rūpēties par bērniem izpaužas (vai nāk no) arī citās dzīves jomās, ņemot vērā, ka uzskata (arī paši vīrieši), ka viņi nav spējīgi parūpēties par slimiem cilvēkiem, apkārtējām lietām, bērnu, māju, par sevi un savu ķermeni.

1. kaste: Vai bērni, kuri uzaug bez tēva, ir pakļauti lielākam riskam?

Kaut arī ir pieņemts, ka tēva prombūtne var novest pie agresīvas bērna uzvedības, problēmām skolā vai problēmām ar dzimuma identitāti, jautājums par tēva prombūtni ir sarežģītāks. Esošie pētījumi līdz šim nav palīdzējuši mums adekvāti novērtēt visus iemeslus veiksmīgai vai neveiksmīgai bērnu audzināšanai. Daži eksperti cenšas izprast mātes vai tēva prombūtnes lomu, bet neviens nav ticis tik tālu, lai kategoriski apgalvotu, ka bērni, kuri ir audzināti bez viena vai otra vecāka, ir problemātiskāki par citiem. Ir vairāk izņēmumu nekā normu, jo ne katrs bērns, kurš uzaug bez tēva vai mātes, ir iepriekš paredzētās problēmas. Turklāt ģimenes struktūra, kas tiek uzskatīta par stabilu, ne vienmēr noved pie tā, ka bērns būs emocionāli līdzsvarots.³³

Vai vīrieši par sevi rūpējas?

Vēsturiski vīrieši ir ieņēmuši neapskaužamo pirmo vietu dažādos statistikas radītājos par slepkavībām, pašnāvībām, nejaušām nāvēm (it īpaši ieskaitot transporta līdzekļus), par alkohola un citu apreibinošu vielu patēriņu, zādzībām un fiziskiem uzbrukumiem, un attiecīgi vīrieši ieņem arī pirmo vietu ieslodzīto vidū, papildus tam, būdami galvenie fiziskās agresijas izrādītāji mājās un publiskajā

³¹ Badinter E. *Um amor conquistado-o mito do amor materno*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985; Parceval C., *A Parte do pai*. Porto Alegre: L&PM, 1986.

³² Saporol E. C..L. *Educador infantil:uma ocupação degenero feminino*. (Dissertado mestrado: São Paulo: PUC/SP, Medrado, 1997); Medrado B. Homens na arrenado cuidado infantil: imagens veiculadas pela mídia. In: Arilha M., Unbehaum S., Medrado B. *Homens e Masculinidades: outras palavras*. São Paulo: ECOS 34, 1998. 145.–161. p.

³³ Lamb M. E. (Ed.). *The Father's role: applied perspectives*. New York: John Wiley, 1986.

telpā. Šo statistiku atspoguļo arī cita nemainīga parādība – vīriešiem paredzētais dzīves ilgums ir īsāks nekā sievietēm, un vīriešu vidū ir augstāki mirstības rādītāji. Turklāt, analizējot mirstību pēc vecuma un dzimuma, var skaidri redzēt, ka augsts mirstības rādītājs ir vīriešiem visās vecuma grupās, bet visaugstākais starp pusaudžiem un jauniešiem, un tās cēlonis ir ārēji apstākļi.

Turklāt vīrieši bieži vien nav gatavi atzīt savas veselības problēmas un meklēt palīdzību. Šī nevēlēšanās ir novedusi, piemēram, pie sarežģītām problēmām attiecībā uz HIV/AIDS izplatību. Āfrikā, Āzijā un citās pasaules daļās veiktie pētījumi norāda, ka vīrieši, kuri ir inficēti ar HIV, daudz retāk meklē atbalstu pie citiem vīriešiem un retāk prasa palīdzību ģimenei un draugiem nekā sievietes.³⁴ Vīrieši arī visticamāk nebūs tie, kas rūpēsies par cilvēkiem, kuri ir inficēti ar HIV, vai nu tās būtu intīmas, vai ģimenes attiecības. Kā norādīts iepriekš, Dominikānas Republikā un Meksikā veiktie pētījumi ir izcēluši faktu, ka sievietes, kuras ir inficētas ar HIV, bieži atgriežas vecāku mājās, jo ir neliela iespēja, ka vīri viņām sniegs nepieciešamo uzmanību.³⁵

Veidi, kā puīši tiek audzināti, ir šo statistikas datu un situāciju pamatā. Lai kādi būtu apstākļi, stāsts vienmēr ir viens un tas pats, t. i., puīši tiek iedrošināti aizstāvēt sevi un cīnīties pretī, piecelties, kad viņi nokrīt no riteņa (vēlams, bez asarām), kāpt atpakaļ kokā, kad viņi ir nokrituši, un būt drosmīgiem un pārdrošiem. Vispārīgi runājot, vīrieši jau no agra vecuma tiek mācīti attaisnot uz viņiem liktās cerības proaktīvā veidā, ka ikdienā piedzīvotie riski nav kaut kas tāds, no kā jāizvairās vai kas jānovērš, bet gan kā kaut kas tāds, ar ko jāsaskaras un ko jāpārvar. Ideja par rūpēm par sevi tiek aizstāta ar bīstamu un destruktīvu dzīves stilu, kur risks tiek vērtēts augstāk nekā drošība, taču, tāpat kā vīrieši iemācās par sevi vai citiem nerūpēties, viņi var iemācīties rūpēties. Lai tas notiktu, ir ārkārtīgi svarīgi, lai mēs – skolotāji, veselības aprūpes speciālisti, jaunatnes darbinieki un vecāki – sniegtu iespējas reflektēt par rūpēm un rūpēties.

Kā ar pusaugu un jaunajiem tēviem?

Pusaudžu grūtniecība bieži tiek jaukta ar pusaugu mātēm, t.i., kad mēs runājam par agrīno grūtniecību, mēs gandrīz vienmēr runājam par pusaugu mātēm. Ļoti bieži jaunais tēvs tiek uztverts kā neesošs un bezatbildīgs: “Nav jēgas viņu meklēt, viņš nevēlas par to zināt.” Ļoti bieži tiek pieņemts, ka visi pusaugu vai jaunie tēvi ir bijuši bezatbildīgi. Viņu vecāki, bērna mātes vecāki, pati māte, pakalpojumu sniedzēji var jaunos tēvus diskriminēt un iedomāties to jaunāko.

Kaut arī daudzi jauni vīrieši nevēlas tikt iesaistīti, ir pusaugu un jaunie tēvi, kuri ir tikpat daudz iesaistījušies un nodevušies bērniem kā šo bērnu mātēm. Dažos gadījumos pusaugu vai jaunie tēvi vēlas iesaistīties, taču to neļauj bērnu mātes vai viņu vecāki. Citos gadījumos pusaugu vai jaunie tēvi var domāt,

³⁴ UNAIDS. *Men and AIDS: a gendered approach*. Geneva: Joint United Nations HIV/AIDS Programme, 2000.

³⁵ Rivers K., Aggelton P. *Adolescent sexuality, gender and the HIV epidemic*. New York: UNDP HIV and Development Program, 2002. Pieejams: www.undp.org/hiv/publication/gender/adolesce.html

ka viņiem nav tiesību ar bērniem kontaktēties, ja viņi ir bezdarbnieki un nevar sniegt bērnam finansiālo atbalstu. Pētījumi norāda, ka pusaugu vai jaunie tēvi sākotnēji var noliegt savu atbildību un paternitāti, jo bērnu audzināšana tiek uztverta kā finansiāls slogs.³⁶ Tomēr jāsaka, ka katram pusaugu vecākam ir savs stāsts un sava īstenība. Saprotot katra pusaugu vecāka stāstu vai gadījumu, nenozīmē iedrošināt pusaugu grūtniecību, bet gan radīt apstākļus, lai šis jaunais vecāku stāvoklis nav šķērslis pusaugu vecāka, vecāku vai viņu bērnu attīstībai un labsajūtai.

Rūpēties par bērnu nav viegls uzdevums, it īpaši ņemot vērā, cik daudz finansiālu līdzekļu bērna uzaudzinašana prasa. Un, protams, daži jaunie vīrieši (iespējams, lielākā daļa) nav pienācīgi sagatavoti, lai par bērnu rūpētos. Lielākajai daļai pusaudžu kļūšana par vecākiem, iespējams, nav tā labākā izvēle, tomēr grūtniecība un kļūšana par vecākiem, pusaugu vecākiem, var sniegt emocionālu gandarījumu. No sākuma mums ir jāatzīst, ka daži pusaugu pāri ir bijuši veiksmīgi gan skolā, gan ģimenes dzīvē un arī rūpēs par bērnu. Dažādās valstīs veiktās aptaujas izceļ faktu, ka grūtniecību daži pusaudži uztver kā pāreju uz pieauguša cilvēka stāvokli. Dažiem jauniem cilvēkiem kļūšana par vecākiem ļauj izmainīt savas dzīves un pat pārtraukt lietot apreibinošas vielas vai pārtraukt iesaistīšanos noziedzībā.³⁷

Pasaulē lielākais pusaudžu grūtniecību skaits ir to jauniešu vidū, kuriem ir zemāks izglītības līmenis vai mazāka iespēja izkļūt no nabadzības, turklāt daudzi jaunie vecāki agri pamet skolu, jo viņu vecāki nevar atļauties nodrošināt turpmākas mācības, taču pētījumi norāda, ka pusaudžu grūtniecība nav galvenais iemesls, kāpēc jaunieši pamet mācības. Kad iestājas grūtniecība, lielākā daļa pusaudžu no maznodrošinātām ģimenēm jau ir pametuši skolu vai arī nekad tajā nav gājuši, turklāt, aplūkojot publikācijas, mēs redzam, ka grūtniecība pusaudžu vecumā nav mātes vai bērna veselības risku cēlonis. Galvenais risku ierosinātājs var būt pirmsdzemdību aprūpes un sociālā atbalsta trūkums.³⁸

Analizējot agrīnas grūtniecības cēloņus un sekas, mums jābūt uzmanīgiem un jāapšaubā mums zināmie stereotipi. Mēs neatbalstām, ka jauni cilvēki pusaudžu gados uzsāktu grūtniecību, mēs atbalstām to, lai ģimenes, kopienas un gādīgi profesionāļi skatītos uz šīm problēmām no līdzsvarotāka skatupunkta, ņemdami vērā konkrētos gadījumus un jaunu cilvēku īpašās vajadzības.

³⁶ Olavarria J. Hombres: Identidades, relaciones de genero y conflictos entre trabajo y familia. Em: Olavarria J., Cespedes C. *Trabajo y Familia: Conciliacion? Perspectivas de género*. Santiago: FLASCO-Chile, SERNAM y Centro de Estudios de La Mujer CEM, 2002.

³⁷ Barker G. *Peace boys in war zone: Identity and coping among adolescent men in a favela in Rio de Janeiro, Brazil*. (Unpublished doctoral dissertation, Erikson Institute, Loyola University, Chicago, 2001.)

³⁸ Unger D. G., Wandersman L. D. Social Support and Adolescent Mothers: Actions Research Contributions to theory and practice. *Journal of Social Issues*, 41, 1985. 29.—41. p.

2. kaste: Vīrieši un grūtniecība

Kad tiek runāts par grūtniecību, tēvs tiek pieminēts reti. Vīrieši, it īpaši jauni vīrieši, slimnīcās vai pirmsdzemdību klīnikās bieži tiek uztverti kā svešais vai traucēklis, vai varbūt tikai kā viesis – viņi reti tiek uztverti kā partneri un pilntiesīgi līdzdalībnieki. Mums jāatceras, ka tēviem ir šādas tiesības:

- piedalīties pirmsdzemdību aprūpē;
- atrast atbildes uz viņa šaubām par grūtniecību, ieskaitot šaubas par attiecībām ar partneri un rūpēm par bērnu. Viņš nav tikai savas partneres kompanjons, bet arī tēvs vēl nedzimušajam bērnam;
- būt informētam par to, kā noris grūtniecība, un par problēmām, ar ko var nākties saskarties grūtniecības laikā;
- dzemdību laikā tikt atzītam kā bērna tēvam, nevis kā slimnīcas vai klīnikas apmeklētājam;

Tēvam ir svarīgi pirmajās stundās un dienās pēc dzemdībām piedalīties rūpēs par zīdaini. Dažas lietas, protams, viņš nevar darīt, citas lietas arī sieviete nevar darīt savā atkopšanās periodā, tomēr abi var iemācīties viens otru atbalstīt, pieņemot, ka viņu attiecības šādu sadarbību atļauj. Ja viņi ir šķīrušies, pārim ir jāspēj vienoties par dažādo pienākumu un lietu sadali.³⁹

3. kaste: Secinājumi

– Visā pasaulē tiek uzskatīts, ka sievietes kā aprūpētājas loma ir dabiska. Šis uzskats sakņojas izpratnē par vīrieša un sievietes dzimti, nevis viņu iedzimtajās spējās. Turklāt pārāk daudzi tēvi bērna aprūpēšanā joprojām spēlē ierobežotu lomu, kaut arī daudziem vīriešiem kļūšana par tēvu ir nozīmīgākā dzīves pieredze. Piemēram, daudzās kultūrās meitenes pavada lielāko daļu sava laika, palīdzēdamas mājas darbos un rūpēdamās par jaunākajiem bērniem, puisi tiek iedrošināti spēlēties ārā un tiek atrunāti no spēlēšanās ar lellēm vai nodarbošanās ar citām meitenīgām spēlēm, tādējādi viņiem tiek liegta iespēja mācīties un veidot paļāvību par viņu spēju rūpēties.

– Vīriešu rūpēšanās par sevi trūkumu atspoguļo statistikas augstie slepkavību, pašnāvību, alkohola un citu apreibinošu vielu patēriņa rādītāji. Iepriekšminētie piemēri un iesaistīšanās vardarbībā kā varmākām un upuriem ir saistīta ar veidiem, kādi izmantoti viņu audzināšanas laikā. Puiši un vīrieši bieži tiek iedrošināti iesaistīties riskantās darbībās, lai pierādītu sevi kā *īstus vīriešus*, un viņi var uzskatīt palīdzības meklēšanu kā nevīrišķīgu vai kā vājuma pazīmi. Šādā veidā ideja par rūpēm par sevi tiek aizstāta ar bīstamu un destruktīvu dzīves stilu.

³⁹ Pielāgots pēc: *Saudavel e parto seguro sao direitos da mulher*, produzido pela Rede Nacional Feminista de Saude e Direitos Reprodutivos (E-mail: redesaude@uol.com.br)

1. seminārs: Kas tev nāk prātā? Rūpēšanās nozīme

Mērķis: Izpētīt kā jauni vīrieši definē rūpēšanos un kā viņi tiek galā ar to ikdienā.

Nepieciešamie materiāli: Pildspalvas, baltas papīra lapas, tāfele, papīra strēmeles.

Ieteicamais laiks: 1 stunda.

Plānošana: Gadījumā, ja grupas dalībniekiem ir problēmas ar lasīšanu vai rakstīšanu, grupas vadītājs var atļaut viņiem vienkārši runāt, neizmantojot ne tāfeli, ne papīra lapas, taču ir svarīgi saglabāt secību – vispirms ideju ģenerēšana un atmiņu stāsti no bērnības.

Procedūra:

1. Katram dalībniekam izdali papīra lapu un pildspalvu. Liec uz lapas uzrakstīt vārdu *rūpēšanās*.
2. Tad liec uzrakstīt visus vārdus un frāzes, kas viņiem nāk prātā, dzirdot vārdu *rūpēšanās*.
3. Aptuveni pēc 5 minūtēm aicini katru dalībnieku nolasīt, ko viņi ir uzrakstījuši, un, lai identificētu vispopulārākās asociācijas, veido sarakstu ar nosauktajiem vārdiem un frāzēm.
4. Pēc tam katram dalībniekam izdali trīs papīra strēmeles un pārējās noliec dalībnieku izveidotā apļa centrā. Liec viņiem padomāt par laiku, kad viņi bija bērni, mēģināt atcerēties situācijas, kad kāds par kaut ko rūpējās.
5. Pēc 20 minūtēm aicini vienu no dalībniekiem nolasīt savu pieredzi un pajautā, vai citiem ir līdzīgi stāsti, un uzsāc diskusiju.

Diskusijas jautājumi:

- Vai ir iespējams definēt rūpes vai rūpēšanos, balstoties uz vienu ideju?
- Vai ir labi, ja kāds par jums rūpējas? Kāpēc?
- Vai ir labi par kādu rūpēties? Kāpēc?

Noslēgums

Kā mēs redzam pēc dažādajām asociācijām, ir skaidrs, ka vārdiem *rūpes* vai *rūpēšanās* ir vairākas, nevis viena vai pareiza definīcija.

2. seminārs: Rūpēties par sevi: vīrieši, dzimte un veselība⁴⁰

Mērķis: Veicināt lielāku izpratni par saikni starp to, kā jauni vīrieši tiek audzināti, un veselības riskiem, ar ko viņi saskaras.

Nepieciešamie materiāli: Lielās papīra lapas, kartītes, marķieri, resursu lapas A un B.

Ieteicamais laiks: 1 stunda 30 minūtes.

Plānošana: Resursu lapa B iekļauj statistikas piemērus par dažādiem vīriešu un sieviešu veselības stāvokļiem. Grupas vadītājam var būt noderīgi papildināt šos statistikas datus ar lokāla vai valsts mēroga statistikas datiem, kas var palīdzēt dalībniekiem labāk izprast dažus no veselības riskiem, ar ko saskaras jauni un pieauguši vīrieši.

Procedūra:

1. Pirms semināra uzraksti katru no resursu lapas A jautājumiem uz mazas papīra lapas vai kartītes. Grupām ar lasīšanas problēmām nolasi jautājumus skaļi priekšā.
2. Sadali dalībniekus divās vai trīs mazās grupās un sadali starp tām jautājumus.
3. Izskaidro katrai grupai, ka uz katru jautājumu ir trīs iespējamās atbildes – *vīrieši, sievietes vai abi*. Liec viņiem apspriest saņemtos jautājumus un kopīgi izdomāt atbildes.
4. Lai apspriestu jautājumus un atbildes, dod grupām 20 minūtes laika.
5. Uzraksti katru jautājumu uz lielās lapas, tad katru jautājumu izlasi skaļi. Pajautā, kā grupas atbildēja, un atbildes piefiksē.
6. Liec grupām savas atbildes izskaidrot.
7. Pēc tam, kad grupas ir iepazīstinājušas ar savām atbildēm, paskaidro, ka pareizā atbilde uz visiem jautājumiem bija “vīrieši”. Apskati katru jautājumu atsevišķi un informē par statistikas datiem, kas iekļauta resursu lapā B. Izmanto zemāk esošo jautājumu, lai veidotu diskusiju:
 - Vai jūs zinājāt, ka ir lielāks risks vīriešiem saskarties ar šo veselības problēmu?
 - Kāpēc, jūsaprāt, tā ir patiesība?
 - Vai vīrieši var izvairīties no šīs veselības problēmas? Kā? (Piezīme: Vadītājam vajadzētu iedrošināt dalībniekus reflektēt par uzvedību un dzīves stiliem, kas var radīt šīs problēmas, un kā tās varētu novērst.)

⁴⁰ Pielāgots pēc: Wilson P., Johnson J. *Fatherhood Development: A Curriculum for Young Fathers*. New York: Public Private Ventures, 1995.

Piezīme: Kaut arī atbildes uz jautājumiem visbiežāk ir *vīrieši*, dažos gadījumos atbildes uz jautājumiem varētu būt *sievietes* vai *abi*. Ja šis ir tāds gadījums, vadītājam diskusijas laikā vajadzētu koncentrēties uz faktu, ka lielākai daļai jautājumu atbildes sniedza vīrieši.

8. Pēc katra jautājuma pārrunāšanas, izmanto zemāk esošos jautājumus, lai semināru noslēgtu.

Diskusijas jautājumi:

- Vai jūs redzat šos risku veidus starp vīriešiem savās kopienās?
- Kuras citas veselības problēmas, jūsuprāt, ir tās, kuru riskam vīrieši tiek pakļauti vairāk nekā sievietes?
- Kāda vecuma vīrieši ir visvairāk pakļauti šo problēmu riskam?
- Kāpēc vīrieši saskaras ar šiem riskiem? Kāda ir saikne starp šiem riskiem un veidiem, kā jauni vīrieši tiek socializēti?
- Kā jūs redzat sevi attiecībā pret šiem riskiem? Ko jūs varat darīt, lai riskus mazinātu? Kā ar citu vīriešu dzīvēm?

Noslēgums

Lielākā daļa vīriešu nāves cēloņi ir saistīti ar destruktīvo dzīvesveidu, ko daudzi piekopj. Visā pasaulē vīrieši tiek iedrošināti izturēties noteiktos veidos, piemēram, viņi bieži vien uzņemas vairāk riskus, viņiem ir vairāk partneru, viņi ir agresīvāki vai vardarbīgāki komunikācijā ar citiem – visas šīs lietas nostāda viņus un viņu partnerus riska situācijās. Jums, kā jauniem vīriešiem, ir svarīgi būt kritiskiem pret saviem piekoptajiem dzīvesveidiem un to, kā jūs nostādāt sevi riska situācijās. Jūs varbūt esat audzināti, lai būtu pašpalāvīgi, nesatrauktos par savu veselību un/vai nemeklētu palīdzību stresa situācijās, taču spēja runāt par savām problēmām un atbalsta meklēšana ir būtiski veidi, kā sevi pasargāt, piemēram, no bīstamas seksuāla rakstura izvēles, apreibinošo vielu lietošanas, iesaistīšanās vardarbīgās situācijās. Kritisku pārdomu ceļā ir iespējams iemācīties novērtēt faktu, ka veselība nav tikai sievietes interesējošs jautājums, bet tā attiecas arī uz vīriešiem, un kā par sevi labāk parūpēties.

Resursu lapa A

Jautājumi par dzimti un veselību

Atbildi uz katru jautājumu ar – *vīrieši*, *sievietes* vai *abi*.

1. Kuriem ir īsāks dzīves ilgums?
2. Kuri visbiežāk mirst no slepkavībām?
3. Kuri visbiežāk mirst negadījumos uz ceļa?
4. Kuri visbiežāk izdara pašnāvības?
5. Kuri visbiežāk dzer un sasniedz reibuma stāvokli?
6. Kuri visbiežāk mirst no narkotisko vielu pārdozēšanas?
7. Kuri visbiežāk ir inficējušies ar STI?
8. Kuri visbiežāk guļ ar vairākiem partneriem un nodarbojas ar neaizsargātu seksu?
9. Kuri visticamāk nemeklēs veselības aprūpes pakalpojumus?

Resursu lapa B

Atbildes uz jautājumiem par dzimti un veselību

Kuriem ir īsāks dzīves ilgums?

- ❖ Pasaulē vidējais dzīves ilgums vīriešiem ir 65 gadi, sievietēm – 69 gadi.⁴¹
- ❖ Bosnijā dzīves ilgums vīriešiem ir 66 gadi, sievietēm – 72 gadi.⁴²
- ❖ Horvātijā dzīves ilgums vīriešiem ir 72,9 gadi, sievietēm – 79,6 gadi.⁴³
- ❖ Serbijā dzīves ilgums vīriešiem ir 72 gadi, sievietēm – 77 gadi.⁴⁴
- ❖ Melnkalnē dzīves ilgums vīriešiem ir 73 gadi, sievietēm – 77 gadi.⁴⁵

Kuri visbiežāk mirst no slepkavībām?

- ❖ Pasaulē aptuveni 8 no 100 nāves iemesliem starp visu vecumu vīriešiem ir slepkavības. Starp sievietēm – 2 no 100 nāves iemesliem ir slepkavības.⁴⁶
- ❖ 2006. gadā Horvātijā tīšas slepkavības rādītājs uz 1 00 000 iedzīvotājiem bija 1,66.⁴⁷
- ❖ 2006. gadā Melnkalnē tika nogalināti 18 vīrieši un 6 sievietes.⁴⁸
- ❖ 2005. gadā Bosnijā bija reģistrētas 67 slepkavības.⁴⁹ 2010. gadā tika reģistrētas 49 slepkavības.⁵⁰

Kuri visbiežāk mirst negadījumos uz ceļa?

- ❖ Pasaulē 28 no 100 000 vīriešiem, 11 no 100 000 sievietēm iet bojā negadījumos uz ceļa. No ceļa negadījumos gūtajiem ievainojumiem vīrieši mirst gandrīz trīs reizes biežāk.⁵¹
- ❖ Horvātijā vīriešiem pastāv 50% lielāka iespēja nekā sievietēm tikt ievainotiem ceļa negadījumos.⁵²

⁴¹ World Population Datasheet. Population Reference Bureau, 2006.

⁴² Agency for Statistics of Bosnia and Herzegovina.

⁴³ Central Bureau for Statistic of Republic of Croatia, 2011.

⁴⁴ Pieejams: unstats.un.org- UN Statistics division.

⁴⁵ Pieejams: unstats.un.org- UN Statistics division.

⁴⁶ WHO World Report on Violence and Health, 2002.

⁴⁷ Pieejams: data.un.org, 2006.

⁴⁸ Central Bureau for Statistic of Republic of Montenegro, 2005.

⁴⁹ Pieejams: www.msb.gov.ba/dokumenti/strateski/?id=3441

⁵⁰ Pieejams: www.parlament.ba/sadrzaj/ostali_akti/informacije/default.aspx?id=29435&langTag=bs-BA

⁵¹ WHO World Report on Violence and Health, 2002.

⁵² Central Bureau for Statistic of Republic of Croatia, 2011

Kuri visticamāk izdara pašnāvības?

- ❖ Pasaulē vīrieši izdara pašnāvības gandrīz 4 reizes biežāk nekā sievietes.⁵³
- ❖ Horvātijā vīrieši izdara pašnāvības 3 reizes biežāk nekā sievietes.⁵⁴
- ❖ Melnkalnē 2005. gadā tika reģistrēti 156 pašnāvības gadījumi, trīs ceturtdaļās gadījumu bija iesaistīti vīrieši.⁵⁵
- ❖ 2005. gadā Bosnijā 467 cilvēki veica pašnāvību, 332 no tiem bija vīrieši, bet 135 – sievietes.⁵⁶

Kuri visbiežāk dzer un sasniedz reibuma stāvokli?

- ❖ Statistikas dati liecina, ka pasaulē vīrieši biežāk nekā sievietes ir iesaistīti situācijās, kad alkohols tiek lietot līdz reibuma stāvokļa sasniegšanai.⁵⁷
- ❖ Atsaucoties uz Horvātijas 1999. gada ESPAD aptaujas datiem (aptaujāto cilvēku skaits – 3602, vecums 15– 16 gadi, no viņiem 1961 vīrieši, 1641 sievietes), 12% aptaujāto informēja par pārmērīgu alkohola lietošanu (15% vīrieši, 7% sievietes). Pārmērīga alkohola lietošana tika definēta kā piecu vai vairāk dzērienu patērišana trīs vai vairāk reizes 30 dienu laikā.⁵⁸
- ❖ Serbijā alkoholu lieto 45 % jauniešu vecumā no 13 līdz 17 gadiem.⁵⁹
- ❖ Pētījums, kur piedalījās 3964 jaunieši, rāda, ka 77,6% vidusskolas vecuma jauniešu ir eksperimentējuši ar narkotiskām vielām, un procentuāli augstākais līmenis bija 11. klases skolnieku vidū – 30,6%.⁶⁰

Kuri visbiežāk mirst no narkotisku vielu pārdozēšanas?

- ❖ Pasaulē starp jauniešiem vecumā no 15 līdz 29 gadiem ir lielāka iespēja, ka jauni vīrieši, nevis sievietes mirst no pārmērīgas alkohola lietošanas.⁶¹
- ❖ Horvātijā jaunatnes aptaujā atklājās, ka 21% puīšu un 18% meiteņu bija lietojuši alkoholu pēdējo 30 dienu laikā.⁶²

⁵³ Bertolote J. M., Fleischmann A. A Global Perspective in the Epidemiology of Suicide. *Suicidologi*. Arg. 7, no 2, 2002.

⁵⁴ Central Bureau for Statistic of Republic of Croatia, 2011

⁵⁵ Department of Criminal Investigations, Republic of Monte Negro.

⁵⁶ Agency for Statistics of Bosnia and Herzegovina.

⁵⁷ ⁵⁷ WHO Global Status Report on Alcohol, 2004.

⁵⁸ Hibell B. *The 1999 ESPAD Report. The European School Survey on Alcohol and Other Drugs: Alcohol and Other Drug Use Among Students in 30 European Countries*. Stockholm: Council of Europe, 2000.

⁵⁹ Institute for Mental Health, Republic of Serbia.

⁶⁰ Public Health Institute of Montenegro.

⁶¹ WHO Global Status Report on Alcohol, 2004.

⁶² Pieejams: www.hzjz.hr

Kuri visbiežāk ir inficējušies ar STI?

❖ Pasaulē vīrieši vairāk pārstāv gonorejas un sifilisa inficēšanās gadījumus, un sievietes vairāk pārstāv hlamīdijas un trihomonāzes inficēšanās gadījumus.⁶³

❖ Horvātijā vīriešu vidū ir visvairāk gonorejas inficēšanās gadījumu, bet sieviešu vidū – herpes vīrusa un hlamīdijas inficēšanās gadījumu.⁶⁴

Kuri visbiežāk guļ ar vairākiem partneriem un nodarbojas ar neaizsargātu seksu?

❖ Pasaulē, izņemot dažas industrializētas valstis, vīrieši vairāk nekā sievietes ziņo par vairākām partnerattiecībām.⁶⁵

Kuri visticamāk nemeklēs veselības aprūpes pakalpojumus?

❖ Pasaulē, salīdzinot ar sievietēm, vīrieši ir tie, kas visretāk meklēs un izmantos veselības aprūpes pakalpojumus.⁶⁶

⁶³ WHO. Global Prevalence and Incidence of Selected Curable Sexually Transmitted Infections, 2001.

⁶⁴ Pieejams: www.plivazdrvlje.hr

⁶⁵ Wellings K. Sexual Behaviour in Context: A Global Perspective. *The Lancet*, Volume 368, Issue 9548, 2006. 1706.–1728. p.

⁶⁶ Addis M., Mahalik J. Men, Masculinity, and the Contexts of Help Seeking. *American Psychologist*, January 2003.

3. seminārs: Vīrieši kā aprūpētāji

Mērķis: Palielināt izpratni par tradicionālajām dzimumu lomām attiecībā uz rūpēšanos un veicināt jaunu vīriešu dalību rūpēs par citiem gan mājās, attiecībās un kopienās.

Nepieciešamie materiāli: Nav.

Ieteicamais laiks: 1 stunda 30 minūtes.

Plānošana: Ja grupā ir jaunie tēvi, iedrošini viņus reflektēt par viņu līdzdalību bērnu aprūpē un par to, kā viņi bērnu aprūpē varētu iesaistīties vēl aktīvāk. Tiem, kuri nav tēvi, jautā, kā viņi iztēlojas savu līdzdalību nākotnē.

Procedūra:

1. Aicini dalībniekus izklīst un staigāt pa istabu.
2. Pasaki viņiem, ka katru reizi, kad viņi dzird nosauktu kādu dienas stundu un vārdu *statuja*, viņiem jāastingst pozā, kas attēlotu darbību, ko viņi konkrētajā dienas stundā darītu. Piemēram, pēc tam, kad tu saki – “Pusdienas laiks, statuja!” –, dalībniekiem vajadzētu kļūt par statujām, kas attēlotu darbību, ko viņi katru dienu pusdienas laikā arī darītu.
3. Nosauc vēl kādu dienas stundu ar komanda *statuja*. Turpini, nosaucot šīs dienas stundas:
 - ❖ plkst. 3.00
 - ❖ plkst. 10.00
 - ❖ Pēcpusdiena
 - ❖ plkst. 15.00
 - ❖ plkst. 22.00
4. Aicini dalībniekus iedomāties, ko viņi šajās stundās darītu, ja viņiem būtu bērns, par kuru rūpēties, un atkārtoto procesu, sākot ar trešo punktu. Piezīme: Jaunākus dalībniekus, kuri nav saskārušies ar rūpēm par bērniem, iedrošini domāt par tēva–bērna attiecību modeli viņu ģimenē, kopienā un medijos.
5. Tagad liec dalībniekiem atkārtot vingrinājumu, iedomājoties, ko viņi darītu, ja būtu sievietes ar bērniem.
6. Izmanto zemāk esošos diskusijas jautājumus, lai apspriestu atšķirības starp diviem gadījumiem jauna vīrieša dzīvē – pirms un pēc bērna piedzimšanas – un atšķirības starp jaunās mātes un jaunā tēva ikdienas rutīnu, identificējot, kurās dienas stundās bērna klātbūtne bija iemesls lielākām vai mazākām pārmaiņām jaunā vīrieša ikdienas rutīnā.

Alternatīva procedūra: Tā vietā, lai atspoguļotu darbības dažādās dienas stundās, aicini dalībniekus domāt par dažādām darbībām, ko dažādās dienas stundās darītu jaunais tēvs un jaunā māte. Minētās aktivitātes piefiksē uz lielās papīra lapas, kas sadalīta divās kolonnās (viena veltīta jaunajiem vīriešiem, otra – jaunajām sievietēm), un liec dalībniekiem identificēt līdzības un atšķirības starp kolonnās fiksētajām darbībām.

Diskusijas jautājumi:

- Vai jauna vīrieša ikdiens mainās, kad viņam ir bērns, par kuru jārūpējas? Kā? Kāpēc?
- Vai jaunas sievietes ikdiens mainās, kad viņai ir bērns, par kuru jārūpējas? Kā? Kāpēc?
- Kādos veidos sieviete rūpējas par bērnu un kādos vīrietis?
- Kas rūpējas labāk – vīrieši vai sievietes? Kāpēc? Vai tas ir kultūras vai bioloģisku iemeslu dēļ?
- Kādi faktori ir par iemeslu tam, ka vīrieši bērnu aprūpē neiesaistās?
- Kā, jūsuprāt, sabiedrība vērtē vīrieša līdzdalību bērnu aprūpē?
- Kādi ir izaicinājumi, ar ko saskaras jaunie tēvi? Kā ar tiem tikt galā?
- Kāda ir pozitīvā puse kļūšanai par tēvu? Kādi ir ieguvumi kļūšanai par tēvu?
- Ko iegūst bērns no tā, ka viņa dzīvē tēvs ir aktīvi iesaistījies?
- Kādi ir ieguvumi, ja jaunajam tēvam ir labas attiecības ar bērna māti?
- Vai jūsu kopienās ir pozitīvi tēvu paraugi? Ko no viņiem var mācīties?
- Ko jūs esat iemācījušies no šī vingrinājuma? Kā tas var palīdzēt jums veikt izmaiņas savā dzīvē un attiecībās?

Noslēgums

Ja un kā tēvs tiek iesaistīts bērna aprūpē ir atkarīgs no tā, kā vīrieši un sievietes ir audzināti, un vai viņi ir audzināti ticēt, ka vīrieši arī var rūpēties par bērnu. Piemēram, meitenes jau agrā vecumā tiek iedrošinātas spēlēt ar lellēm, lai trenētos pienākumiem, kas viņas sagaidīs nākotnē: mājas dzīve un rūpēšanās par ģimenes locekļiem. Savukārt zēni tiek atrunāti spēlēt ar lellēm vai palīdzēt mājas darbos. Kaut arī meitenes un sievietes bieži jau agrā vecumā tiek audzinātas rūpēties par bērniem, vīrieši arī var iemācīties rūpēties par bērnu un darīt to teicami. Kad tēvi aprūpē netiek iesaistīti, mātēm nākas uzņemties smagu nastu, un tēvi nokavē daudzus patīkamus mirkļus. Domājot par dzimumu vienlīdzības veicināšanu plašākā sabiedrībā, ir svarīgi sākt ar savām mājām un padomāt par to, kā jūs kā jauni vīrieši savās ģimenēs varat uzsākt rūpēšanās darbu veikšanu un kā jūs varat iedrošināt citus jaunus vīriešus darīt to pašu.

4. seminārs: Tev ir pienākusi ziņa: “Tu kļūsi par tēvu!”

Mērķis: Izprast jauna vīrieša lēmumu kļūt par tēvu.

Nepieciešamie materiāli: Papīrs, pildspalva, šķēres un neliela kaste.

Ieteicamais laiks: 1 stunda.

Plānošana: Ir svarīgi, lai grupas vadītājs uzrakstītu situācijas savā rokrakstā, tādējādi padarot šo aktivitāti daudz reālistiskāku. Paturot prātā kultūru atšķirības, ziņas var tikt pielāgotas, saglabājot rakstītā būtību: 1) personas ilgtermiņa attiecībās, kurās grūtniecība ir neplānota; 2) personas, kurām ir kopēji draugi, iesaistās vienas nakts attiecībās, un grūtniecība ir neplānota; 3) pāris, kas vēlas bērnu un uzzina, ka viņiem būs bērns. Ja grupai ir grūtības ar lasīšanu, grupas vadītājs situācijas var nolasīt skaļi priekšā.

Procedūra:

1. Pirms aktivitātes sākuma uzraksti trīs situācijas uz lapas pēc resursu lapā sniegtā parauga.
2. Uzrakstīto izgriez, saloki un ieliec kastē.
3. Sadali dalībniekus trīs grupās.
4. Izdali katrai grupai pa situācijai.
5. Liec katrai grupai iestudēt īsu lomu spēli, kas apskata vismaz trīs lietas: a) vietu, kur ziņa tika piegādāta; b) kurš to piegādāja; c) personas, kura saņēma ziņu, reakciju.
6. Katrai grupai lomu spēle būtu jāatrada pārējiem dalībniekiem.
7. Atklāj diskusiju par situāciju līdzībām un atšķirībām.

Diskusijas jautājumi:

- Ja jaunais vīrietis uzņemas tēva lomu, kas viņam būs jādara?
- Ja jaunais vīrietis neuzņemas tēva lomu, ko var darīt meitene?
- Ko nozīmē uzņemties tēva lomu?
- Vai viņiem vajadzētu precēties?
- Kā jūtas jauns vīrietis, kad viņš uzzina, ka viņa partnere ir stāvoklī?
- Ko jauni vīrieši domā par meitenēm, kuras pārguļ pirmajā randiņā?
- Kāds ir katra pāra vecums?
- Vai ir atšķirības starp grūtniecību, kas rodas ilgtermiņa attiecībās un tādu, kas rodas gadījuma attiecībās?

- Vai šādā situācijā jūs apsvērtu domu par abortu? Kurā no šīm trīs situācijām? Kāpēc?
- Ja sieviete vēlētos izdarīt abortu un jūs vēlētos bērnu paturēt, ko jūs darītu?
- Ja jūs vēlētos abortu un sieviete vēlētos bērnu paturēt, ko jūs darītu?
- Kā, jūsuprāt, reaģētu jūsu ģimenes?
- Vai jūs prasītu pēc DNS paternitātes testa? Kurā no trīs situācijām? Kāpēc?
- Vai ir jābūt vīram, lai kļūtu par tēvu?
- Ko tad, ja sieviete vēlas finansiālu atbalstu (alimentus)?
- Vai tēvam būtu jāsniedz finansiāla palīdzība? Vai finansiāls atbalsts ir pietiekams, lai tiktu uzskatīts par tēvu?

Noslēgums

Grupas vadītājam vajadzētu norādīt uz dažādajām jūtām, gaidām un pieredzēm, ko piedzīvo jauni vīrieši, uzzinot, ka kļūs par tēviem, lai palīdzētu kļūdēt divus vispārzināmus maldus: 1) grūtniecība pusaudžu vecumā vienmēr ir tikai problēma, 2) jauni vīrieši tēva lomu nekad neuzņemas.

Saite

Skatīt diskusiju par abortu sadaļā “Seksualitāte un reproduktīvā veselība”.

Resursu lapa

Ziņas

Sveiks, kā tev klājas? Te Betija, atceries mani? Mēs satikāties pirms trīs mēnešiem klubā. Tā bija neaizmirstama nakts, neskatoties uz to, ka es neatceros, kas īsti notika. Vienīgais, ko es zinu, ir tas, ka man vai drīzāk mums ir maza problēma, un es vēlētos ar tevi par to parunāt. Mans tēvs vienmēr teica, ka pārāk liela dzeršana padara cilvēkus par muļķiem. Es viņam neticēju, bet paskaties, kas notika! Man nevajadzēja pārgulēt ovulācijas dienās.

Jā, bija lieliski tevi satikt, mūsu ķermeņi runāja vienā valodā, un es jau sāku domāt, ka mīlestība no pirmā acu skatiena patiešām eksistē. Es nemēģinu teikt, ka tevi mīlu, bet bija forši ar tevi iepazīties! Mums tomēr vajadzēja izsargāties, tev tā nešķiet? Mēs bijām stulbi! Un tagad es esmu stāvoklī. Es uztaisīju testus, un šaubu nav. Ceru, ka tu nedomā, ka es uz tevi izdaru spiedienu, tomēr es uzdrošinājos šo ziņu nodot tev caur Paulu. Es gribētu tevi satikt pirmsdien, lai parunātu par to personīgi. Kā tev šķiet, ko mums vajadzētu darīt?

Betija

Čau, mīļum!

Ceru, ka izbaudi ceļojumu. Man ir lieliskas ziņas. Es biju pie ārsta. Mēs to izdarījām! Mēs vairs neesam divi, mēs esam trīs! Man jālido. Tiekamies šovakar!

Mīlu, Rita

Sveiks, dārgais!

Nebiju gatava runāt ar tevi aci pret aci, tādēļ nolēmu uzrakstīt. Pagājušā nedēļā es sāku justies nedaudz dīvaini, nedaudz nelabi. Jūtu, ka kaut kas notiek. Kad tu mani atvedi mājās pēc mūsu divu gadu jubilejas svinībām, es gandrīz tev piezvanīju, domādama, ka ir noticis negadījums vai kaut kas tamlīdzīgs. Man tiešām radās paranoja. Es nezinu! Jebkurā gadījumā, es jutos mazliet traka! Tagad es zinu tam iemeslu. Vismaz es jutos atvieglota. Negribu tevi biedēt, tādēļ pateikšu uzreiz – es uztaisīju pāris testus un uzzināju, ka esmu stāvoklī. Tā kā jau agrāk manas mēnešreizes ir kavējušās, es tev neko neteicu, jo negribēju radīt liekus satraukumus. Laikam izvilkušanas metode pie tā arī noved. Es necenšos tevi vainot, bet esmu tiešām apjukusi. Es nezinu, ko tagad darīt. Tu esi pirmais cilvēks, kuram to pasaku! Es zinu, ka rakstiska ziņa nav tas labākais veids, taču nezināju, kā to pateikt tev acīs. Ko, tavuprāt, mums vajadzētu darīt? Es tevi ļoti mīlu!

Marija

Ceturrtā nodaļa: Seksuālā un reproduktīvā veselība – kas un kāpēc?

Pārskats

Kamēr mūsu dzimumu nosaka bioloģiskais ķermenis, mūsu attieksme un izturēšanās pret seksualitāti un reproduktīvo veselību nav bioloģisko faktoru, ieskaitot kultūru, dzimtes normu un sociālekonomisko apstākļu, ietekmēta. Piemēram, lielākajā daļā gadījumu pasaulē vīrieši tiek mācīti asociēt vīrišķību ar zināšanām par seksu un seksuālo pieredzi. Tā rezultātā daudzi vīrieši var ticēt, ka viņi nevar izpaust šaubas par savu ķermeni, seksualitāti vai reproduktīvo veselību.

Kad šo jautājumu apskatām tuvāk, mēs noskaidrojam, ka, pretēji vispārzināmiem mītiem, daudziem visa vecuma vīriešiem trūkst pamatzināšanas par viņu ķermeņiem, seksualitāti un reproduktīvās veselības jautājumiem. Turklāt lielākajā daļā pasaules ir neliels skaits dzimumizglītības un reproduktīvās veselības programmu, kas veltītas tieši vīriešiem, un vēl mazāk programmu ir par konkrētām vīriešu izteiktām bažām un vajadzībām. Šajā nodaļā mēs aplūkojam ar jauniem vīriešiem, seksualitāti un reproduktīvo veselību saistītos galvenos jautājumus.

Kas ir seksualitāte un kāda tai ir saistība ar dzimti?

Seksuālitāte ir mūsu kā cilvēku izpausme, un tā iekļauj visas emocijas, domas un vīriešu un sieviešu uzvedību, simpātijas, iemīlēšanos, tāpat arī attiecības, kas ir intīmas un iekļauj seksuālo kontaktu. Turklāt seksualitāte ir būtiska vīrieša un sievietes dzimtes identitātes strukturēšanas sastāvdaļa un ir saistīta ar to, ko konkrētā sabiedrība uzskata par erotisku un pieņemamu. Visas kultūras vīriešiem un sievietēm nosaka dzimtes scenārijus, kas ir vispārpieņemti veidi, kādos jātiek realizētai vīriešu un sieviešu seksualitātei, un tie nosaka to, kāda uzvedība no vīriešiem un sievietēm seksuālajā jomā tiek sagaidīta. Protams, indivīdi var pieturēties vai novirzīties no šiem scenārijiem, tomēr dažādās kultūrās mēs redzam plaši izplatītus šo scenāriju modeļus un veidus, kādos tie ietekmē faktisko uzvedību.

Lielākajā daļā kultūru seksualitātes scenāriji vīriešiem un sievietēm piedāvā ideju, ka vīriešu seksualitāte ir vai tai vajadzētu būt impulsīvai un nekontrolējamai un ka, pamatojoties uz bioloģiskām iezīmēm, vīriešiem ir lielāka seksuālā dziņa nekā sievietēm. Dažādu gadījumu pētījumos ir secināts, ka vecums, kad notiek vīriešu seksuālā iniciācija, mēdz būt agrāk nekā sieviešu seksuālā iniciācija, un ka viņiem ir vairāk seksuālo partneru gan ārpus laulībām, gan laulībās.⁶⁷ Daudzi seksualitātes scenāriji nosaka arī to, ka vīriešiem draugu lokā vajadzētu dalīties ar savām seksuāla rakstura *uzvarām*,

⁶⁷ Barker G. *What about Boys?: A literature review on the health and development of adolescent boys*. World Health Organization, 2000.

vienlaikus slēpjot no draugiem jebkādas seksuālās nepilnības. Gandrīz visās kultūrās būs *īstam vīrietim* nozīmē kopt heteroseksuālas attiecības (tās bieži tiek uzskatītas par neatņemamu pārejas ritu sastāvdaļu, lai kļūtu par vīrieti) un, radot bērnus, pierādīt savu auglību. Daudzi vīrieši un sievietes ir audzināti ticēt, ka šie seksualitātes scenāriji ir neapšaubāmas patiesības, daļa no mūsu dabas, taču šie vīriešu uzvedības un seksualitātes modeļi un šabloni ir lielākoties sabiedrības, nevis bioloģiski ieprogrammēti produkti.

Pētnieki ir secinājuši, ka Rietumu kultūrā dominējošais vīrišķības modelis liek vīriešiem distancēties no visa, kas uzskatāms par sievišķīgu, un nepārtraukti pierādīt savu vīrišķību citu vīriešu kompānijā.⁶⁸ Daudzos gadījumos vīrišķības izrādīšana vai spēja nodibināt un uzturēt seksuālas attiecības ar daudzām sievietēm (skaitās tikai penetratīvs sekss) vīriešu vidū ir centrālais socializēšanās aspekts. Tomēr jāsaka, ka šie vispārzināmie seksualitātes scenāriji ir šaubu un nemiera avots vīriešiem, kuri ir pastāvīgi norūpējušies par saviem ķermeņiem un seksuālo sniegumu. Jauniem vīriešiem bieži tiek mācīts, piemēram, ka svarīgs ir locekļa izmērs, tādēļ daudzus puisus un vīriešus tas satrauc. Satraukums rodas arī tāpēc, ka jaunu vīriešu nodarbošanās ar seksu, izmēra un snieguma jautājums, arī masturbācija un ejakulācija (dažreiz grupās) ir sabiedrībā daudz pieņemamāka nekā meiteņu un sieviešu gadījumā.

Visbiežāk puisi piedzīvo pubertāti vecumā no 10 līdz 13 gadiem, kad hormonālās izmaiņas rada arī fiziskas izmaiņas, ieskaitot spermas radīšanu. Lielākajai daļai puisi šajā vecumā parādās pirmie slapjie sapņi. Šīs pārmaiņas ir normāla dzīves sastāvdaļa, taču vienlaikus rada apjukumu un šaubas, jo puisi netiek iedrošināti runāt par pubertātes vecumā piedzīvotajām pārmaiņām.⁶⁹ Dažos gadījumos vīrieši var saņemt pat vairāk informācijas par sieviešu ķermeņiem nekā par saviem ķermeņiem. Kad mēs jau agrā vecumā atrunājam puisus runāt par saviem ķermeņiem un seksuālo veselību, mēs varam radīt paliekošas grūtības runāt par seksu.

Visā pasaulē nevainībai un tās zaudēšanai joprojām jaunu sieviešu un jaunu vīriešu vidū ir dažādas nozīmes. Ja daudzās kultūrās jaunām sievietēm joprojām ir jāsatraucas par netīkamu partneri vai sabiedrības pieņemumiem par viņu pirmo seksuālo pieredzi, tad daudziem, ja ne lielākajai daļai vīriešu, seksuālā iniciācija ir prestiža un draugu bariņā vairo viņu ietekmi.

Daudziem jauniem vīriešiem runāšana par seksu ar ģimeni, skolotājiem, profesionāļiem un vienaudžiem, kad un ja tas notiek, nozīmē runāt par seksuālajiem panākumiem vai par vienaudžu radīto spiedienu pierādīt savu drosmi to darīt. Kopumā informācijas meklēšana, šaubu un nemiera izrādīšana

⁶⁸ Seidler V. J. *Men, Sex & Relationships*. Routledge: London and New York, 1992.

⁶⁹ Lundgren, R. *Research protocols to study sexual and reproductive health of male adolescents and young adults in Latin America*. Washington, D.C.: Division of Health Promotion and Protection, Family Health and Population Program, Pan American Health Organization, 1999.

netiek darīta publiski. Galu galā, atsaucoties uz vispārpieņemtām normām, *īstiem vīriešiem* nav šaubas par seksu un viņi nerunā par seksu, ja nu vienīgi, lai palielītos.

Bažas par vīrišķību un spēju pārgulēt ar pēc iespējas vairāk sievietēm noved pie tā, ka daudzi jauni vīrieši seksuālās attiecībās koncentrējas uz kvantitāti, nevis kvalitāti. Daudzi jauni vīrieši tā veido savu sociālo statusu, radot iespaidu, ka viņi var pārgulēt ar sievietēm un sieviešu vidū ir ļoti populāri. Joprojām ir izplatīta parādība, ka jauni vīrieši par intīmām attiecībām runā kā par iespēju pārgulēt, nevis kā par iespēju izveidot emocionālu saikni, turklāt jauni vīrieši var just spiedienu uzņemties komunikācijā ar sievietēm iniciatīvu un tad par šīm uzvarām lielīties (vai izdomāt stāstus par tām).

Kāpēc mums vajadzētu runāt ar jauniem vīriešiem par seksualitāti?

Tā kā jauniem vīriešiem nav daudz platformu, lai runātu par savām šaubām vai jautājumiem par seksualitāti, mums vajag nodrošināt jaunus vīriešus ar iespēju par šo tematu domāt un diskutēt. Neņemot vērā pēdējo gadu neskaitāmas diskusijas par dzimumizglītību, ideja, ka vīriešu seksualitāte ir nekontrolējama un ka vīriešiem ir lielāka seksuālā dziņa nekā sievietēm, joprojām pastāv, tostarp arī pedagogu un veselības aprūpes speciālistu vidū. Īsāk sakot, pret vīriešu seksualitāti un uzvedību izvirzīto stingro normu un gaidu atstātās fiziskās un emocionālās sekas ne vienmēr ir skaidras, un ir neliels skaits vietu un iespēju jauniem vīriešiem izpaust savas šaubas un neapmierinātību. Vēl mazāks ir to vietu un iespēju skaits, lai runātu par fiziskas un simboliskas vardarbības situācijām, kam viņi ir pakļauti. Šīs situācijas iekļauj apvainojumus un ņirgāšanos, no kā cieš daži jauni vīrieši, ja viņi šķiet citādi, it īpaši, ja viņi ir homoseksuāli un izjūt simpātijas pret savu dzimumu.

Turklāt lielākā daļa jauno vīriešu nekad nav domājuši par to, kā dzimte un dzimtes socializācija ietekmē viņu dzīves. Dažas vīriešu darbības, uzskatītas par pareizām un sabiedrībā pieņemamām, var būt bīstamas un var padarīt jaunus vīriešus neaizsargātus. Piemēram, pārmērīga alkohola lietošana, – domājams, veids, kā jauniem vīriešiem saņemt drosmi un tuvoties potenciālam seksa partnerim – padara jaunus cilvēkus neaizsargātus pret vardarbību vai apdraud viņu veselību.

Kā ar seksuālo orientāciju?

Nav šaubu, ka AIDS epidēmija, kas ir tieši ietekmējusi vīriešus, kuri nodarbojas ar seksu ar citiem vīriešiem, kā arī heteroseksuālus vīriešus, ir aktualizējusi homoerotisma jautājumu un tā nozīmi darbā ar jauniem vīriešiem. Pētījumi par AIDS ir norādījuši, cik grūti ir stingri klasificēt cilvēkus pēc seksuālo orientāciju kategorijām (homoseksuāli, biseksuāli, transpersonas un heteroseksuāli). Daudzi vīrieši guļ ar vīriešiem un izturas veidos, kas tiek raksturoti kā homoseksuāli, un vienlaikus uztur heteroseksuālas

attiecības, t. i., neuzskatot sevi par gejiem, viņi guļ ar citiem vīriešiem. Šie piemēri palīdz mums saskatīt to, ka seksualitāte un seksuālā identitāte ir fluīda un dinamiska un ka pieņēmumi regulāri ir jāpārvērtē. Daudzveidības pieņemšana un atvērtība jautājumos par cilvēka seksualitāti ir pamatprasības ikvienam, kurš strādā ar jauniešiem.

Dažās, bet noteikti ne visās valstīs, seksuālās orientācijas dažādība ir ievērojami zaudējusi savu slepeno statusu un kļuvusi par tiesību. Dažos gadījumos homoerotiskās vīriešu un sieviešu attiecības tiek atpazītas kulturālo un sociālo pārmaiņu kontekstā, pateicoties skaļajam dažādu sociālo kustību (LGBT, feministu) atbalstam, kas ir veicinājušas publiskās debates par individuālo brīvību, seksuālajām, reproduktīvajām tiesībām un cilvēktiesībām.⁷⁰ Daudzas valstis, ieskaitot Dāniju, Zviedriju, Norvēģiju, Franciju, Nīderlandi un ASV, ir pieņēmušas likumus un politiku, kas garantē homoseksuāliem partneriem tiesības, piemēram, uz mantojumu, sociālajiem pabalstiem, vienotu nodokļu dokumentāciju, vienotu veselības apdrošināšanu.

Protams, sociālo un kultūras normu maiņa ir lēns process. Homoerotiska un biseksuāla uzvedība jaunu vīriešu vidū joprojām sabiedrībā ir mazāk pieņemta nekā heteroseksuālas attiecības. Daudzos gadījumos neiecietība pret viendzimuma attiecībām ir tik liela, ka jaunie vīrieši, kuri ir piedzīvojuši viendzimuma seksuālo pieredzi vai identificējas kā geji vai biseksuāli, tiek pakļauti diskriminācijai, izolācijai un dažreiz vardarbībai. Homofobiski aizspriedumi un apvainojumi bieži tiek izmantoti kā veids, lai jaunos heteroseksuālos vīriešus noturētu rāmjos. Lielākajā daļā pasaules nosaukt kādu par geju ir veids, kā kritizēt vīrieša uzvedību un mazināt viņa vietu sabiedrībā.

Dzimtes normu stingrība un neiecietība pret dažādajām seksuālajām orientācijām nozīmē, ka jauniem vīriešiem ir jāparāda, ka viņi ir seksuāli subjekti, un tas nozīmē, ka viņiem ir noteiktas tiesības un ka viņi “ir spējīgi izveidot veiksmīgas, kompromisa attiecības; attiecības, kur pastāv noteiktas vērtības; viņi var izzināt (vai neizzināt) savu seksualitāti neatkarīgi no partnera; viņi var un viņiem ir tiesības teikt nē, un tam jātiek respektētam; viņi var nodarboties ar seksu, ja vien ir partneru abpusēja piekrišana; viņi var vienoties par drošu un aizsargātu seksu, un viņiem ir tiesības zināt un piekļūt resursiem, kas ļauj izdarīt ar seksuālo dzīvi saistītās izvēles.”⁷¹

⁷⁰ Caceres C. F. *La reconfiguracion del universo sexual- Cultura sexual y salud sexual entre los jovenes de Lima a vuelta de milenio*. Universidad Peruana Cavetano, Heredita/REDRESS, Lima, 2000.; Parker, R. *Corpos, prazeres e paixoes*. Sao Paulo, Best Seller, 1991.

⁷¹ Vera, P. *Fazendo arte com a camisinha*. Sao Paulo: Summus, 2000.

Kā vīrieša seksualitāte ir saistīta ar auglību un reproduktīvo sistēmu?

Vīriešu un puīšu socializācijā reprodukcija netiek uztverta kā tikpat svarīga kā seksualitāte. Labs piemērs tam ir menstruāciju sākumam piešķirtais nozīmīgums, salīdzinot ar nozīmīgumu, kādu piedēvē vīrieša pirmajai ejakulācijai. Kopumā ņemot, starp mātēm un meitām par jautājumiem, kas skar viņu ķermeņu transformācijas un auglību, ir vērojams komunikācijas trūkums, tomēr jāsaka, ka klusēšana starp tēviem un dēliem pirmās ejakulācijas jautājumā ir daudz lielāka. Jaunu vīriešu vidū ejakulācijas pieredze var izsaukt dažādas reakcijas, ieskaitot pārsteigumu, apjukumu, zinātkāri un baudu. Daži puīši nezina, kas ir sēklas šķidrums un domā, ka tas ir urīns, tāpēc ir svarīgi, ka puīši pubertātes laikā saņem nepieciešamo palīdzību, lai viņi, piedzīvojot ķermeņa transformācijas, var justies droši par ķermeņa izmaiņām un var apzināties savus ķermeņus kā reproduktīvus.

Pat pēc pirmās ejakulācijas vairums jauno vīriešu attiecas pret seksualitāti tā, it kā auglības jēdziens nepastāvētu. Tas nozīmē, ka pedagogiem ir jāstrādā ar jauniem vīriešiem, lai viņi saprastu, ka auglība un seksualitāte ietekmē un attiecas gan uz vīriešiem, gan sievietēm. Jaunu vīriešu izglītošana par viņu ķermeņiem un mītu apšaubīšana palīdz viņiem labāk izprast savas vēlmes, kā arī atbildību reprodukcijas jautājumos.

Kā mēs varam runāt ar vīriešiem par kontracepciju?

Kamēr lielākajā daļā pasaules kontracepcija tiek uzskatīta par sieviešu atbildību, pieaugošs skaits vīriešu kļūst ieinteresēti vai jau ir ieinteresēti kontracepcijas jautājumos, taču, neskatoties uz to, daudziem jauniem vīriešiem ir aizspriedumi un šaubas par kontracepcijas lietošanu. Piemēram, kaut arī prezervatīvi bieži ir vislabākais vīriešu kontracepcijas līdzeklis – kalpo abiem gan kā aizsardzība pret STI, gan kontracepcija – daudzi vīrieši jūtas nedroši prezervatīvu lietošanā, baidoties, ka tie mazinās seksuālo baudu vai ka tie nomāks erekciju. Arvien vairāk diskusijās ar jauniešiem par prezervatīvu lietošanu veselības izglītības pārstāvji koncentrējas uz tās sniegtajiem ieguvumiem attiecībā uz abu partneru aizsardzību, uzsverot, ka prezervatīvi ir piemēroti abiem, lai izvairītos no nevēlamas grūtniecības un izsargātos no STI. Turklāt lielākā daļa dzimumizglītības programmas uzskata par svarīgu informēt par veidiem, kā prezervatīvu lietošana var tikt iekļauta seksa rotaļās vai priekšspēlēs, un prezentēt prezervatīvus kā erotisku un pavadinošu stimulantu seksuālās attiecībās. Kamēr dažās valstīs atklāta diskusija par prezervatīvu lietošanu tiek kavēta, citās valstīs plašāka prezervatīvu lietošana ir bijusi atslēga, lai samazinātu HIV inficēšanās gadījumu skaitu.

Mums būtu jāuzsver, ka jaunu vīriešu izglītošana un mudināšana kontracepciju izmantot biežāk ir nepieciešama, bet ne pietiekama. Papildus vai kā veids, lai jauni vīrieši tiktu vairāk mudināti izmantot

kontracepcijas, viņi būtu jāinformē par viņu lomu kā produktīvām vai reproduktīvām personām, kurām kopā ar saviem partneriem vajadzētu izlemt par to, kad, ja un kā radīt bērnus.

Kā ar HIV un AIDS?

Rietumbalkānos tāpat kā daudzās citās vietās jaunieši ir viena no tām grupām, kam ir vislielākais risks inficēties ar HIV.⁷² Jauniem vīriešiem stingras dzimtes normas attiecībā uz seksualitāti un intīmām attiecībām, kā arī apreibinošu vielu lietošanu un citām ar veselību saistītām rīcībām var radīt situācijas, kurās gan viņi, gan viņu partneri ir neaizsargāti. Sociokultūras normas par vīrišķo spēku un pašpaļāvību var jaunus vīriešus novest, piemēram, pie tā, ka viņi nevēlas meklēt informāciju vai atzīt zināšanu trūkumu seksuālas dabas jautājumos, un ka viņi iesaistās bīstamās situācijās, kas rada draudus gan viņiem, gan viņu partneriem.

Nabadzība, apreibinošu vielu lietošana, stress ģimenē vai migrācijas veicināta dezintegrācija, izolācija slēgtās iestādēs, piemēram, cietumā vai armijā, var nostādīt jaunus vīriešus situācijās, kur viņi ir neaizsargāti. Strādāt ar jauniem vīriešiem nozīmē domāt par viņu vajadzībām un vienlaikus atzīt viņu milzīgo potenciālu kā pārmaiņu veicinātājiem. Pārliecināt jaunus vīriešus apšaubīt idealizētus vai stereotipiskus vīrišķības ideālus var novest pie pārmaiņām attieksmē un uzvedībā – pat gadījumos, ja jaunie vīrieši ir pieņēmuši šīs idejas. Galvenais ir strādāt ar jauniem vīriešiem, lai parādītu, kādi ir ieguvumi, viņiem mainot savu uzvedību. Daudz izvērstākā veidā šiem jautājumiem mēs pievērsīsimies nodaļā par HIV un AIDS.

Kas ir reproduktīvā veselība?

Reproduktīvās veselības definīcija izriet no PVO definīcijas par veselību kā vispārīgu fiziskās, mentālās un sociālās labklājības stāvokli, ko neraksturo tikai nespēka vai slimību neesamība. “Reproduktīvā veselība attiecas uz reproduktīvajiem procesiem, funkcijām un sistēmu visos dzīves posmos. Laba reproduktīvā veselība nozīmē to, ka cilvēkiem var būt atbildīga, apmierinoša un droša seksuālā dzīve un ka viņiem ir spēja vairoties un tiesības lemt, kad, ja un cik bieži to darīt. Netieši tā ietver vīriešu un sieviešu tiesības būt informētiem un piekļūt drošām, efektīvām, pieņemamām un cenas ziņā pieejamām viņu izvēlētajām kontracepcijas metodēm un tiesības piekļūt atbilstošiem veselības aprūpes pakalpojumiem, kas sievietēm nodrošinās drošu grūtniecības periodu, dzemdības un kas nodrošinās pārus ar vislabākajām izredzēm uz veselīgu zīdaiņi.”⁷³

⁷² Godinho J. HIV/AIDS in the Western Balkans: Priorities for early prevention in a high-risk environment. *World Bank Working Paper No. 68*. Washington D.C.: The International Bank for Reconstruction and Development/ The World Bank, 2005.

⁷³ Pieejams: www.who.int/topics/reproductive_health/en/ [skat. 9.02.2011.]

Kā ar pusaudžu grūtniecību?

Pēdējos gados pusaudžu grūtniecība ir bijusi plaši apspriesta un dažās valstīs pieaugušais jauno māšu dzemdību skaits ir bijis par pamatu satraukumam. Kaut arī daži pētnieki ir uzsvēruši agrīnas grūtniecības bioloģiskos riskus (zems zīdaiņa ķermeņa svars, lielāks risks grūtniecības laikā piedzīvot komplikācijas u. c.), jāsaka, ka pamatā esošās bažas pēc rakstura ir sociālas.⁷⁴ Ideja par risku, kas saistīts ar pusaudžu grūtniecību, norāda uz plaši izplatīto diskomfortu, kas rodas, runājot par jauniešu seksualitāti un attiecīgi par pusaugu mātēm un tēviem.

Kaut arī agrīna grūtniecība un bērna audzināšana tiek uzskatītas par problēmām vai neveiksmēm, ieklausoties jauniešu stāstos, viņi paši domā citādi. Daudzās valstīs kvalitatīvos pētījumos par jauniešiem ir secināts, ka daudzas pusaugu mātes un daudzi pusaugu tēvi vecāku lomu uztver kā veidu, lai iegūtu vērā ņemamu statusu, jo, kļūstot par vecākiem, viņi tiek atzīti par pieaugušajiem. Dažiem jauniem cilvēkiem bērns palīdz organizēt savu dzīvi un identitāti un palīdz nodoties kaut kam vai kādam, kas ir ārpus viņa paša.⁷⁵ Protams, ja daži jauni cilvēki neuztver grūtniecību kā apgrūtinājumu, ir daudzas pusaugu vecāku ģimenes ar zemiem ienākumiem, kas saskaras ar atbildību rūpēties par vēl vienu bērnu. Daudzās ģimenēs ar zemiem ienākumiem pusaugu tēvi bieži tiek ignorēti vai arī viņu vecāki vai jaunās mātes vecāki viņus atrunā uzturēt ar bērnu kontaktu, vai arī, tāpēc ka viņiem trūkst finansiālu līdzekļu, lai bērnu pabalstītu, viņiem var tikt pilnībā atņemtas iespējas iesaistīties bērnu aprūpē.

Lielākajai daļai jauniešu bērnu audzināšana pusaudžu gados nav tas labākais variants, ņemot vērā izaicinājumus, ar ko nākas saskarties, kad vienlaikus vecākiem ir jārūpējas par bērnu, jāpabeidz skola un jāiekārtojas darbā, tomēr pētījumi norāda uz nepieciešamību domāt par šo problēmjautājumu rūpīgāk. Šie problēmjautājumi tika aplūkoti jau nodaļā par tēva lomu un rūpēšanos. Mēs apgalvojam, ka veselības izglītības pārstāvjiem vajadzētu censties izturēties pret grūtniecību pusaudžu vecumā līdzjūtīgi un pārdomāti, cenšoties izvairīties no diskriminējošas attieksmes vai vienkāršotiem uzskatiem un cenšoties veicināt jauno tēvu iesaistīšanos bērnu aprūpē.

⁷⁴ Geronimus A. T. Teenage Childbearing and Social and Reproductive Disadvantage: The Evolution of Complex Questions and the Demise of Simple Answers. *Family Relations*, 40, 1991, 463.– 471. p.

⁷⁵ Arilha-Silva M. *Masculinidades e gênero: discursos sobre responsabilidade na reprodução*. Pontifícia Universidade Católica/PUC, 1999.

1. kaste: Mirstības, izglītības un reproduktīvās veselības indikatori⁷⁶

	Indicators of Mortality			Indicators of Education				Reproductive Health Indicators		
	Infant mortality Total per 1,000 live births	Life expectancy M/F	Maternal mortality ratio	Primary enrolment (gross) M/F	Proportion reaching grade 5 M/F	Secondary enrolment (gross) M/F	% Illiterate (>15 years) M/F	Births per 1,000 women aged 15-19	Contraceptive Prevalence Any method	HIV prevalence rate (%) (15-49) M/F
SOUTHERN EUROPE (13)	7	75.5 / 81.9						12	68	46
Albania	24	71.3 / 77.0	55	105 / 102		81 / 81	1 / 2	16	75	8
Bosnia and Herzegovina	13	71.7 / 77.1	31				2 / 9	23	48	16
Croatia	7	71.8 / 78.8	8	97 / 96		89 / 91	1 / 3	15		
Greece	6	75.8 / 81.1	9	101 / 101	100 / 100	98 / 97	6 / 12	9		0.3 / 0.1
Italy	5	77.2 / 83.3	5	102 / 101	96 / 97	100 / 99		7	60	39
Macedonia (Former Yugoslav Republic of)	15	71.6 / 76.6	23	96 / 97		86 / 84	2 / 6	24		
Portugal	5	74.2 / 80.8	5	118 / 112		108 / 118		19	66	33
Serbia and Montenegro	12	71.3 / 76.0	11	98 / 98		88 / 89	1 / 6	24	58	33
Slovenia	5	73.0 / 80.3	17	108 / 107		110 / 109	0 / 0	6	74	59
Spain	4	76.2 / 83.5	4	109 / 107		114 / 121		10	81	67
										1.0 / 0.3

Vai aborts ir jautājums, kas skar vīriešus?

Aborts ir legāls visās Balkānu valstīs, tomēr vairumā gadījumu tas joprojām tiek uzskatīts par jautājumu, kas attiecas tikai uz sievietēm. Tāpat kā fakts, ka grūtniecība notiek sievietes ķermenī, atļauj daudziem vīriešiem uzskatīt, ka viņi var no atbildības par grūtniecību izvairīties, tas atļauj arī daudziem vīriešiem uzskatīt, ka viņi nespēlē nekādu lomu lēmuma pieņemšanā par aborta veikšanu. Taču pat gadījumos, kad vīrieši vēlētos piedalīties lēmumu pieņemšanā par aborta veikšanu, vai viņi to var darīt? Daudzi vīrieši var uzskatīt, ka tas ir viņu spēkos pārliecināt partneri netaisīt abortu, un viņi patiešām var ietekmēt sievietes lēmumu turpināt grūtniecību vai veikt abortu, tomēr lielākajā daļā gadījumu gala vārds jautājumā par aborta veikšanu ir sievietei. Tā kā sievietes uzņemas vislielāko slogu un visus fiziskos riskus grūtniecības, dzemdību un aborta laikā, viņām patiešām būtu jābūt tām, kuras pieņem lēmumu, vai šos riskus uzņemties, taču vīrieši dala atbildību par savas partneres grūtniecību, un ir svarīgi, ka viņi ir sieviešu lēmumus atbalsta.

⁷⁶ State of world population 2005 – The Promise of Equality Gender Equity, Reproductive Health and the Millennium Development Goals, United Nations Population Fund.

Vai mums vajadzētu apspriest vīriešu seksuālās un reproduktīvās tiesības?

Seksuālās un reproduktīvās tiesības ir universālas cilvēktiesības, kas ir balstītas cilvēka brīvībā, cieņā un visu cilvēku vienlīdzībā. Pilnvērtīga seksuālā dzīve ir fundamentālas tiesības un tāpēc tās ir jāuztver kā pamata cilvēktiesības, taču vairākās diskusijās par seksuālām un reproduktīvām tiesībām vīrieši kā šo tiesību subjekti tiek pieminēti reti. Ir nepieciešamība pēc dialoga un pārdomām par vīriešu seksuālo un reproduktīvo tiesību nozīmi. Ir jāapsver atsevišķi jautājumi, piemēram, vai ir iespējams aizstāvēt vīriešu seksuālās un reproduktīvās tiesības, nenaturalizējot un nelegitimizējot vīriešu tradicionāli privilēģēto stāvokli un negraujot sieviešu tiesības, kas vēsturiski ir bijušas liegtas. Piemēram, kā mēs varam saskaņot jaunas sievietes tiesības nebūt mātei un jauna vīrieša tiesības gribēt būt par tēvu un otrādi? Dialogiem par šiem jautājumiem būtu jāiesaista gan sievietes, gan vīrieši, un tiem būtu jābūt balstītiem izpratnē par cilvēktiesību savstarpējo attieksmju raksturu.

Reproduktīvās tiesības nereti ir koncentrējušās tikai uz pieeju kontracepcijai vai tikai uz auglību, t. i., uz to, cik daudz bērnu katrai sievietei ir vai cik daudz viņa vēlas. Šajā kontekstā, samazinot seksualitātes un reprodukcijas pamatā esošo varas attiecību svarīgumu, atsaucei uz jaunu vīriešu reproduktīvajām tiesībām ir sekundāra nozīme. Turklāt par spīti pieaugošajam ar reproduktīvo procesu saistīto politiku un sociālo praksi analīžu vērienam nav bijusi skaidra atbilde uz to, kā jauniem vīriešiem aktīvāk iesaistīties ar reprodukciju saistītos procesos, un veselības aprūpes speciālisti, pedagogi, pētnieki un aktīvisti izrāda spēcīgu pretestību reproduktīvo tiesību asociēšanai ar vīriešiem.

Lai veicinātu lielāku izpratni par seksuālajām un reproduktīvajām tiesībām, ir nepieciešams iesaistīt jaunos vīriešus, kā arī veselības izglītības un veselības aprūpes speciālistus. Tāpat šīs izpratnes veicināšana pieprasa konceptuālu struktūru, lai izprastu reprodukcijas nozīmi un vīrieša lomu tajā, kā arī ticību, ka jauniem vīriešiem ir potenciāls mainīties pretī pozitīvai iesaistei reprodukcijas un seksuālās veselības jautājumos.

2. kaste: Seksuālās un reproduktīvās tiesības

Lai nodrošinātu to, ka katrs cilvēks attīsta veselīgu seksualitāti, zemāk pieminētajām seksuālajām un reproduktīvajām tiesībām ir jātiek atzītām, popularizētām, respektētām un aizstāvētām.

❖ **Tiesības uz seksuālo brīvību.** Seksuālā brīvība ir saistīta ar iespēju indivīdam izpaust savu seksuālo potenciālu, tomēr izslēdzot visas piespiešanas, ekspluatācijas un pārdarījumu formas jebkurā dzīves laikā vai situācijā, piemēram, visas diskriminācijas formas neatkarīgi no dzimuma, dzimtes, seksuālās orientācijas, vecuma, rases, sociālā stāvokļa, reliģiskās piederības, fiziskās vai garīgās nespējas.

❖ **Tiesības uz seksuālo autonomiju, integritāti un seksuālā ķermeņa drošību.**

Cilvēka tiesības patstāvīgi pieņemt lēmumus par savu seksuālo dzīvi personīgās un sociālās ētikas kontekstā. Šīs tiesības iekļauj arī kontroli pār ķermeni, ķermenisko baudu, brīvību no spīdzināšanas, mutilācijas vai jebkāda cita veida vardarbības.

❖ **Tiesības uz privātumu.** Tiesības uz individuālu intīmu lēmuma pieņemšanu un intīmu uzvedību, ja tas nav pretrunā ar citu cilvēku seksuālajām tiesībām.

❖ **Tiesības uz seksuālu baudu.** Seksuālā bauda, arī pašerotika ir fiziskas, psiholoģiskas un garīgas labklājības avots.

❖ **Tiesības izpaust seksualitāti.** Seksualitātes izpaušana ir kas vairāk nekā erotiska bauda vai seksuāls akts. Katram indivīdam ir tiesības paust seksualitāti ar komunikācijas, pieskārienu, emociju un mīlestības palīdzību.

❖ **Tiesības uz brīvu seksuālu asociēšanos.** Tiesības precēties vai neprecēties, tiesības šķīrties un izveidot cita tipa atbildīgas seksuālās vai intīmās attiecības.

❖ **Tiesības uz brīvām un atbildīgām reprodiktīvām izvēlēm.** Tiesības izlemt, vai būs bērni vai nebūs, cik daudz, kad, un piekļuves tiesības kontracepcijas metodēm.

Reproduktīvās tiesības “attiecas uz iespēju vīriešiem un sievietēm pieņemt lēmumus par savu seksualitāti, auglību un veselību, kas saistīta ar reproduktīvo ciklu un bērnu audzināšanu. Iesakot praktizēt izvēles brīvību, šīs tiesības atbalsta pilnīgu piekļuvi informācijai par reprodukciju, kā arī piekļuvi nepieciešamajiem resursiem, lai izvēles izdarītu efektīvi un droši”⁷⁷.

3. kaste: ASTRA YOUTH

“ASTRA Youth” ir jauniešu seksuālās un reproduktīvās veselības un tiesību aizstāvju tīkls Centrālaustumeiropas un Balkānu reģionā, kas pētījumā “Youth’s Voice” raksta par jauniešu seksuālo un reproduktīvo veselību un tiesībām. “Youth’s Voice” pētījuma ziņojums detalizēti informē par jauniešu zināšanām un attieksmi pret seksuālo un reproduktīvo veselību un tiesībām viņu izcelsmes valstīs: Armēnijā, Bulgārijā, Horvātijā, Kiprā, Gruzijā, Lietuvā, Maķedonijā, Polijā, Serbijā, Melnkalnē un Slovēnijā.

⁷⁷ Ávila M. B. *Direitos Reprodutivos: Uma Invencao Das Mulheres Reconhecendo A Cidadania*. Recife: SosCorpo, 1993.

Kāda ir veselības aprūpes pakalpojumu loma vīriešu seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanā⁷⁸?

Vīriešiem draudzīgu veselības aprūpes pakalpojumu nodrošināšanai ir svarīga loma, lai veicinātu to, ka jauni vīrieši piekļūst un izmanto informāciju, atbalstu un pakalpojumus, kas saistīti ar seksuālo un reproduktīvo veselību. Diemžēl visā pasaulē ir jauniešiem draudzīgu veselības aprūpes pakalpojumu trūkums, it īpaši to pakalpojumu trūkums, kas saistīti ar seksuālo un reproduktīvo veselību. Dažos gadījumos, kad jauniešu seksualitāte un reproduktīvā veselība ir tabu, likumi un politika var liegt jauniešiem piekļūt seksuālās un reproduktīvās veselības pakalpojumiem. Kad šie pakalpojumi tiek padarīti par pieejamiem, bieži vien tie pieprasa vecāku vai aizbildņu klātbūtni un atļauju, tādējādi aizliedzot un ierobežojot iespējas jauniešiem piekļūt šiem pakalpojumiem. Vēl retāki par jauniešiem draudzīgiem veselības aprūpes pakalpojumiem ir pakalpojumi, kas ietver dzimtes aspektu, t. i., izpratni par to, kā dzimtes lomas un varas dalījums veido attieksmi un uzvedību, kas saistītas jaunu vīriešu un sieviešu seksuālo un reproduktīvo veselību. Gan jauniem vīriešiem, gan sievietēm specifiskas vajadzības attiecībā uz viņu veselību un attīstību ir dēļ tā, kā viņi tiek socializēti.

Kā ticis minēts iepriekš, jauni vīrieši var izjust spiedienu iesaistīties noteiktās riskantās darbībās, ieskatot apreibinošu vielu lietošanu vai nodarbošanos ar neaizsargātu seksu, lai pierādītu sevi kā *īstus vīriešus*. Turklāt viņi var uzskatīt palīdzības un pakalpojumu meklēšanu par nevīrišķīgu vai kā vājuma pazīmi. Daudzos gadījumos jauni vīrieši veselības aprūpes pakalpojumus var meklēt tikai ārkārtas gadījumos vai, kad ir nepieciešami prezervatīvi.⁷⁹ Daudzi dod priekšroku palīdzības un informācijas meklēšanai starp saviem vienaudžiem vai aptiekās, nevis profesionālās veselības aprūpes iestādēs. Viņi var izvairīties izmantot veselības aprūpes pakalpojumus arī tāpēc, ka, viņuprāt, veselības aprūpes iestādes ir domātas sievietēm un bērniem, un/vai tāpēc, ka viņi nesagaida no personāla iejūtību pret viņu vajadzībām. Šos uzskatus nereti patiešām apstiprina uzgaidāmās telpas un pakalpojumi, kas pārsvarā ir domāti sievietēm, un personāls, kas nezina par vai nav apmācīts vīriešu seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumos. Šajā kontekstā jauniem vīriešiem draudzīgu veselības aprūpes pakalpojumu izveides veicināšana pieprasa divpusēju pieeju: 1) padarīt veselības aprūpes pakalpojumus pret vīriešiem atsaucīgākus, viņiem simpatizējošākus un 2) strādāt ar jauniem vīriešiem, lai attīstītu viņos tiešanos pēc nepieciešamās veselības aprūpes.

⁷⁸ Barker G., Nascimento M., Ricardo C., Segundo M. *Engaging young men in HIV prevention: A toolkit for action*. New York: UNFPA, 2007.

⁷⁹ Pearson S. Men's use of sexual health services. *Journal of Family Planning and Reproductive Health Care*, 29, 2003. 190.–199. p.

3. kaste: Secinājumi

- Mums ir vajag parādīt jauniem vīriešiem, ka ir dažādi veidi, kā būt vīrietim.
- Mums jauniem vīriešiem jāparāda, ka starp vīriešiem un sievietēm patiešām ir atšķirības un ka daudzas no šīm atšķirībām konstruējam mēs paši. Ir svarīgi, ka vīrieši uztver, kāda ietekme uz mūsu ikdienas dzīvi var būt šīm sociāli konstruētajām atšķirībām, novedot pie diskriminācijas un pastiprinot dzimuma nevienlīdzību.
- Par seksualitāti ir jārunā šī jēdziena plašākajā nozīmē. Galu galā tā ir kas vairāk nekā erekcija un pārgulēšana. Strādājot ar jauniem vīriešiem, mums vajadzētu runāt par cilvēka seksualitātes daudzveidīgajām izpausmēm un dimensijām.
- Mums vajadzētu jauniem vīriešiem parādīt, kāpēc ir labi un svarīgi pazīt savu ķermeni; ka reprodiktīvā veselība nav tikai sieviešu darīšana un ka seksuālās tiesības nav tikai geju vai biseksuālu personu darīšana.
- Kad mēs iesaistām jaunus vīriešus diskusijā par seksuālajām un reprodiktīvajām tiesībām, mums vajadzētu sasaistīt šīs konkrētās tiesības ar cilvēktiesībām kopumā.

1. seminārs: Jaunu vīriešu veselība

Mērķis: Apspriest to, kā dzimtes normas ietekmē jaunu vīriešu viszināmākās veselības problēmas, un aplūkot higiēnas pamatprasības.

Materiāli: Lielās papīra lapas, mazas papīra lapiņas, līmlente, marķieri un resursu lapa.

Ieteicamais laiks: 1 stunda 30 minūtes.

Plānošana: Ja iespējams, būtu labi šo aktivitāti turpināt ar vizīti uz lokālo veselības aprūpes iestādi, kur jaunie vīrieši varētu sastapt un runāties ar veselības aprūpes speciālistiem.

Procedūra:

1. Iedod katram dalībniekam divas mazas papīra lapiņas un palūdz viņiem (klusumā un individuāli) uzrakstīt **divas tipiskas iezīmes**, kas raksturīgas vīriešiem (katra iezīme ir jāuzraksta uz atsevišķas lapiņas). Liec viņiem šīs lapiņas saglabāt, jo tās turpmāk vingrinājumā noderēs.

2. Salīmē kopā divas vai trīs lielās papīra lapas un aicini kādu kļūt par brīvprātīgu modeli, lai varētu uzzīmēt uz lapas viņa ķermeņa kontūru.

3. Kad kontūra ir uzzīmēta, lūdz papildināt jaunā vīrieša zīmējumu ar detaļām – uzzīmēt seju, apģērbu un radīt viņa personību, piemēram, ko viņam patīk darīt, ko viņš dara nedēļas nogalēs? Zīmēšanas procesā vajadzētu piedalīties visiem. Palūdz dalībniekiem uzzīmētajam jaunietim piešķirt vārdu.

4. Uzzīmē vēl vienu ķermeņa kontūru uz divām vai trīs lielām papīra lapām un aicini kādu brīvprātīgo ķermeņa kontūrā ieskicēt dzimumorgānus. Ja dalībnieki jūtas neērti, lai to darītu, to var darīt grupas vadītājs.

5. Kad zīmējumi ir pabeigti, iedod katram dalībniekam divas mazas papīra lapiņas un liec uzrakstīt divas **veselības problēmas/vajadzības**, ar ko saskaras vīrieši (katra problēma/vajadzība ir jāuzraksta uz atsevišķas lapiņas).

6. Kad viņi ir pabeiguši rakstīt, aicini katru dalībnieku uzrakstītās problēmas/vajadzības nolasīt skaļi un pielīmēt lapiņu pie tās uzzīmētā ķermeņa daļas, uz ko šī problēma/vajadzība attiecas. Nav svarīgi, ja problēmas/vajadzības atkārtojas.

7. Pēc tam aicini dalībniekus skaļi nolasīt vīriešu iezīmes, ko viņi uzrakstīja aktivitātes sākumā. Pēc iezīmju nolasīšanas katram dalībniekam vajadzētu lapiņu pielīmēt blakus tai problēmas/vajadzības

lapiņai, uz kuru iezīme attiecas. Atgādinī dalībniekiem par iepriekšējo aktivitāti un diskusiju par socializāciju un par vīriešu veselības problēmām. Piemēram, iezīme ir *daudz seksuālo attiecību partneri* varētu tikt pielīmēta uzzīmētā ķermeņa cirkšņa apvidū, lai norādītu šīs iezīmes saistību STI risku.

8. Pievērš uzmanību tam, vai dalībnieki identificē alkoholismu, vardarbību, pašnāvību, HIV/AIDS un apreibinošu vielu lietošanu kā veselības problēmas. Ja viņi tās nav pieminējuši, pajautā, vai ar šīm problēmām viņi saskaras savās kopienās.

9. Izmanto zemāk esošos jautājumus, lai veicinātu diskusiju.

Diskusijas jautājumi:

- Kādas veselības problēmas/vajadzības ir vīriešiem?
- Kādi ir šo veselības problēmu cēloņi? Kādas ir šo veselības problēmu sekas?
- Vai ir saistība starp vīriešu veselības vajadzībām un identificētajām vīrišķības iezīmēm?
- Kā vīrieša loma ģimenē un kopienā ietekmē viņa veselību?
- Vai vīrieši par saviem ķermeņiem un veselību rūpējas tāpat kā sievietes? Kā vīrieši rūpējas par savu veselību?
- Kad vīrieši slimo, ko viņi dara? Vai viņi meklē palīdzību, līdz ko viņi saslimst, vai viņi nogaida? Ko dara sievietes, kad viņas saslimst?
- Kas ir higiēna? Kāda personiskā higiēna vīriešiem būtu jāpraktizē? Kāda personiskā higiēna būtu jāpraktizē sievietēm? (Skatīt resursu lapu.)
- Kur jūsu kopienās jauni vīrieši var doties, lai uzdotu jautājumus par savu veselību vai lai veselības problēmu gadījumā meklētu atbilstošos veselības aprūpes pakalpojumus?
- Ko jūs varat darīt savā ikdienā, lai labāk parūpētos par savu veselību? Ko jūs varat darīt, lai iedrošinātu citus jaunus vīriešus labāk rūpēties par savu veselību?

Noslēgums

Kā jau ticis minēts iepriekš, ir skaidra saikne starp to, kā vīrieši tiek audzināti, un to, vai viņi uztraucas un kā viņi uztraucas par savu veselību. Daudzi vīrieši, it kā izrādīdami savu vīrišķību, neuztraucas par savu veselību un uzskata, ka rūpes par ķermeni un uzmanības pievēršana veselībai ir raksturīga sievietēm. Šāda attieksme un rīcība tiek apgūta agrā vecumā un ietekmē vīriešu veselību mūža garumā, tādēļ ir svarīgi jauniem vīriešiem apgūt, cik svarīgi ir par sevi rūpēties, pievēršot uzmanību arī higiēnas pamatprasībām. Rūpēm par sevi ir pozitīva ietekme gan uz pašiem, gan uz partneriem – par šo sīkāk tiks runāts turpmākajās aktivitātēs.

Resursu lapa⁸⁰

Higiēnas pamatprasības vīriešiem

Ķermeņa mazgāšana

Ķermeņa mazgāšana palīdz cilvēkam būt tīram, izvairīties no infekcijām un slimībām. Mazgājies ar ūdeni vai ūdeni un ziepēm vienreiz vai divreiz dienā. Mazgā rokas pirms un pēc ēšanas. Mazgā rokas pēc tualetes izmantošanas, lai novērstu baktēriju un infekciju izplatīšanos. Sejas mazgāšana vismaz vienu vai divas reizes dienā ar ziepēm un ūdeni var palīdzēt novērst akni un citas ādas problēmas, vai vismaz tās mazināt.

Laba smarža

Izmanto dezodorantu vai zīdaiņu pūderi, vai tavā valstī visizplatītāko produktu, lai tavas paduses labi smaržotu.

Mati

Lai mati būtu tīri, mazgā tos regulāri. Matu mazgāšana katru dienu vai divas, vai trīs reizes nedēļā ir pietiekama. Ne visi vīrieši un sievietes skujas – tas ir atkarīgs no kultūras un izvēles.

Zobi un mute

Izmanto produktu, kas tavā valstī ir visizplatītākais, lai tīrītu zobus divas reizes dienā, ieskaitot katru nakti pirms gulētiešanas. Zobu tīrīšana ļauj izvairīties no caurumiem un citiem zobu bojājumiem. Zobu pastas lietošana, kuras sastāvā ir fluorīds, var palīdzēt zobus stiprināt.

Apakšveļa

Maini apakšveļu katru dienu, lai izvairītos no infekcijām un uzturētu dzimumorgānu rajonu tīru.

Dzimumorgāni

Ir svarīgi dzimumorgānu rajonu mazgāt un apkopt katru dienu. Kaut arī neapgraizīšana nav nekas nehigiēnisks, tomēr vīriešiem, kuriem nav veikta apgraizīšana, higiēnai ir jāpievērš īpaša uzmanība. Visiem vīriešiem ir svarīgi mazgāt, tīrīt locekli un anusa rajonu katru dienu.

⁸⁰ Knebel E. *My Changing Body: Fertility Awareness for Young People*. Institute for Reproductive Health and Family Health International, 2003.

2. seminārs: Vīriešu un sieviešu ķermeņi

Mērķis: Palielināt izpratni un zināšanas par vīrieša un sievietes reproduktīvo sistēmu un dzimumorgāniem.

Nepieciešamie materiāli: Mazas kartītes vai papīra lapiņas, pildspalvas/zīmuļi, viena A un B resursu lapu kopija un pietiekošs skaits C, D, E resursu lapu kopijas, lai izdalītu katram dalībniekam.

Ieteicamais laiks: 1 stunda 30 minūtes. Šī aktivitāte dalībnieku vidū bieži rada daudz jautājumu, tāpēc varētu būt noderīgi, lai šo tēmu kārtīgi izrunātu, novadīt divus seminārus.

Plānošana: Ir svarīgi, ka grupas vadītājs zina par šo tēmu pirms semināra vai uzaicina kādu, kuram ir pieredze darbā ar jauniešiem par šo tēmu. Grupas vadītājam vajadzēs noteikt grupai piemēroto līmeni, cik detalizēti par šo tēmu runāt, taču liela daļa informācijas jauniešiem var būt kas jauns un nedzirdēts. Tāpat daudziem dalībniekiem var būt anatomijas un fizioloģijas pamatzināšanas, tomēr šī būtu pirmā reize, kad viņi varētu uzdot konkrētus jautājumus. Ja informācija dažiem dalībniekiem ir par vienkāršu, iedrošini viņus dalīties informācijā ar citiem dalībniekiem, kuriem materiāli ir mazāk zināmi. Ir svarīgi paturēt prātā, ka daži dalībnieki var nejusties komfortabli uzdot jautājumus par vīriešu un sieviešu ķermeņiem un dzimumorgāniem. Ja šis ir tas gadījums, varētu būt noderīgi viņus aicināt jautājumus uzrakstīt uz mazām papīra lapiņām, kas tiktu savākti un diskusijas laikā skaļi nolasīti. Grupas vadītājam vajadzētu strādāt arī pie tā, lai aktivitātes un diskusijas laikā radītu un uzturētu drošu un ērtu atmosfēru.

Resursu lapa G piedāvā sarakstu ar mājaslapām un resursiem, kas piedāvā informāciju vai detaļas par vīriešu un sieviešu reproduktīvās sistēmas un veselības jautājumiem. Mēs rekomendējam, lai grupas vadītājs pievieno papildus mājaslapas un resursus, kas dalībniekiem varētu būt noderīgi, un izdala saraksta kopijas dalībniekiem.

Procedūra:

1. Pirms semināra izraksti šos vārdus uz mazām papīra lapiņām vai kartītēm: *vas deferens, penis, urīnizvadkanāls, epididimīts, sēklinieki, sēklinieka maisiņš, prostata, sēklas pūslītis, urīnpūslis*. Uz tām pašām lapiņām izraksti šo vārdu aprakstus kā norādīts resursu lapā C – “Vīrieša reproduktīvā sistēma un dzimumorgāni”. Uz citām lapiņām saraksti šos vārdus: *olnīca, olvadi, dzemde, dzemdes kakls, vagīna, lielās kaunuma lūpas, mazās kaunuma lūpas, vaginālais atvērums, klitors* un *urīna izvades atvērums*. Uz tām pašām lapiņām izraksti šo vārdu aprakstus kā norādīts resursu lapās D un E – “Sieviešu reproduktīvā sistēma, iekšējie un ārējie dzimumorgāni”.

2. Semināra sākumā sadali dalībniekus divās grupās. Iedod vienai grupai resursu lapas A kopiju un lapiņas ar vīriešu reproduktīvās sistēmas nosaukumiem un aprakstiem. Otrai grupai iedod resursu lapu B un lapiņas ar sieviešu reproduktīvās sistēmas nosaukumiem un aprakstiem.

3. Katrai grupai izskaidro, ka viņiem ir jāpārlasa saņemtie nosaukumi un apraksti un jāmēģina orgānus atzīmēt uz vīrieša vai sievietes reproduktīvās sistēmas un dzimumorgānu zīmējumiem.

4. Dod katrai grupai 10 minūtes, lai apspriestos un uz zīmējumiem veiktu atzīmes.

5. Aicini katru grupu prezentēt attēlu un izskaidrot savas atbildes. Iedrošini pārējos dalībniekus prezentācijas laikā uzdot jautājumus un veikt labojumus.

6. Izdali C, D un E resursu lapas un kopā ar dalībniekiem pārrunā to saturu.

7. Aplūko resursu lapu F – “Visbiežāk uzdotie jautājumi par vīriešu reproduktīvo sistēmu un dzimumorgāniem”. Pat ja dalībnieki paši neuzdod šos jautājumus, ir svarīgi, ka viņiem šī informācija tiek sniegta.

8. Noslēdz semināru ar zemāk esošajiem jautājumiem.

Diskusijas jautājumi:

- Kurus dzimumorgānus bija visgrūtāk identificēt? Kāpēc?
- Vai, jūsuprāt, ir svarīgi jauniem vīriešiem zināt vīriešu dzimumorgānu nosaukumus un funkcijas? Kāpēc?
- Vai, jūsuprāt, ir svarīgi jauniem vīriešiem zināt sieviešu dzimumorgānu nosaukumus un funkcijas? Kāpēc?
- Vai jauniem vīriešiem ir zināma informācija par šīm tēmām? Kāpēc jā vai nē?
- Ko jūs varat darīt, lai nodrošinātu, ka cilvēkiem jūsu kopienās būtu par šiem jautājumiem precīza informācija?

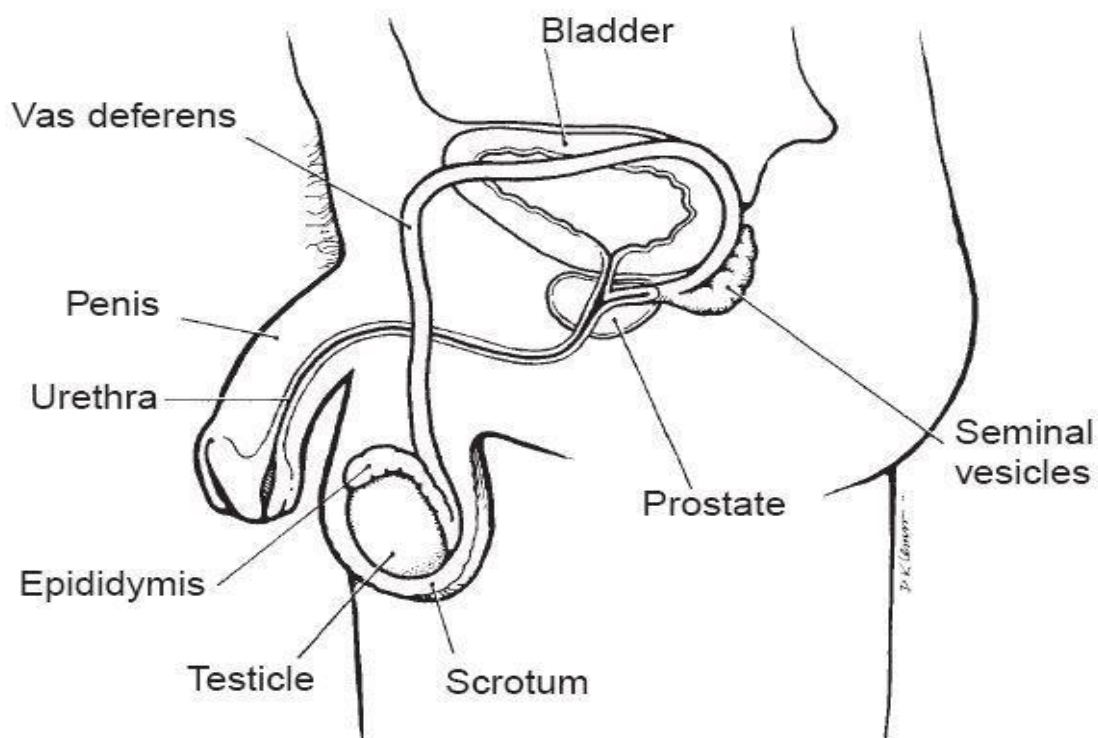
Noslēgums

Daudzi vīrieši zina maz par saviem ķermeņiem un neuzskata, ka ir nepieciešams veltīt laiku, lai ko uzzinātu. Turpmākajās diskusijās noskaidrosies, ka zināšanu trūkumam par savu ķermeni un tā funkcionēšanu ir nelabvēlīga ietekme uz higiēnu un veselību. Ir svarīgi zināt arī par sievietes reproduktīvo sistēmu, lai varētu iesaistīties diskusijās un lēmumos un sarunās par ģimenes plānošanu.

Resursu lapa A

Vīrieša reproduktīvā sistēma

Handout: Male Reproductive System

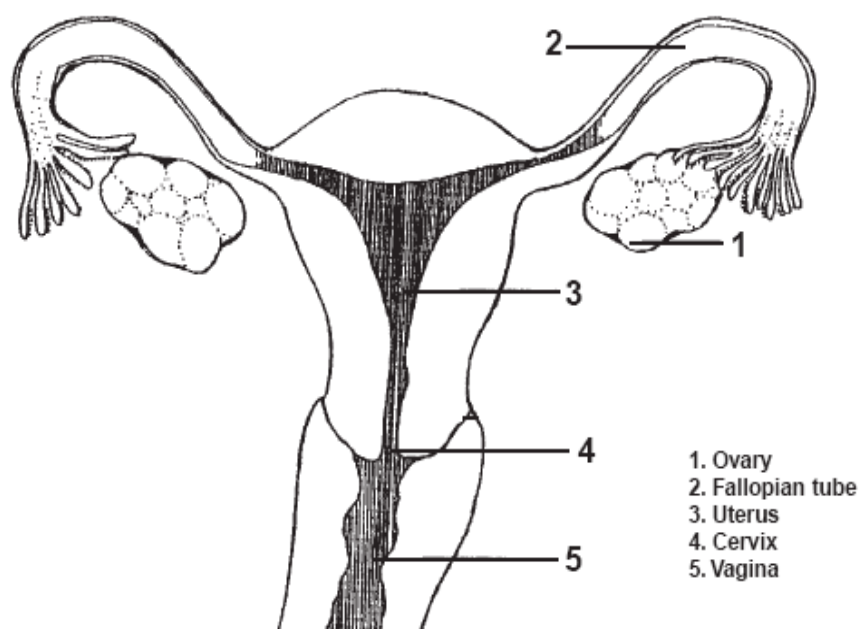


1. Bladder – urīnpūslis
2. Seminal vesicles – sēklas pūslītis
3. Vas deferens
4. Penis
5. Urethra – urīnizvadkanāls
6. Epididymis – Epididimīts
7. Testicle – sēklinieks
8. Scrotum – sēklinieka maisiņš
9. Prostate – prostata

Resursu lapa B

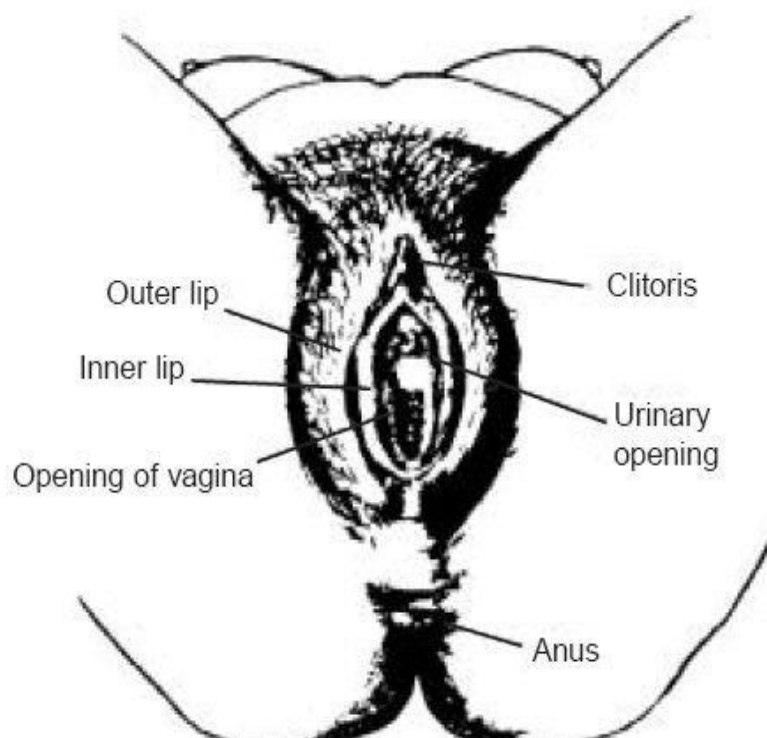
Sievietes reproduktīvā sistēma – iekšējie dzimumorgāni

Handout: Female Reproductive System—Internal Genitalia



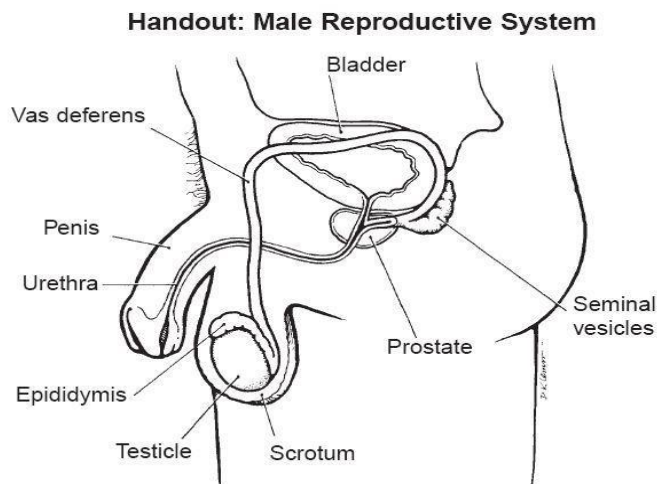
1. Ovary – olnīca
2. Fallopian tube – olvads
3. Uterus – dzemde
4. Cervix – dzemdes kakls
5. Vagina – vagīna

Handout: Female Reproductive System—External Genitalia



1. Outer lip – lielās kaunuma lūpas
2. Inner lip – mazās kaunuma lūpas
3. Opening of vagina – vagīnas atvērums
4. Clitoris – klitors
5. Urinary opening – urīna izvades atvērums
6. Anus

Vīrieša reproduktīvā sistēma un dzimumorgāni



Sākot ar pubertāti, *sēkliniekos* tiek radīti *spermatozoīdi*, kas atrodas sēklinieku maisiņos. Kad sperma nobriest, tā nonāk *epididimītā*, kur tā turpina nobriest aptuveni divas nedēļas. Sperma tad pamet *epididimītu* un nonāk *vas deferens*. Šis caurulītes iziet cauri *sēklas pūslīšiem* un *prostatas dziedzerim*, kas izdala šķidrumu, kas sajaucas ar *spermatozoīdiem*, lai radītu *spermu*. *Ejakulācijas* laikā sperma ceļo cauri loceklim un iznāk ārā pa urīnizvadkanālu. Urīnizvadkanāls ir tas, no kura vīrietis ejakulē vai urinē.

Atslēgvārdi:

Ejakulācija ir spēcīga sēklas šķidruma izdalīšana no locekļa.

Epididimīts ir orgāns, kur sperma nobriest pēc izveidošanās sēkliniekos.

Penis ir ārējs vīrieša dzimumorgāns, kas tiek izmantots urinācijai vai seksuālai stimulācijai. Peņa izmērs vīriešiem atšķiras. Lielāko daļu laika tas ir ļengans un mīksts. Seksuālās uzbudinātības laikā peņa švamveidīgie audi piepildās ar asinīm un penis kļūst lielāks un stingrāks, šo procesu sauc par erekciju. Seksuālā akta laikā, kad penis tiek aktīvi stimulēts, tas izlaiž šķidrumu, ko sauc par spermu, kas satur spermatozoīdus. Spermas ejakulācija rada spēcīgu baudas sajūtu, ko sauc par orgasmu.

⁸¹ Knebel E. *My Changing Body: Fertility Awareness for Young People*. Institute for Reproductive Health and Family Health International, 2003.

Priekšādiņa ir ādiņa, kas sedz peņa galviņu. Kad penis kļūst stingrs, ādiņa tiek atvilkta atpakaļ un peņa galviņa paliek neapsegta. Šis stāvoklis tiek saukts par fizmozi, kas seksuālā akta laikā var izraisīt sāpes un var ietekmēt higiēnu. Fizmozi var labot ar ķirurģisku iejaukšanos, izmantojot lokālo anestēziju. Dažās kultūrās vai valstīs, vai dažās ģimenēs priekšādiņa puišiem tiek noņemta procedūras laikā, ko dēvē par apgraizīšanu. Ja priekšādiņa ir vietā, ir svarīgi zem tās katru dienu tīrīt.

Prostatas dziedzeris ražo plānu, pienainu šķidrumu, kas ļauj spermai peldēt un kļūt par daļu no sēklas.

Sēklinieku maisiņi ir ādas kabata aiz locekļa, kur atrodas sēklinieki. Tās izskats mainās atbilstoši tam, vai muskulatūra saraujas vai atslābinās. Piemēram, aukstumā tā saraujas un kļūst krunkaināka, bet karstumā tā kļūst gludāka un pagarinātāka.

Sperma ir šķidrums, kas pamet vīrieša ķermeni, kad viņš ejakulē.

Sēklas pūslīši ir mazi dziedzeri, kas rada biezo un lipīgo šķidrumu, kas spermai dod enerģiju.

Spermatozoīds ir vīrieša dzimumšūna. Spermas ceļš: Sperma ceļo no sēkliniekiem uz epididimītu, kur tā paliek, lai 14 dienas nobriestu. No šīs vietas sperma ieceļo vas deferens, kas to novada spermu urīnizvadkanālā. Tajā brīdī sēklas pūslīši saražo šķidrumu, kas spermatozoīdiem dod enerģiju. Prostatas dziedzeris arī rada šķidrumu, kas palīdz spermai peldēt. Šo spermas un divu šķidrumu sajaukumu sauc par sēklu. Seksuālā uzbudinājuma laikā Kūpera dziedzeris urīnizvadkanālā rada tīru šķidrumu, un to sauc par pirms-ejakulātu, kas uzvedas kā lubrikants spermai un nosedz urīnizvadkanālu. Seksuālā uzbudinājuma laikā var notikt sēklas ejakulācija, neliels spermas daudzums, kas tiek ejakulēts, var saturēt līdz pat 400 miljoniem spermatozoīdu.

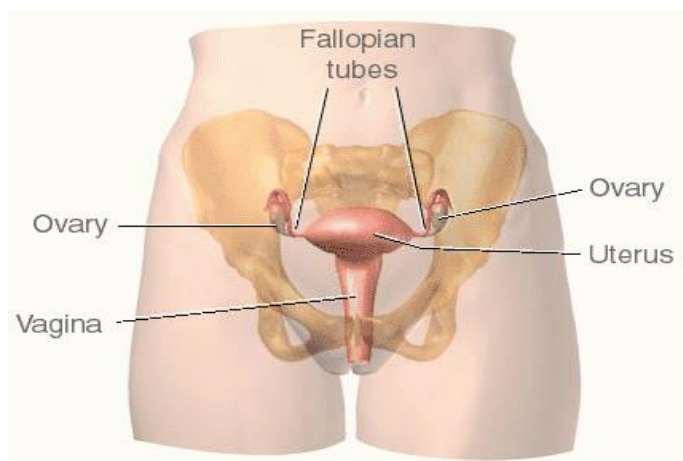
Sēklinieki ir vīriešu reproduktīvie dziedzeri, kas atrodas sēklinieku maisiņos un rada spermatozoīdus. Viens no saražotajiem hormoniem ir testosterons, kas ir atbildīgs par vīriešu sekundārajām iezīmēm, piemēram, ādas toni, sejas apmatojumu, balss toni un muskuļiem. Sēkliniekiem piemīt divu olu forma. Lai tos sajustu, cilvēkam ir jāaptausta sēklinieku maisiņi, kas atrodas ārpus ķermeņa, jo spermatozoīdi var tikt ražoti tikai temperatūrā, kas ir zemāka par ķermeņa normālo temperatūru. Lai regulētu perfekto temperatūru spermatozoīdu ražošanai, sēklinieku maisiņi atslābinās, kad ķermenis ir silts, un saraujas, kad ir auksts. Kreisais sēklinieks parasti ir zemāks par labo. Sēklinieku pašizmeklēšana reizi mēnesī ir svarīga, lai pasargātu veselību. Izmeklēšanu var veikt, valstot sēkliniekus starp pirkstiem, – sabiezējumu, pietūkuma vai sāpju gadījumā nekavējoties jāvēršas pie ārsta.

Urīnizvadkanāls ir kanāls, kas virza urīnu no urīnpūšļa (vieta, kur ķermenī uzkrājas urīns) līdz urīnizvadkanāla atvēršanai. Vīriešos pa šo kanālu virzās arī sēkla.

Urīnizvadkanāla atvērums ir vieta, no kuras vīrietis urinē.

Vas deferens ir garas, tievas trubiņas, kas transportē spermatozoīdus prom no epididimīta.

Sievietes reproduktīvā sistēma – iekšējie dzimumorgāni



Katra sieviete piedzimst ar tūkstošiem *olšūnu olnīcās*. Olšūnas ir tik mazas, ka tās nav iespējams redzēt ar neapbruņotu aci. Līdz ko meitene sasniedz pubertāti, vienā no viņas olnīcām nobriest neliela olšūna un ceļo pa *olvadu* uz *dzemdi*. Olšūnas izlaišanu no olnīcas sauc par *ovulāciju*. Dzemde sagatavojas olšūnai, izveidojot biezu un mīkstu kārtu kā spilvens. Ja meitenei ir bijis sekss pāris dienas pirms ovulācijas, tad ap to laiku, kad olšūna nonāk olvadā, tur varētu būt sperma, kas gaida, lai ar olšūnu apvienotos. Ja olšūna tiek apvienota ar spermu (to sauc par *apaugļošanu*), tad olšūna aizceļo uz dzemdi, pieķeras pie dzemdes kārtas un paliek tur deviņus mēnešus, attīstīdamās par bērnu. Ja olšūna nav apaugļota, tad dzemdei kārtas, kas radīta, nav nepieciešama, lai aizsargātu apaugļoto olšūnu. Tā atbrīvojas no kārtas kopā ar asinīm, ķermeņa fluīdiem un neapaugļoto olšūnu. Tas viss iziet cauri *dzemdes kaklam* un ārā no *vagīnas*. Šo asiņošanas periodu sauc par *menstruācijām*.

Atslēgvārdi:

Dzemdes kakls ir dzemdes zemākā daļa, kas pāriet vagīnā. Tā ir vieta, kur potenciāli var veidoties vēzis, tāpēc ir svarīgi, lai sievietes regulāri pārbaudītos pie ginekologa.

Olvadi ir trubiņas, kas nogādā olšūnas no olnīcām uz dzemdi. Olšūna iziet cauri olvadiem vienreiz mēnesī. Ja sperma ir nonākusi olvados, tad olšūna var tikt apaugļota.

⁸² Knebel E. *My Changing Body: Fertility Awareness for Young People*. Institute for Reproductive Health and Family Health International, 2003.

Apaugļošana ir spermas un olšūnas apvienošanās.

Menstruācijas ir ikmēneša asins un audu izdalījumi no dzemdes gļotādas kārtas.

Olnīcas ir divi dziedzeri, kas satur tūkstošiem nenobriedušu olšūnu. Olšūnas pubertātes laikā sāk ražot hormonus un reizi mēnesī izlaist olšūnu.

Ovulācija ir periodiska nobriedušas olšūnas izlaišana no olnīcas.

Sekrēcija ir process, kura laikā dziedzeri asinsritē vai ārpus ķermeņa izlaiž noteiktas vielas.

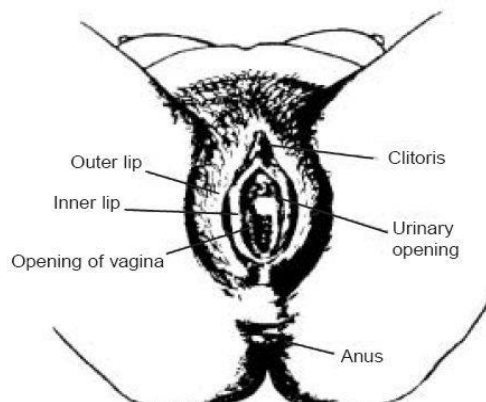
Dzemde ir mazs, tukšs, muskulārs sievietes orgāns, kur var atrasties auglis un kur tas tiek uzturēts no apaugļošanas līdz piedzimšanai. Dzemde ir aptuveni sievietes dūres izmērā. Iekšējā kārtā katru mēnesi kļūst biezāka, jo tā gatavojas potenciālai grūtniecībai. Ja olšūna ir apaugļota, tad tā pieķeras dzemdes kārtai. Dzemde ir ļoti elastīga un grūtniecības laikā var kļūt vairākas reizes lielāka par normālo stāvokli.

Vagīna ir kanāls, kas veido ceļu no dzemdes līdz ķermeņa ārpusei. Tā ir muskulāra caurulīte, kas ir aptuveni 7-10 cm gara. Vagīnu bieži dēvē arī par dzimšanas kanālu, jo normālās dzemdībās tas ir ceļš, caur kuru dzimst bērns. Vagīna ir arī vieta, kur notiek seksuālais akts. Ja sieviete nav stāvoklī, tad menstruācijas caur vagīnu izies vienreiz mēnesī. Menstruācijas sastāv no šūnām, asinīm un gļotām.

Resursu lapa E⁸³

Sievietes reproduktīvā sistēma – ārējie dzimumorgāni

Handout: Female Reproductive System—External Genitalia



Sievietes ārējie dzimumorgāni ietver divas ādas kārtas: *labia majora* (vai *lielās kaunuma lūpas*) un *labia minora* (vai *mazās kaunuma lūpas*). Kaunuma lūpas nosedz un pasargā vaginālo atvērumu. Tās sanāk kopā kaunuma rajonā. Tuvu lūpu augšpusei, starp ādas krokām atrodas mazs cilindra veida orgāns, ko sauc par *klitoru*. Tas ir veidots no tādiem pašiem audiem kā vīrieša locekļa galviņa, un tas ir ļoti jutīgs. *Urīnvads* ir šaura trubiņa, kas urīnu izvada ārpus ķermeņa no urīnpūšļa. Sievietes ķermenī urīns pamet caur *urīnizvadkanāla atvērumu*. *Vaginālais atvērums* ir vieta, no kuras sieviete menstruē. Gan urīnizvadkanāla atvērumu, gan vaginālo atvērumu sauc par *vestiblu*. Kopumā sievietes ārējos dzimumorgānus sauc par *vulvu*.

Atslēgvārdi:

Klitors ir neliels orgāns, kas ir jutīgs pret stimulāciju, un ir atrodams virs urīnizvadkanāla atvēruma, kur to apņem un kur savienojas lielo kaunuma lūpu krokas.

Labia majora (lielās kaunuma lūpas) ir divas ādas krokas (viena katrā vaginālā atvēruma pusē), kas aizsargā un nosedz dzimumorgānu struktūras, ieskaitot vestiblu.

Labia minora (mazās kaunuma lūpas) ir divas ādas krokas starp lielajām kaunuma lūpām, kas sākas no klitora un atrodas katrā urīnizvadkanāla un vaginālā atvēruma pusē.

Urīnizvadkanāls ir īsa trubiņa, kas urīnu no urīnpūšļa izvada ārpus ķermeņa.

⁸³ Knebel E. *My Changing Body: Fertility Awareness for Young People*. Institute for Reproductive Health and Family Health International, 2003.

Urīnizvadkanāla atvērums ir vieta, no kuras sieviete urinē.

Vaginālais atvērums ir vieta, no kuras menstruālās asinis pamet ķermeni.

Vestibls ir ārējo dzimumorgānu rajons, kas iekļauj urīnizvadkanāla un vaginālo atvērumu.

Vulva ir sievietes ārējo dzimumorgānu kopums, ieskaitot lielās kaunuma lūpas, mazās kaunuma lūpas, klitoru un vestiblu.

Mons Pubis ir tauku kārtā, kas nosedz kaunuma kaulu. Šajā rajonā aug kaunuma mati.

Resursu lapa F⁸⁴

Visbiežākie jautājumi par vīriešu reproduktīvo sistēmu un dzimumorgāniem

J: Kas ir masturbācija?

A: Masturbācija nozīmē berzēt, glāstīt vai kā citādi stimulēt savus dzimumorgānus – peni, vagīnu un krūtis –, lai gūtu baudu un izpaustu savas seksuālās jūtas. Gan vīrieši, gan sievietes ar masturbācijas palīdzību var piepildīt savas seksuālās dziņas un just seksuālu baudu. Nav zinātnisku pierādījumu par to, ka masturbācija ķermenim un prātam varētu nodarīt kaitējumu. Masturbācija ir medicīniska problēma tad, kad tā neļauj cilvēkam normāli funkcionēt vai kad tā tiek darīta publiski, tomēr jāpiebilst, ka masturbācijai ir uzlikti daudz kulturāli un reliģiski šķēršļi. To darīt vai nedarīt ir katra cilvēka personisks lēmums.

J: Vai sēkla un urīns var pamest ķermeni vienlaicīgi?

A: Daži puiši par šo satraucas, jo viens ceļš tiek izmantots gan urīnam, gan sēklai. Urīnizvadkanāla pamatā esošais vārstulis padara to par neiespējamu.

J: Kāds ir pareizais locekļa garums?

A: Vidējais peņa garums erekcijas stāvoklī ir starp 11-18 cm. Peņiem nav standarta izmēra, formas vai garuma. Daži ir resni un īsi, citi ir gari un tievi. Nav patiesība, ka lielāks penis ir labāks.

J: Vai ir normāli, ja viens sēklinieks ir zemāks par otru?

A: Jā, lielākajai daļai vīriešu sēklinieki neatrodas vienā līmenī.

J: Vai ir kāda problēma, ja loceklis ir ieliekts?

A: Tas ir normāli, ja vai puisim vai vīrietim ir ieliekts loceklis. Erekcijas laikā tas iztaisnojas.

J: Kas ir tie izciļņi pie locekļa galviņas?

A: Šie izciļņi ir dziedzeri, kas raža baltu krēmīgu vielu. Šī viela palīdz priekšādiņai viegli slīdēt pār dziedzeriem, tomēr, ja šī viela zem priekšādiņas sakrājas, tā var izraisīt sliktu smaku vai infekciju. Ir ļoti svarīgi šo zonu zem priekšādiņas vienmēr uzturēt ļoti tīru.

⁸⁴ Knebel E. *My Changing Body: Fertility Awareness for Young People*. Institute for Reproductive Health and Family Health International, 2003.

J: Kā var nodrošināties pret erekciju sabiedriskā vietā?

A: Tas ir normāli. Pat ja tev tas var šķist apkaunojoši, centies atcerēties, ka lielākā daļa cilvēku tavu erekciju pat nepamanīs, ja vien tu tai nepievērsīsi uzmanību.

J: Vai slapjie sapņi, vai ejakulācija var likt puisim zaudēt spermu?

A: Nē, vīrieša ķermenis ražo spermu nepārtraukti visa mūža garumā.

Resursu lapa G

Lai uzzinātu vairāk par šo tēmu, apmeklē zemāk norādītās mājaslapas:

www.sezamweb.net

www.who.int

www.zdravlje.nshc.org.rs

www.xy.com.ba

www.iwannaknow.org

www.teenagehealthfreak.org

www.huhiv.hr

www.jazas.net

www.juventas.co.me/

www.status-m.hr

www.ippf.org

3. seminārs: Erotiskais ķermenis

Mērķis: Reflektēt par to, kā vīrieši un sievietes piedzīvo seksuālo iekāri, uzbudinājumu un orgasmus, un par atšķirību starp informāciju, ko vīrieši un sievietes saņem no sabiedrības par seksualitāti un erotismu.

Ieteicamais laiks: 1 stunda.

Nepieciešamie materiāli: Žurnāli un avīzes, šķēres, papīrs un līme.

Plānošana: Ir svarīgi, lai šī aktivitāte notiktu visneformālākajā un atklātākajā veidā. Viss ir kārtībā, ja dalībnieki par šiem jautājumiem smejas vai joko. Jokošana patiesībā ir viens no veidiem, ko vīrieši lieto, lai sevi pasargātu un paustu nemieru, it īpaši strādājot ar nezināmu informāciju.

Procedūra:

1. Izdali katram dalībniekam papīra lapu, telpas vidū noliec šķēres, līmi, dažus žurnālus un avīzes.
2. Paskaidro, ka katram dalībniekam, izmantojot bildes, vārdus un citus attēlus, kas izgriezti no žurnāliem un avīzēm, vajadzētu izveidot kolāžu par to, kas vīriešiem liek izjust seksuālo iekāri.
3. Dod dalībniekiem 10 minūtes laika, lai izskatītu avīzes, žurnālus un izveidotu kolāžas.
4. Izdali katram dalībniekam otru papīra lapu un liec izveidot kolāžu par to, kas sievietēm liek just iekāri.
5. Dod dalībniekiem 10 minūtes laika, lai izveidotu otro kolāžu.
6. Uzaicini dalībniekus brīvprātīgi prezentēt savas kolāžas un tās apspriest.
7. Izmanto zemāk esošos jautājumus, lai uzsāktu diskusiju. Piezīme: Ja grupā ir gan vīrieši, gan sievietes, varētu būt interesanti likt vīriešiem izveidot kolāžas par to, kas sievietēm liek just seksuālu iekāri, un sievietēm – par to, kas vīriešiem liek just seksuālu iekāri.

Diskusijas jautājumi:

- Kā kolāžās tika attēlota vīriešu seksuālā iekāre?
- Kā kolāžās tika attēlota sieviešu seksuālā iekāre?
- Kādas bija kolāžu līdzības?
- Kādas bija kolāžu atšķirības? Kā, jūsuprāt, šīs atšķirības ir saistītas ar to, kā vīrieši un sievietes tiek uzaudzināti?

➤ Kas ir seksuālā iekāre? Vai to jūt gan vīrieši, gan sievietes? Vai ir kādas atšķirības tajā, kā vīrieši un sievietes izjūt seksuālo iekāri? Vai visi vīrieši seksuālo iekāri piedzīvo vienā veidā? Vai visas sievietes seksuālo iekāri piedzīvo vienā veidā?

➤ Kā mēs zinām, kad vīrietis ir uzbudināts? Un sieviete?

➤ Kā vīrieši tiek uzbudināti? Kas viņus aizrauj seksuāli?

➤ Kā tiek uzbudinātas sievietes? Kas viņas aizrauj seksuāli?

➤ Vai vīrieši un sievietes tiek uzbudināti vienādos veidos? Kāda ir atšķirība?

➤ Kas ir orgasms? Kas notiek vīriešu orgasma laikā? Un kā ar sieviešu orgasmu? (Skatīt resursu lapu.)

➤ Kā seksuālā iekāre var ietekmēt lēmumus un uzvedību, kas ir saistīta ar izvairīšanos no HIV/AIDS?

➤ Ko jūs no šī vingrinājuma esat iemācījušies? Kā jūs varat apgūto pielietot savā ikdienas dzīvē un attiecībās?

Noslēgums

Gan vīrieši, gan sievietes jūt seksuālu iekāri un var just seksuālu uzbudinājumu. Uzbudinājums ir atkarīgs no bioloģiskiem, sociāliem un psiholoģiskiem faktoriem. Katra cilvēka ķermeņa daļa, kad tai pieskaras, var radīt baidas sajūtu, tomēr cilvēka ķermenim ir zonas, kas ir daudz jutīgākas par citām. Katram cilvēkam tās ir dažādas, tāpēc, tikai runājot vai eksperimentējot, jūs uzzināsiet, kas jūsu partnerus uzbudina visvairāk.

Resursu lapa

Cilvēku seksuālā iekāre

Cilvēka seksuālajai iekārei ir 4 fāzes: iekāre, uzbudinājums, orgasms un atslābinājums.

Seksuālā iekāre ir tad, kad cilvēks vēlas nodarboties ar seksu. Tas notiek, aktivizējot smadzenes ar seksuāli uzbudinošu stimulu. Katra cilvēka ķermeņa daļa var radīt seksuālu uzbudinājumu vai baudu, kad tai pieskaras, tomēr cilvēka ķermenim ir zonas, kas ir jutīgākas par citām. Tās sauc par erogēnajām zonām (krūtis, anus, vulva, klitors, vagīna, penis, mute, ausis, kakls u. c.). Turklāt konkrēti stimuli var būt uzbudinoši tikai konkrētā kultūrā un nebūt kādā citā, piemēram, noteikti skaistuma standarti var radīt iekāri vienā kultūrā, bet citā ne. Tāpat seksuālais uzbudinājums ir atkarīgs no sociāliem un psiholoģiskiem faktoriem, kas ir savstarpēji cieši saistīti, piemēram, nemiers, depresija, bailes no atraidījuma var ietekmēt cilvēka seksuālo iekāri, taču, kad cilvēks ir atslābinājies, jūtas droši un ar savu partneri ir intīms, tas var veicināt vēlmi iesaistīties seksuālās attiecībās.

Seksuāls uzbudinājums notiek neatkarīgi no cilvēka gribas. Kurš vīrietis gan nav pieredzējis apkaunojumu, kad erekcija parādās nepareizajā brīdī? Mēs zinām, ka vīrietis ir uzbudināts, ja viņa loceklis kļūst stingrs un viņa sēklinieki paceļas un kļūst ciešāki. Mēs zinām, ka sieviete ir uzbudināta, kad viņas vagīna kļūst mitra un viņas klitors piebriest un kļūst cietāks. Fiziski, šis uzbudinājums rodas no asiņu pieplūduma noteiktiem audiem (penim, vagīnai, krūtīm) un no vispārēja muskuļu saspringuma seksuālās aktivitātes laikā. Šajā fāzē paātrinās sirdspukstu un elpošanas ātrums, un ļoti svarīga ir pieskaršanās. Vairumam vīriešu pietiek ar erotisku attēlu, lai viņš dabūtu erekciju; sievietei ir nepieciešams ilgāks laiks, vairāk pieskārienu un skūpstu.

Orgasms ir spēcīgākā seksuālās pieredzes fāze, un to objektīvi raksturot ir grūti, jo šī bauda ir tik personiska, ka cilvēku sniegtie raksturojumi atšķiras. Lielākā daļa cilvēku orgasma laikā jūt muskuļu saspringumu un pēkšņi atslābst, izjutot spēcīgu baudu, taču visi orgasmi nav vienādi. Tā kā orgasms ir atkarīgs no seksuālā uzbudinājuma, cilvēkam var būt dažādas intensitātes orgasmi dažādos laikos. Vīrieša orgasma laikā notiek ejakulācija, t. i., sperma tiek izvadīta pa urīnizvadkanālu.

Atslābinājums ir pēdējā fāze, kad vīrietis atslābst un kad viņam vajag laiku, lai atkal uzbudinātos. Jauniem vīriešiem šis periods ir īss (20 līdz 30 minūtes), vecākiem cilvēkiem, īpaši tiem pāri 50 gadiem, tas var prasīt vairāk laika. Sievietēm šāds laika intervāls nav vajadzīgs, kas izskaidro, kāpēc viņām seksuāla akta laikā var būt vairāk nekā viens orgasms.

4. seminārs: Pusaudžu grūtniecība

Mērķis: Veicināt labāku izpratni par iespējamām sekām, ietekmēm un jūtām, kas saistītas ar jaunu vīriešu kļūšanu par tētiem pusaudžu vecumā.

Nepieciešamie materiāli: Zīmuli/pildspalvas, ko izdalīt dalībniekiem, un resursu lapa A.

Ieteicamais laiks: 1 stunda un 30 minūtes.

Plānošana: Pieredze liecina, ka diskusijas laikā par neplānotu grūtniecību tiek izcelts arī aborta jautājums. Tā var būt karsta un grupu šķeļoša tēma, tāpēc ir svarīgi, lai grupas vadītājs nemēģinātu uzspiest savus uzskatus un nenostātos kāda pusē, bet drīzāk, lai koncentrētos uz veselības un cilvēktiesību kontekstu. Vadītājam vajadzētu būt arī gatavam atbildēt uz jautājumiem par abortiem un sniegt informāciju par vietējo statistiku, likumiem un pakalpojumiem.

Procedūra:

1. Neatklāj semināra nosaukumu vai diskusijas tēmu.
2. Saki grupai, ka tu izlasīsi stāstu trijās daļās (skatīt resursa lapu). Izskaidro, ka pēc katras daļas tu uzdosī jautājumus, kas būs saistīti ar konkrēto stāsta daļu.
3. Pēc stāsta nolasīšanas nobeidz semināru ar zemāk esošajiem diskusijas jautājumiem.

Diskusijas jautājumi:

- Vai jaunieši jūsu kopienās saskaras ar situācijām, kas līdzīgas Niklāva un Annas situācijām?
- Ko jūs varat darīt, lai savās kopienās mazinātu neplānoto grūtniecību skaitu?

Noslēgums

Daudzos gadījumos jauni vīrieši vai nu nezināšanas dēļ, vai vienaldzības dēļ nepiedalās lēmuma pieņemšanā par grūtniecību. Sievietes arī vai nu nepareizas informācijas dēļ, vai grūtību dēļ runāt par tematu ar partneri var attapties neplānotas grūtniecības situācijā. Ir svarīgi domāt par to, kā tradicionālas dzimuma lomas un varas attiecības noved pie situācijām, kad pāris nerunā par kontracepciju un iestājas neplānota grūtniecība. Bieži, ja saruna notiek, tā notiek steigā, kad kontracepcija varētu nebūt viegli pieejama.

Turklāt daži jauni vīrieši var šaubīties, vai viņi ir tēvi, kad partnerei iestājas grūtniecība. Šī attieksme var tikt asociēta ar bailēm vai nevēlēšanos mainīt dzīvesveidu. Pārmaiņas ir saistītas ar pāriešanu pieaugušo kārtā un tāpēc arī tiek asociētas arī brīvības zaudēšanu. Šāda attieksme pauž arī neuzticēšanos sievietēm, it īpaši jaunām sievietēm, kurām varētu būt vairāk nekā viens seksuālo attiecību partneris. Ir svarīgi atcerēties, kaut arī grūtniecība jaunam vīrietim vai sievietei var nebūt tas labākais variants, dzīve turpinās un vislabāk ir meklēt atbalstu pie ģimenes, vienaudžiem vai pie citiem cilvēkiem kopienā.

Resursu lapa A

Niklāva stāsts

1. daļa: Niklāvs ir septiņpadsmit gadīgs jauniešs un dzīvo kopā ar savu ģimeni Valmierā. Viņš cītīgi mācās, mīl pavadīt laiku ar draugiem un, kad vien var, spēlē futbolu. Kādu sestdienu, kad viņš pilsētā kopā ar draugiem izklaidējās, viņš satika Annu, kurai bija sešpadsmit gadu. Tā bija mīlestība no pirmā acu skatiena. Todien viņi runājās stundām, un pirms atvadīšanās viņi apskāvās un viens otru noskūpstīja. Viņi arī norunāja tikties tajā pašā vietā pēc trīs dienām. Niklāvs bija iemīlējis! Viņš nekad nebija tā juties. Kad viņš tovakar devās mājās, viņš nevarēja pārstāt par Annu domāt, viņš domāja par Annu trīs dienas no vietas. Niklāvs beidzot bija atradis savu mūža mīlestību.

➤ Kā, jūsuprāt, šis stāsts beigsies?

2. daļa: Kad Niklāvs un Anna atkal satikās, viņi bija ļoti priecīgi. Pēc tam viņi satikās gandrīz katru dienu, un, kad viņi nebija kopā, viņi runāja pa telefonu. Kādu dienu Niklāva vecāki devās apciemot apslimušu tanti, kura dzīvoja Rīgā. Niklāvs nodomāja, ka tā ir laba iespēja uzaicināt Annu pie sevis ciemos. “Kas zina, kas var notikt,” viņš pie sevis domāja. Anna ieradās norunātajā laikā, izskatīdamās vēl skaistāka nekā parasti. Runāšana drīz pārvērtās skūpstos, kuri kļuva arvien kaislīgāki.

➤ Kuram šajā stāstā būtu jādomā par kontracepciju – Annai vai Niklāvam?

➤ Kā ar izvairīšanos no inficēšanās ar HIV/STI?

➤ Vai, jūsuprāt, kāds no viņiem bija parūpējies par kontracepciju? Kāpēc jā vai nē?

➤ Kā, jūsuprāt, šis stāsts beigsies?

3. daļa: Niklāvam un Annai bija seksuālas attiecības, taču viņi neaizsargājās. Ejot atpakaļ uz mājām, Anna sāka satraukties par to, ko viņi bija izdarījuši. Varbūt viņai nevajadzēja ļaut tam notikt. Ko domātu viņas ģimene un draugi, ja viņi zinātu, ka viņa vairs nav nevainīga? Niklāvs arī satraucās. Viņš domāja par to, ko viņa vecāki domātu, ja zinātu, ka viņš uz mājām bija atvedis Annu. Nākamās divas nedēļas Niklāvs no Annas izvairījās. Viņa zvanīja katru dienu, bet viņš vienmēr atrada ieganstu, lai ar viņu nerunātu. Aptuveni mēnesi vēlāk viņš saņēma no Annas zvanu, kura raudāja un bija ļoti bēdīga. Viņa pateica Niklāvam, ka ir stāvoklī un nezina, ko darīt.

➤ Kāpēc viņi pārgulēja, neizmantojot prezervatīvu vai kādu citu kontracepcijas metodi?

➤ Kā, jūsuprāt, jutās Niklāvs, kad viņš uzzināja, ka Anna ir stāvoklī?

➤ Kādas domas iet cauri jauna vīrieša prātam, kad viņš uzzina, ka viņa draudzene ir stāvoklī?

- Kādas domas iet cauri jaunas sievietes prātam, kad viņa uzzina, ka ir stāvoklī?
- Kādas ir Annas un Niklāva izvēles iespējas?
- Kā bērna piedzimšana izmainīs Niklāva dzīvi? Kā tā mainīs Annas dzīvi?
- Kā reaģēs Niklāva vecāki? Kā reaģēs Annas vecāki?
- Vai ģimenes, vienaudži, kopienas reaģē citādāk uz puisī, kurš kļūs par tēvu, nekā uz meiteni, kura kļūs par māti? Kāpēc jā vai nē?
- Kā, jūsuprāt, šis stāsts beigsies?

5. seminārs: Vīrieši un kontracepcija

Mērķis: Nodrošināt jaunus vīriešus ar informāciju par kontracepcijas metodēm un diskutēt par vīriešu iesaistīšanos kontracepcijas lietošanā.

Nepieciešamie materiāli: Kontracepcijas metožu paraugi un/vai zīmējumi, papīrs, pildspalvas/zīmuļi un pietiekams daudzums resursu lapu A un B, ko izdalīt dalībniekiem.

Ieteicamais laiks: 2 stundas.

Plānošana: Ja ir iespējams, grupas vadītājam būtu jāatnes uz semināru dažādu kontracepcijas metožu paraugi. Diskusijā par katru no metodēm pārrunā priekšrocības un trūkumus, kā arī kultūras un cilvēka personīgos uzskatus par katru no metodēm. Ir svarīgi arī iepriekš izpētīt, kur jauni vīrieši varētu kontracepcijas metodēm piekļūt un kādas ir to cenas. Ja ir iespējams, vēlams uzaicināt darbinieku no vietējās veselības aprūpes iestādes vai kādu citu, kurš ir ziņošs par ģimenes plānošanas metodēm, šajā seminārā piedalīties.

Procedūra:

1. daļa – dažādu kontracepcijas metožu apspriešana. (1 stunda)

1. Sadali dalībniekus sešās mazās grupās, un izdali metožu paraugus vai metožu nosaukumus, atbilstoši zemāk esošajam sarakstam:

1. grupa: Atturēšanās
2. grupa: Orālā kontracepcija un injicējamā kontracepcija (hormonālās metodes)
3. grupa: Spirāles
4. grupa: Prezervatīvi, diafragma, spermicīdi
5. grupa: Dabīgā ģimenes plānošanas metode un auglības izpratnes metode
6. grupa: Vīriešu un sieviešu sterilizācija (vazektomija un olvadu nosiešana)

2. Liec katrai grupai mēģināt atbildēt uz zemāk esošajiem jautājumiem par kontracepcijas metodēm, kas tām tika iedalītas:

- Vai šī metode novērš grūtniecību un HIV/STI?
- Kā šī metode tiek izmantota?
- Kādi ir mīti un fakti par šo metodi?
- Kādas ir metodes priekšrocības?
- Kādi ir metodes trūkumi?

- Ko par šo metodi domā jauni vīrieši jūsu kopienās? Kāpēc?

3. Kad viņi ir pabeiguši, pārskati informāciju resursu lapās A un B. Uzsver atturēšanās metodi kā visefektīvāko metodi, lai novērstu grūtniecību un slimības. Pārskati arī informāciju par pārtraukto dzimumaktu, avārijas kontracepciju, divkārtšo aizsardzību un vīriešu un sieviešu auglību. Atbildi uz visiem jautājumiem, kļedē šaubas, kas dalībniekiem diskusijas laikā varētu rasties par jebkuru no kontracepcijas metodēm.

2. daļa – veicinot vīrieša iesaistīšanos kontracepcijas lietošanā.

4. Liec tām pašām grupām radoši sagatavot mācību prezentāciju par sev iedalīto metodi. Iedrošini dalībniekus runāt par konkrēto kontracepcijas lietošanu ar citiem, izmantojot lomu spēli, deju, reklāmas vai plakātus.

5. Kad katra grupa ir noprezentējusi, turpini ar zemāk esošajiem diskusijas jautājumiem.

Diskusijas jautājumi:

- Kam ir jādoma par kontracepciju? Vīrietim vai sievietei? Kāpēc?
- Kam ir jāuzsāk saruna par šo jautājumu? Vīrietim vai sievietei? Kāpēc?
- Vai ir grūti uzsākt sarunu un runāt par kontracepciju?
- Kas notiek realitātē? Vai pāri apspriež kontracepciju? Kāpēc jā vai nē?
- Kādas kontracepcijas metodes visbiežāk rekomendē pusaudžiem un jauniešiem?
- Kur parasti jauni cilvēki iegūst informāciju par seksu un kontracepciju? Vai šī informācija ir precīza? Vai ir citi informācijas avoti?
- Vai jauniem cilvēkiem ir pieeja šīm metodēm? Kādas ir visbiežāk izmantotās metodes jūsu kopienās?
- Kā pārim vajadzētu izvēlēties kontracepcijas metodi?
- Kuras ir visdrošākās metodes grūtniecības novēršanai un aizsardzībai pret STI/HIV?
- Ja jūs aizmirstat lietot prezervatīvu vai tas saplīst, ko jūs varat darīt?
- Ko no seminārā apgūtā jūs iepriekš nezinājāt? Ko jūs ar šo informāciju iesāksiet?

Noslēgums

Daudzviet tiek uzskatīts, ka kontracepcija ir sievietes atbildība. Daudziem vīriešiem, īpaši jauniem vīriešiem, patiešām trūkst zināšanas par auglību un to, kā darbojas kontracepcijas metodes. Lai vai kā kontracepcija ir dalīta atbildība. Ir svarīgi, ka jauniem vīriešiem ir pieejama precīza informācija par kontracepcijas metodēm un kā tām piekļūt, lai labāk pasargātu sevi un savus partnerus no nevēlamas grūtniecības un STI/HIV. Tāpat kā lēmumam par nodarbošanos ar seksu ir jābūt pārrunātam, dalītam un plānotam, arī lēmumam par kontracepciju ir jābūt pārrunātam, dalītam un plānotam. Ne vienmēr ir viegli

ar partneri par šiem jautājumiem runāt, taču tā ir svarīga intīmu attiecību daļa. Atcerieties vienmēr ieklausīties un respektēt savu partneru bažas. Šaubu un nepārlicības gadījumā jums būtu jāmeklē informācija pie veselības aprūpes speciālistiem vai cilvēkiem, kuri par šiem jautājumiem ir informēti.

Saites

Aktivitāte “Vēlos... nevēlos, vēlos... nevēlos” var tikt izmantota, lai diskutētu un praktizētu vienošanās sarunas par kontracepcijas metodēm intīmās attiecībās.

Aktivitāte “Viss, ko vēlējies zināt par prezervatīviem” dod jauniem vīriešiem iespēju turpināt izzināt faktus un mītus par prezervatīviem, trenētos to pareizā lietošanā un lai reflektētu par sarežģījumiem, kas var rasties, runājot par to lietošanu par partneriem, vienaudžiem un ģimenēm.

Resursu lapa A

Visbiežāk uzdotie jautājumi par auglību un kontracepciju

Izpratne par auglību. Kad vīrieši un sievietes ir auglīgi?

Sievietes ir auglīgas kopš tā laika, kad meitenei sākas menstruācijas, ir sākuši strādāt viņas reproduktīvie orgāni un tas nozīmē, ka viņa var palikt stāvoklī, ja iesaistās seksuālās attiecībās. Ovulācija ir periodiska nobriedušas olšūnas izlaišana no olnīcas, kas parasti notiek sievietes menstruālā cikla vidū – aptuveni 14 dienas pirms viņas nākamajām mēnešreizēm. Dažādi faktori, piemēram, stress, slimības, uzturs, var ietekmēt menstruālā cikla ilgumu.

Vīrieši ir auglīgi kopš pirmās ejakulācijas, viņi var radīt bērnus līdz mūža beigām.

Pārtrauktais dzimumakts. Vai tā ir metode, uz ko var paļauties?

Pārtrauktā dzimumakta metode nozīmē to, ka vīrietis izvelk locekli no sievietes vagīnas pirms ejakulācijas. Tā **nav** uzticama metode, lai izvairītos no grūtniecības, un tā **nepasargā** no STI/HIV. Viens no galvenajiem iemesliem, kāpēc pārtrauktā dzimumakta metode ir neefektīva, ir tas, ka lielākā daļa vīriešu patiesībā nezina, kad viņi ejakulēs un viņi var nepaspēt to izdarīt laikā. Otrs iemesls ir tas, ka pirms ejakulācijas penis izdala nelielu šķidruma daudzumu, kas var saturēt spermu un izraisīt grūtniecību vai inficēšanos ar STI/HIV.

Divkārsā aizsardzība. Vai ir iespējams novērst vienlaikus grūtniecību un STI/HIV?

Pāris var izmantot sievietes vai vīrieša prezervatīvu, lai aizsargātos gan no grūtniecības, gan STI/HIV. Pāris var lietot arī divas kontracepcijas metodes, piemēram, prezervatīvu un spirāli, lai aizsargātos gan no grūtniecības, gan no inficēšanās ar STI/HIV. Visdrošākā aizsardzība pret grūtniecību un inficēšanās ar STI/HIV ir atturēšanās no seksa vispār.

Avārijas kontracepcija. Kad to lietot?

Bieži saukta par *otrā rīta tableti*, avārijas kontracepcija var samazināt grūtniecības risku pēc neaizsargāta dzimumakta vai gadījumā, ja prezervatīvs saplīst. Jo ātrāk pēc neaizsargāta dzimumakta tiek iedzerta avārijas kontracepcija, jo lielāka tās efektivitāte. To nevajadzētu izmantot kā pamata kontracepcijas metodi, bet tikai ārkārtas situācijā.

Resursu lapa B

Metode	Kā tā strādā?
Atturēšanās	Atturēšanās ir pilnīga izvairīšanās no dzimumakta ar partneri. Tas ir visdrošākais un visefektīvākais veids, lai novērstu grūtniecību un inficēšanos ar STI/HIV. Kaut arī daudz seksuālo aktivitāšu, piemēram, orālais sekss, nevar rezultēties grūtniecībā, tās joprojām var rezultēties saslimšanā ar infekcijas slimībām. Tā ir 100% efektīva pret grūtniecību un STI.
Orālā kontracepcija	Orālā kontracepcija (dažreiz sauktā arī par kontracepcijas tabletēm) satur hormonus, kas aizsargā pret grūtniecību. Šīs tabletes aptur ikmēneša olšūnas izlaišanu no olnīcas, taču neaptur mēnešreizes. Tā neaizsargā pret STI un HIV. Tā ir 97% efektīva, ja tiek lietota pareizi.
Injicējamā kontracepcija	Injicējamā kontracepcija darbojas līdzīgi orālajai kontracepcijai, taču tā vietā, lai dzertu tabletes, sievietes saņem injekciju reizi 8–12 nedēļās. Tā aizsargā pret grūtniecību, bet ne pret inficēšanos ar STI un HIV.
Spirāle	Spirāles ir mazi dažāda izmēra un formu plastmasas vai metāla veidojumi, kas tiek ievietoti dzemdē. Tās neaizsargā pret STI/HIV, bet novērš grūtniecību. Sievietes, kurām nav bijuši bērni, var droši lietot spirāli, kaut gan ir ārsti, kuri tās neizraksta, jo šīm sievietēm dzemdes parasti ir mazākas un pastāv lielāka iespēja, ka spirāle radīs kairinājumu. Tā ir 99% efektīva, kad ievietota pareizi.
Vīriešu prezervatīvs	Vīriešu prezervatīvs ir veidots no lateksa vai plastmasas. Tas vienā galā ir noslēgts, lai tad, kad vīrietis to pārvilktu pār locekli, tas darbotos kā barjera un neļautu spermai iekļūt sievietes vagīnā. Vīriešu prezervatīvi aizsargā pret grūtniecību un HIV/STI. Grūtniecības rādītāji prezervatīvu lietošanas laikā, t. i., tiem, kuri ir informējuši par prezervatīvu lietošanu atbilstoši noteikumiem un pastāvīgi katra dzimumakta laikā, ir 3% 12 mēnešu laikā.
Sieviešu prezervatīvs	Sieviešu prezervatīvs ir gumijas pārvalks, kas iekļaujas vagīnā un pārklāj vulvu, nodrošinot to, ka sperma vagīnā nenonāk. Sieviešu prezervatīvi aizsargā gan pret grūtniecību, gan pret STI/HIV. Tas ir 79–95% efektīvs pret grūtniecību un STI, kad tiek lietots pareizi un pastāvīgi. Tas joprojām nav plaši izplatīts.

Diafragma	Diafragma ir sekla kupolveida gumijas uzmava, ar elastīgām malām. Tā iekļaujas vagīnā pāri dzemdes kaklam, atturot no spermas savienošanos ar olšūnu. Tā darbojas visefektīvāk, kad tiek lietota ar spermicīdu krēmu, želeju vai putām. Diafragma pasargā no grūtniecības, taču nepasargā no STI/HIV. Tā ir 94% efektīva pret grūtniecību, ja lietota pareizi. Pasargā tikai pret dažām STI formām.
Spermicīdi	Spermicīdi ir ķīmiskie aģenti, kas tiek ievietoti vagīnā, lai nodrošinātu, ka sperma nenonāk dzemdē. Tie pasargā no grūtniecības, taču nepasargā no STI/HIV. Tie ir 70–80% efektīvi pret grūtniecību, ja lietoti pareizi.
Dabīgā ģimenes plānošanas metode un auglības izpratnes metode	Šīs ir metodes, pēc kurām pāri plāno dzimumaktus, lai izvairītos sievietes menstruālā cikla laikā no auglīgajām dienām (laika, kad viņa var palikt stāvoklī). Sievietes, kurām ir regulārs menstruālais cikls, lai noteiktu auglīgās dienas, var sekot, piemēram, tam vai viņām ir, vai nav izdalījumi. Ja ir, tad viņas zina, ka tajās dienās ir auglīgas un ka no dzimumakta būtu jāizvairās. Viņas var arī mērīt temperatūru, lai noskaidrotu, kad ir ovulācijas dienas. Šajās auglības dienās ir jāizvairās no seksa vai jālieto citas kontracepcijas metodes. Šīs metodes nav iesakāmas pusaudžiem, ņemot vērā, ka ir grūti izsekot pastāvīgas un pareizas rīcības prasībām. Dabīgā ģimenes plānošanas un auglības izpratnes metodes nepasargā no STI/HIV. Šīs metodes var būt efektīvas pret neplānotu grūtniecību, kad tās izmanto pareizi, taču izgāšanās rādītāji ir ļoti augsti.
Vīriešu sterilizācija (vazektomija)	Šī ir ķirurģiska operācija, kas tiek veikta vīriešiem. Spermas vadiņi tiek pārgriezti un nospiesti. Pēc tam sperma, kas tiek ražota sēkliniekos, vairs nevar tikt nogādāta uz sēklas pūslīšiem, tādējādi sterilizēta vīrieša ejakulāts nesatur spermu. Vazektomija pasargā no grūtniecības, taču nepasargā no STI/HIV. Tā ir 99% efektīva pret grūtniecību.
Sieviešu sterilizācija (olvadū nosiešana)	Šī ir ķirurģiska operācija, kas tiek veikta sievietēm, un tās laikā tiek pārgriezti un nosieti sievietes olvadi, tādējādi bloķējot olšūnas ceļu uz dzemdi, kur tā saskartos ar spermu. Olvadū nosiešana pasargā no grūtniecības, taču tā nepasargā no STI/HIV. Tā ir 99% efektīva pret grūtniecību.

6. seminārs: Kā ar prezervatīviem?

Mērķis: Pārrunāt mītus un patiesības par prezervatīvu lietošanu un piedāvāt informāciju par pareizu prezervatīvu lietošanu.

Nepieciešamie materiāli: Mazas papīra lapas, pildspalvas/zīmuļi, kaste vai grozs, sieviešu un vīriešu prezervatīvi (ja ir pieejami), resursu lapa A.

Ieteicamais laiks: 2 stundas.

Plānošana: Ja ir iespējams, būtu jāatnes līdzī uz semināru pāris vīriešu un sieviešu prezervatīvi, lai jaunie vīrieši var redzēt, kā tie izskatās un no kā ir taisīti. Grupas vadītājs varētu nodrošināt dalībniekus ar informāciju par to, kur tieši prezervatīvus konkrētajās kopienās var dabūt.

Procedūra:

1. daļa – mīti un patiesības par prezervatīviem. (1 stunda)

1. Iedod katram dalībniekam dažas papīra lapas un liec uz katras lapas uzrakstīt vienu apgalvojumu (frāzi vai ideju), kas nāk viņam prātā, kad viņš domā par prezervatīviem. Iedrošini dalībniekus domāt gan par pozitīvām, gan negatīvām frāzēm.

2. Liec dalībniekiem ielikt viņu lapas kastē vai grozā, kam jābūt noliktam grupas priekšā. Tad aicini dalībniekus nākt priekšā, paņemt no kastes vai groza papīra lapu, izlasīt skaļi uz tā uzrakstīto apgalvojumu un pateikt, vai apgalvojums ir mīts vai patiesība.

3. Apgalvojumu lasīšanas laikā, izmanto resursu lapu A, lai papildinātu vai izlabotu dalībnieku sniegto informāciju. Noteikti runā arī par sieviešu prezervatīvu kā alternatīvu, lai izvairītos no grūtniecības un STI/HIV.

4. Dod dalībniekiem iespēju aptaustīt vīriešu un sieviešu prezervatīvus, ja tie ir pieejami. Uzsver pareizas un pastāvīgas prezervatīvu lietošanas nozīmību dzimumakta laikā.

5. Atklāj diskusiju, izmantojot zemāk esošos jautājumus:

- Vai prezervatīvi jauniešiem ir viegli pieejami? Kāpēc jā vai nē?
- Ko jūs domājat par sieviešu prezervatīviem?
- Kādi iemesli, kas noved jaunus vīriešus, ieskaitot tos, kuri zina prezervatīvu lietošanas nozīmību, pie tā, ka viņi neizmanto prezervatīvus?

- Kā jūs varat palīdzēt savu draugu vidū mazināt dažus no mītiem par prezervatīvu lietošanu?

2. daļa – runājot par prezervatīviem. (1 stunda)

6. Palūdz diviem vai vairāk brīvprātīgajiem izspēlēt lomu spēli, kas parāda visbiežāk sastopamās grūtības, ko jauni vīrieši piedzīvo, kad tiek runāts par prezervatīvu lietošanu, un kā viņi šīs grūtības var risināt. Lomu spēlē var tikt izspēlēta saruna, piemēram, starp diviem draugiem, starp kādu no vecākiem un dēlu, skolotāju un skolēnu, ārstu un pacientu. Lomu spēlē varētu izspēlēt, piemēram, jauna vīrieša vecāku reakciju uz to, ka no dēla kabatas izkrīt prezervatīvs. Lomu spēli var atkārtot vairāk nekā vienu reizi ar dažādiem dalībniekiem.

7. Uzsāc diskusiju plašākā grupas lokā, izmantojot zemāk esošos jautājumus:

- Ja pāris izlemj pārgulēt, kādi ir prezervatīva lietošanas trūkumi un plusi?
- Kad pārim vajadzētu pārrunāt prezervatīvu lietošanu?
- Kā jauns vīrietis var pateikt jaunai sievietei, ka viņš vēlas lietot prezervatīvu?
- Ko darīt tad, ja jauna sieviete nevēlas lietot prezervatīvu?
- Ko darīt tad, ja jauna sieviete jautā puisim, pēc prezervatīva, bet viņam tā nav?
- Kam vajadzētu ieteikt prezervatīvu lietošanu? Ko jūs domātu par jaunu sievieti, kura nēsātu līdzīgu prezervatīvus?
- Kā justos jauns vīrietis, ja sieviete pateiktu viņam, ka gulēs ar viņu tikai tad, ja viņam būs prezervatīvs?
- Kādi ir iespējamie veidi, lai pārvarētu grūtības, ar partneri apspriežot prezervatīvu lietošanu?

3. daļa – praktizējot prezervatīvu lietošanu.

8. Parādi kā pareizi uzvilkt prezervatīvu, izmantojot, piemēram, banānu. Ļauj arī dalībniekiem patrenēties. Ja pietiek laika, var piepildīt prezervatīvus ar ūdeni vai augļiem, lai parādītu to izturību.

Noslēgums

Nepietiek tikai ar zināšanu, ka prezervatīvu lietošana novērš grūtniecību, STI/HIV. Ir svarīgi arī zināt, kā tos pareizi lietot, un saprast, ka tie jālieto pastāvīgi. Turklāt ir jāspēj iesaistīt partneri sarunās par dzimumakta plusiem un mīnusiem, ieskaitot arī atturēšanās nozīmību pirms laulībām. Ja jūs un jūsu partneri nolemjat nodarboties ar seksu, tad jums kopā vajadzētu pārrunāt, kā labāk aizsargāties pret neplānotu grūtniecību vai STI/HIV infekcijām, apsverot arī prezervatīvu lietošanu.

Saite

Aktivitāte “Vēlos... nevēlos, vēlos... nevēlos” var tikt piemērota, lai praktizētu pārrunas par prezervatīviem intīmās attiecībās un attīstītu diskusijas par šī semināra tēmu.

Resursu lapa

Mīti un patiesības par prezervatīviem

Mīts: Prezervatīviem ir mazi neredzami caurumiņi, caur kuriem var tikt gan sperma, gan HIV.

Patiesība: Prezervatīvi tiek testēti pirms tiek iepakoti un pārdoti. Nav iespējams, ka HIV varētu tikt cauri prezervatīvam. Ja cilvēks izmanto prezervatīvu, bet tik un tā inficējas ar HIV vai paliek stāvoklī, tas visticamāk ir cilvēka kļūdas dēļ, piemēram, lubrikantu lietošana, kas ir pagatavoti uz eļļas bāzes, vecu prezervatīvu lietošana, prezervatīva atstāšana saulē vai citā siltā vietā, piemēram, kabatā vai prezervatīva saplēšana ar zobiem vai nagiem, cenšoties izņemt tos no iepakojuma.

Mīts: Ja dzimumakta laikā prezervatīvs noslīd, tas var pazust sievietes ķermenī (dzemdē).

Patiesība: Izmēra dēļ, prezervatīvs ir par lielu, lai tiktu cauri dzemdes kaklam un nonāktu dzemdē.

Mīts: Prezervatīvi sabojā iespēju izjust baudu.

Patiesība: Prezervatīvu lietošana nemazina baudu vai sievietes vai vīrieša iespējas izjust orgasmu.

Mīts: Lietojot divus prezervatīvus vienlaikus, var nodrošināt labāku aizsardzību.

Patiesība: Divu prezervatīvu lietošana var radīt lielāku berzi, kas var veicināt to, ka prezervatīvs vieglāk saplīst. Dzimumakta laikā cilvēkiem vajadzētu izmantot tikai vienu lateksa prezervatīvu.

Mīts: Sieviete, kura nēsā savā somiņā prezervatīvus, ir viegli dabūjama.

Patiesība: Sieviete, kura nēsā līdzī prezervatīvus, rīkojas atbildīgi un pasargā sevi no neplānotas grūtniecības, STI un HIV/AIDS.

Piektā nodaļa: Novērst un dzīvot ar HIV/AIDS – kas un kāpēc?⁸⁵

Pārskats

Lielākajā daļā pasaules HIV/AIDS epidēmijas cēloņi rodami visu vecumu vīriešu attieksmē pret seksu un viņu seksuālajā uzvedībā. Daudzi jauni vīrieši seksuālo pieredzi bieži saista ar kļūšanu par vīrieti un daudzus partnerus – ar seksuālo spēju un prasmi. Un visbiežāk vīrieši, tai skaitā jauni vīrieši, nosaka, kad un kur sekss notiks, un vai tiks izmantots prezervatīvs. Jauniem vīriešiem bieži ir arī mazāka izpratne par riska iespēju inficēties ar HIV, un viņi, nevis jaunas sievietes visticamāk lietos injicējamās narkotikas. Šajā nodaļā mēs aplūkojam, kā šīs un citas stingri noteiktas vīrišķības normas un ideāli, ieskaitot attieksmi, kas uzsver vīriešu pārākumu pār sievietēm (fizisku un seksuālu), ir saistīti gan ar jaunu vīriešu, gan jaunu sieviešu risku inficēties ar HIV un AIDS.

Piezīme: Daļa no šī teksta ar atļauju tika ņemta no “Men and AIDS: A Gendered Approach”, UNAIDS, kam savu pienesumu sniedza Gerijs Barkers. Citas daļas tika ņemtas no G. Barkera rakstītā organizācijai “Population Council” un UNFPA – “Engaging Boys in Sexual and Reproductive Health: Lessons, Dilemmas and Recommendations for Action” (2001).

Kāpēc pievērsties jauniem vīriešiem un HIV/AIDS?

Visā pasaulē daudzu vīriešu uzvedība – pieaugušo un jauniešu – nostāda viņus un viņu partnerus HIV inficēšanās riska situācijās. Ņemot vērā, ka gan jauniem, gan vecākiem vīriešiem vidēji ir vairāk seksuālo attiecību partneru nekā sievietēm, visticamāk ar HIV inficējies vīrietis inficēs vairāk cilvēkus nekā ar HIV inficējusies sieviete. Turklāt vīrišķības spēka un pašpaļāvības normu dēļ vīrieši var arī nejusties ērti meklēt informāciju vai atzīt savu zināšanu trūkumu par seksuālas dabas jautājumiem un attiecīgi var veikt bīstamas darbības, kas gan viņus, gan viņu partnerus nostāda riska situācijā.

Ir liela iespēja, ka jauni vīrieši bieži lietos alkoholu vai citas narkotikas, tai skaitā injicējamās narkotikas. Dalīšanās ar lietotām adatām ir visefektīvākais veids, kā nodot HIV, un gan alkohola, gan narkotiku lietošana palielina iespēju, ka jauni vīrieši nodarbosies ar seksu bez aizsargāšanās. Citu faktoru vidū, kas veicina jaunu un pieaugušo vīriešu, kā arī viņu partneru neaizsargātību, ir informācijas un prasmju trūkums, kas saistītas ar pareizu prezervatīvu lietošanu; neliela izpratne par riskiem; nepatika pret prezervatīviem; stingras dzimtes normas attiecībā uz komunikāciju starp partneriem, par to, kura atbildība ir ierosināt prezervatīvu lietošanu.

⁸⁵ Barker G., Nascimento M., Ricardo C., Segundo M. *Engaging young men in HIV prevention: A toolkit for action*. New York: UNFPA, 2007.

1. kaste: HIV un AIDS pasaulē: vispārīgi fakti⁸⁶

- Aptuveni 33,3 miljoni cilvēku pašlaik dzīvo ar HIV.
- Nedaudz vairāk par pusi no cilvēkiem, kuri slimo ar HIV, ir meitenes un sievietes.
- Katru gadu ar HIV inficējas aptuveni 2,6 miljoni cilvēku.
- Aptuveni 40% no cilvēku skaita, kas inficējas ar HIV, ir jaunieši vecumā no 15–24 gadiem.

Kā tas ticis apspriests iepriekšējās nodaļās, saknes jaunu vīriešu seksuālajai un ar HIV/AIDS saistītai uzvedībai, piemēram, vai viņi vienojas ar partneri par prezervatīvu lietošanu, vai viņi rūpējas par ģimenes locekļiem, kuri slimo ar AIDS, ir meklējamās galvenokārt veidos, kādos zēni tiek audzināti. Ir svarīgi paturēt prātā arī attīstības perspektīvu, t.i., atcerēties, ka pusaudžu gadi bieži ir eksperimentēšanas un risku periods un šajā straujajā fiziskās un psihosociālās attīstības laikā daudzi faktori palielina iespējamību jauniem cilvēkiem inficēties ar HIV. Šie faktori iekļauj zināšanu trūkumu par HIV/AIDS, izglītības un dzīves prasmju trūkumu, ierobežotu piekļuvi veselības aprūpei un precēm, agru pirmo seksuālo pieredzi, agras laulības, seksuālo piespiešanu un vardarbību, cilvēktirdzniecību un uzaugšanu bez vecākiem vai uzaugšanu bez citām aizsardzības formām, kas pasargātu no ekspluatācijas un vardarbības. Jauni cilvēki ir seksuālas būtnes, kurām ir tiesības uz laimīgu un veselīgu seksuālo dzīvi, tomēr mums ir arī jāpatur prātā, ka jaunieši nav homogēna grupa. Atšķirības starp dzimumiem, vecumam grupām, pieredzi, attiecību statusiem, interesēm, audzināšanu, ekonomiskiem stāvokļiem un reliģisko piederību var nozīmēt to, ka jaunieši var būt ārkārtīgi dažādi tajā, ko viņi vēlas un ko viņiem vajag.

Domājot par jauniem vīriešiem un HIV/AIDS, ir jāņem vērā arī vīrieši, kuri nodarbojas ar seksu ar citiem vīriešiem, jo tas ir jautājums, kas bieži ticis slēpts. Diskusiju par seksuālām attiecībām starp vīriešiem bieži bojā vienkāršoti pieņēmumi, ka tikai vīrieši, kuri ir mīkstčaulīgi vai kuri identificējas kā geji vai biseksuāli, iesaistās seksuālās attiecībās ar citiem vīriešiem. Realitāte ir tāda, ka seksuālā uzvedība reti saskan ar heteroseksuālo, homoseksuālo, biseksuālo identitāti, un šī iemesla dēļ UNAIDS un PVO izmanto terminu *viendzimuma seksuālās attiecības* vai, tā vietā lai teiktu geji un homoseksuāli vīrieši, izmanto apzīmējumu *vīrieši, kuri nodarbojas ar seksu ar citiem vīriešiem*.

Nemot vērā, ka jauni vīrieši bieži tiek audzināti ticēt, ka būt *īstam vīrietim* nozīmē nebūt sievietei un nebūt homoseksuālim, ir liela iespēja, ka jauni vīrieši, kuri savā uzvedībā atšķiras no šīm normām, tiek apsmieti vai kritizēti. Jauniem vīriešiem, kuri ir geji vai kuriem ir sekss ar citiem vīriešiem, viņu stigmatizēšana var novest pie tā, ka viņi praktizēs savu seksualitāti slepenībā, nemeklēs informāciju par seksuālo veselību un neizmantos veselības aprūpes pakalpojumus, tādējādi radot situācijas, kas ievērojami palielina risku inficēties ar HIV/AIDS.

⁸⁶ UNAIDS. *Global Report: UNAIDS report on the global AIDS epidemic*. Geneva: Joint United Nations Programme on HIV/AIDS, 2010.

2. kaste: HIV un AIDS Rietumbalkānos un Dienvidaustrumeiropā

HIV/AIDS izplatība un inficēšanās gadījumu skaits Rietumbalkānos ir ļoti zems, un ir grūti identificēt skaidrus inficēšanās modeļus un iespējamus trendus, tomēr Serbijā epidēmija ir novērojama starp injicējamo narkotiku lietotājiem, un Melnkalnē lielākais inficēto skaits ir starp jūrniekiem un cilvēkiem, kuri strādā ar tūristiem. Citas riska grupas iekļauj komerciālo seksa pakalpojumu sniedzējus, vīriešus, kuri nodarbojas ar seksu ar citiem vīriešiem, un jauniešus.

Vienlaikus ir svarīgi paturēt prātā, ka esošie dati var neattēlot patieso HIV un AIDS izplatību reģionā. Zemāk esošie skaitļi varētu būt tikai 10–20% no patiesā gadījumu skaita. Dati var nebūt uzticami vairāku iemeslu dēļ – stigmatas dēļ, kas saistīta ar šo slimību; tā dēļ, ka slimnieki tiek uzskatīti par narkotiku lietotājiem, komerciālo seksa pakalpojumu sniedzējiem, homoseksuāļiem; nelielās izpratnes par epidēmiju un izsargāšanos no HIV izpratnes dēļ starp augsta riska grupām – veselības aprūpes darbiniekiem, sabiedrību kopumā –, kas ietekmē un samazina brīvprātīgo analīžu veikšanu; un īpaši ārpus galvaspilsētām esošo testēšanas centru nelielā skaita dēļ.

Turklāt, kaut arī inficēšanās gadījumu skaits ir mazs, ir nepieciešams nodrošināt, lai epidēmija neizplatītos. Ir vairāki faktori, kas varētu radīt vidi, kur ir liela iespēja, ka indivīdi iesaistīsies augsta riska darbībās, taču vissvarīgākais ir tas, ka reģions pārdzīvoja smagus konfliktus, kuru laikā tika pārvietoti tūkstošiem cilvēku, kuri atveda uz reģionu starptautiskos miera uzturēšanas spēkus, veicināja nabadzību un bezdarbnieku skaita palielināšanos, īpaši jaunu cilvēku vidū, un veicināja cilvēku – it īpaši bērnu un sievietes – tirdzniecību un komerciālos seksa pakalpojumus.⁸⁷

Bosnija un Hercegovina⁸⁸: Sākot ar 2009. gadu, Bosnijā un Hercegovinā tika reģistrēti 163 HIV inficēšanās gadījumi. 2006. gadā oficiālie pārstāvji norādīja uz 17 jauniem HIV gadījumiem, un 2009. gadā uz 7 jauniem gadījumiem. Vairāk nekā 70% no visiem inficēšanās gadījumiem bija vīrieši. Heteroseksuālas attiecības ir galvenais cēlonis HIV nodošanas gadījumiem (vairāk kā 50% gadījumu), tām seko biseksuālas un homoseksuālas attiecības un tad injicējamo narkotiku lietošana. Ir jāuzsver, ka lielākā daļa datu tika pazaudēti Bosnijas un Hercegovinas karā. Daudzi cilvēki, kuri dzīvoja ar HIV/AIDS, pameta valsti vai arī viņi nevērsās pēc palīdzības, kad ārstēšana kļuva pieejama.

Horvātija⁸⁹: Starp 1985. gadu un 2009. gadu tika reģistrēti 792 HIV inficēšanās gadījumi. Četras piektdaļas no HIV/AIDS gadījumiem ir vīrieši, kuri ir inficējušies vecumā no 25 līdz 49 gadiem. 7,7 % no visiem HIV inficēšanās gadījumiem rodas injicējamo narkotiku lietošanas laikā, kamēr lielākā daļa gadījumu tiek saistīti ar seksu starp vīriešiem, kas ir 48,5% no visiem HIV inficēšanās gadījumiem.

⁸⁷ Godinho J. HIV/AIDS in the Western Balkans: Priorities for early prevention in a high-risk environment. *World Bank Working Paper*, No. 68. Washington D.C.: The International Bank for Reconstruction and Development/ The World Bank, 2005.

⁸⁸ Pieejams: www.balkaninsight.com/en/article/world-aids-day-poses-challenge-for-balkans. [skat. 10.02.2011.]

⁸⁹ UNGASS Country Progress Report. Croatia. Reporting Period: January 2006 – December 2007. UNAIDS: Geneva.

Kopumā 36,1 % no HIV inficēšanās gadījumiem ir notikuši heteroseksuālu attiecību laikā, 2,2% asiņu pārliešanas laikā, un 1,4% inficēšanās gadījumiem infekcija tika nodota no mātes bērnam. 4,2 % no HIV inficēšanās gadījumiem bija nezināma vīrusa nodošanas izcelsme.

Kosova⁹⁰: 2009. gadā Kosovā bija reģistrēti 83 HIV inficēšanās gadījumi. Četri jauni gadījumi bija 2010. gadā, atspoguļojot pēdējo gadu laikā lēnu epidēmijas izplatīšanos.

Melnkalne⁹¹: Atsaucoties uz datiem, ko publicēja “Sabiedrības veselības institūts” (“Institute of Public Health”), kopējais HIV/AIDS inficēto skaits 2009. gada beigās bija 101. Atsaucoties uz PVO datiem, aptuvenais skaits cilvēku, kas ir inficējušies ar HIV, pašlaik Melnkalnē ir 388.

Serbija⁹²: 2009. gadā 2,472 cilvēki bija reģistrēti kā inficējušies ar HIV. Katru gadu Serbijā ir nedaudz vairāk par 100 jauniem gadījumiem, gandrīz puse saslimušo ir vecumā no 15 līdz 29 gadiem. Serbijā galvenais HIV saslimšanas cēlonis ir injicējamo narkotiku lietošana, kas popularitāti ieguva 80. gadu vidū. Serbijā injicējamo narkotiku lietošana sastāda 47% no visiem HIV/AIDS saslimšanas gadījumiem, tomēr pēdējos gados ir zināms, ka laikā lielākā daļa diagnosticēto HIV infekciju ir nodotas seksuālu attiecību ceļā (2006. gadā 59% viendzimumu, 31% heteroseksuālu). Starp visiem reģistrētajiem HIV gadījumiem 74% ir vīrieši. Novērojamais kritums gan jaunu AIDS saslimšanas gadījumos, gan miršanas gadījumos no AIDS ir palielinātas HAART zāļu lietošanas dēļ, ko 1997. gadā ierosināja publiskā veselības apdrošināšanas sistēma.

3. kaste: HIV/AIDS zināšanas starp jauniešiem Rietumbalkānos

Par spīti augstajam HIV/AIDS zināšanu līmenim starp jauniešiem Rietumbalkānos, joprojām ir daži maldīgi uzskati. Piemēram, pētījumā Melnkalnē 60% jauniešu vecumā no 18 līdz 24 gadiem domāja, ka ir iespējams inficēties ar HIV no moskītu kodumiem, publisku labierīcību izmantošanas un daloties maltītē ar HIV/AIDS slimnieku.⁹³ Horvātijā veiktajā pētījumā starp jauniešiem vecumā no 18 līdz 24 gadiem tika secināts, ka 1 no 5 aptaujātajiem trūka pamatzināšanu par HIV nodošanu.⁹⁴

⁹⁰ Pieejams: www.balkaninsight.com/en/article/world-aids-day-poses-challenge-for-balkans. [skat. 10.02.2011.]

⁹¹ UNGASS Country Progress Report. Montenegro. Reporting Period: January 2008–December 2009. UNAIDS: Geneva.

⁹² Pieejams: www.balkaninsight.com/en/article/world-aids-day-poses-challenge-for-balkans. [skat. 10.02.2011.]

⁹³ Institute of Public Health. *HIV/AIDS related knowledge, attitudes and sexual behaviour in young adults, aged 18-24 years*. Montenegro: Institute of Public Health, 2007.

⁹⁴ Nemeth Blažić T. *HIV/AIDS epidemiology in Croatia*. Croatia: Croatian Institute of Public Health, 2010. (Pieejams arī: www.hzjz.hr/epidemiologija/hiv.htm)

Jauni vīrieši un prezervatīvu lietošana

Prezervatīvi, tos lietojot pareizi un pastāvīgi, ir efektīvi HIV un AIDS novēršanā. Kaut arī pēdējo 10 gadu laikā prezervatīvu lietošana jauniešu vidū ir palielinājusies, tā joprojām nav pastāvīga un atkarīga no partnera vai attiecību dabas, t. i., kad partneris ir seksa pakalpojumu sniedzēj un attiecības ir vai nu regulāras, vai gadījuma. Pētījumā, kurā tika iesaistīti vidusskolēni no pilsētām Bosnijā un Hercegovinā, Maķedonijā, Melnkalnē un Serbijā tika secināts, ka 73,7% jauno vīriešu un 69% meiteņu bija izmantojuši prezervatīvu pirmās seksuālās pieredzes laikā.⁹⁵ Tika secināts arī tas, ka prezervatīvu lietošana pēc pirmās seksuālās pieredzes samazinās: tikai 64,3% jauno vīriešu un 48,5% jauno sieviešu informēja, ka prezervatīvi pašreizējās attiecībās vai ar iepriekšējo partneri tika lietoti regulāri. Valsts mēroga pētījumā Horvātijā, kurā tika aptaujāti 18–24 gadus veci jaunieši, tika secināts, ka 60% no respondentiem prezervatīvu bija lietojuši pirmajā reizē, kamēr tikai 53% prezervatīvu bija lietojuši pēdējā dzimumakta laikā. Tikai aptuveni 21% informēja par pastāvīgu prezervatīvu lietošanu.⁹⁶ Citi pētījumi norāda, ka jaunu vīriešu prezervatīvu lietošanu un partnera kontracepcijas izvēles atbalstīšanu var palielināt partneru biežāka savstarpējā komunikācija vai vienošanās, uzsverot tieši komunikācijas par prezervatīvu lietošanu nozīmi.⁹⁷

Pētījumi par prezervatīvu lietošanu jauniešu vidū apstiprina, ka ar zināšanām par prezervatīviem un HIV/AIDS nepietiek. To šķēršļu vidū, kas neveicina izplatītāku prezervatīvu lietošanu, ir, piemēram, cena, seksuālo aktivitāšu neregularitāte, informācijas trūkums par pareizu lietošanu, diskomforts, sociālās normas, kas ierobežo partneru savstarpējo komunikāciju un noteiktie seksuālītātes scenāriji vai normas par to, kura atbildība ir ierosināt prezervatīvu lietošanu. Piemēram, seksualitātes scenārijs daudziem vīriešiem daudzos gadījumos ir tāds, ka, tā kā reprodūktīvā veselība ir sieviešu atbildība, sievietēm jāierosina prezervatīvu lietošana vai citas kontracepcijas metodes. Vienlaikus dominējošais seksualitātes scenārijs uztur domu, ka tā ir vīriešu atbildība nodrošināt prezervatīvus, jo, ja jaunas sievietes nēsātu līdzīgu prezervatīvus, tas liktu domāt, ka viņas dzimumaktu ir plānojušas un tāpēc ir viegli dabūjamas. Daudzi jauni vīrieši var nevēlēties lietot prezervatīvus arī tāpēc, ka, viņuprāt, tie mazina seksuālo baudu, vai tāpēc, ka, viņuprāt, no iespējas nodarboties ar seksu nevar atteikties, pat ja viņiem nav līdzīgu prezervatīvu. Dažiem vīriešiem neaizsargāts sekss var likties vilinošs tieši tāpēc, ka tas ir riskants un spontāns. Varam secināt, ka strādāšana ar jauniem vīriešiem, lai vecinātu prezervatīvu lietošanu, ir kas vairāk nekā tikai

⁹⁵ Delva W. *Sexual Behaviour and Contraceptive use among Youth in the Balkans*. Ghent, Belgium: International Centre for Reproductive Health, 2007.

⁹⁶ Institute of Public Health. *HIV/AIDS related knowledge, attitudes and sexual behaviour in young adults, aged 18–24 years*. Montenegro: Institute of Public Health, 2007.

⁹⁷ Rickman R. L. Sexual communication is associated with condom use by sexually active incarcerated adolescents. *Journal of Adolescent Health* 15, 1994. 383.–388. p.; Whitaker D. J. Teenage partners' communication about sexual risk and condom use: the importance of parent-teenage discussions. *Family Planning Perspectives*, 31(3), 1999. 117.–121. p.

informācijas sniegšana. Ir jādiskutē arī par dziļi iesakņotām idejām un uzskatiem par vīriešiem un sievietēm un viņu seksuālajām attiecībām, kā arī ir jāiedrošina jauni vīrieši pievērst uzmanību savai seksuālai uzvedībai un higiēnai – jautājumiem, ko izvirzām dažādās šīs rokasgrāmatas aktivitātēs.

Prezervatīvu lietošanas veicināšana jaunu vīriešu vidū ir svarīga īstermiņā, un svarīga arī, domājot par to, vai viņi lietos prezervatīvus nākotnē. Pētījumos ASV tika secināts, ka ir 20 reizes lielāka iespēja, ka jaunieši, kuri lieto prezervatīvus sava pirmā dzimumakta laikā, tos izmantos arī citās reizēs.⁹⁸ Turklāt tika atzīta par nozīmīgu mācīšanās par prezervatīvu lietošanu pirms seksuālās dzīves uzsākšanas, izvirzot kā nepieciešamību strādāt un runāt par šiem jautājumiem ar zēniem pat vēl agrāk.

4. kaste: Vai mums būtu jārunā ar jauniem vīriešiem par sieviešu prezervatīvu?

Apspriežot attiecības starp prezervatīvu lietošanu un sarunām, un dzimumu vienlīdzību, ir svarīgi reflektēt arī par sieviešu prezervatīvu kā izsargāšanās metodi. Sieviešu prezervatīvs tāpat kā vīriešu prezervatīvs ir barjeras tipa kontracepcijas metode, kas tiek izmantota aizsardzībai pret neplānotu grūtniecību, HIV/AIDS un citām STI infekcijām. Tie nav plaši pieejami visās valstīs un pat tur, kur ir, lielākā daļa vīriešu var par tiem nenojaust. Neskatoties uz to, sieviešu prezervatīviem tāpat būtu jābūt izceltiem kā izsargāšanās metodei un izmantotiem, lai apspriestu vīriešu priekšstatus par sieviešu seksualitāti, vienošanos par prezervatīvu lietošanu un sieviešu iniciēto izsargāšanās metožu lomu.

Sākotnējos pētījumos, kur izmantoti sieviešu prezervatīvi, ticis secināts, ka vairums vīriešu, kas tikuši iesaistīti izmēģinājuma pētījumā, šo izsargāšanās metodi pieņem un dažos gadījumos dod priekšroku sieviešu, nevis vīriešu prezervatīviem. Daži vīrieši un sievietes uzskatīja sievietes prezervatīva ievietošanu kā erotisku, citiem pāriem diskusijas par sieviešu prezervatīva lietošanu noveda pie diskusijas par seksu.

Šie sākotnējie pētījumi ar sieviešu prezervatīvu norāda, ka daudzi vīrieši ir gatavi tos lietot, un tāpēc ir svarīgi samazināt to cenu un palielināt pieejamību.⁹⁹ Daži pētnieki ir minējuši, ka sieviešu prezervatīvs var būt veids, kā veicināt sieviešu seksuālo pašpārliecinātību un neatkarību, kas var pavērt ceļu uz ievērojamāku vienlīdzību seksuālajās attiecībās. Lidz šim tomēr nav bijuši pētījumi par jaunu vīriešu attieksmi pret sieviešu prezervatīviem, kā arī jauniešu vidū par tiem nav plaši runāts.

⁹⁸ Levin M. L., Miller K. S., Whitaker D. J., Xu X. Patterns of condom use among adolescents: the impact of mother-adolescent communication. *American Journal of Public Health*, 88. 1998, 1542.–1544. p.

⁹⁹ Ankrah E., Attika S. *Adopting the female condom in Kenya and Brazil: Perspectives of Men and Women*. Arlington, VA, USA: Family Health International, 1997.

Kāda ir saikne starp STI un HIV?

Seksuāli transmisīvām infekcijām ir nepieciešams pievērst īpašu uzmanību, jo tām ir liela loma HIV infekcijas riska palielināšanā.¹⁰⁰ Visā pasaulē ir aptuveni 340 miljoni jaunu STI gadījumu (neskaitot HIV) starp jauniešiem un pieaugušajiem vecumā no 15 līdz 49 gadiem.¹⁰¹ No STI radītām komplikācijām, piemēram, neauglības, dzemdes kakla vēža, iegurņa iekaisuma un ārpusdzemdes grūtniecības, visvairāk cieš jaunākas un vecākas sievietes. Tāpat kā ar HIV izplatību, lielu lomu STI nodošanā sievietēm spēlē vīrieši.

Jauniem vīriešiem bieži trūkst pamatinformācijas par STI daudzveidību un to saistību ar palielinātu HIV risku. Šīs rokasgrāmatas testēšanas laikā tika secināts, ka jauni vīrieši ir īpaši ieinteresēti uzzināt vairāk par STI, un tas var palīdzēt kā diskusijas sākumpunkts, lai runātu par seksualitāti un reproduktīvo veselību, kā arī par HIV riskiem. Ņemot vērā, ka daudzām STI uz vīriešiem nav redzamu simptomu, ir īpaši svarīgi, ka jauni vīrieši saprot arī profesionālās veselības palīdzības meklēšanas nozīmību gan viņu pašu, gan viņu partneru veselības dēļ gadījumā, ja viņiem ir bijis neaizsargāts sekss. Turklāt ir svarīgi pievērst uzmanību jaunu vīriešu atbildībai un lomai informēt savus partnerus, kad viņiem ir aizdomas vai kad STI viņiem jau ir diagnosticēts. Lai mazinātu vīriešu un sieviešu HIV inficēšanās risku, ir nepieciešams nodrošināt atbilstošas pārbaudes un STI ārstēšanu, veicinot lielāku seksuālo higiēnu un pārliecinot jaunus vīriešus veikt pārbaudes un STI ārstēt, pat ja viņiem nav redzamu simptomu.

5. kaste: Kāda vīriešu apgraizīšanai saistība ar HIV risku?

Pēdējo gadu laikā ir palielinājies to diskusiju skaits, kas pievēršas vīriešu apgraizīšanas lomai HIV epidēmijas samazināšanā.¹⁰² 2005. gadā un 2006. gadā trīs dažādos pētījumos Dienvidāfrikā, Kenijā un Ugandā tika secināts, ka apraizīšana mazina vīriešu HIV inficēšanās risku līdz pat 60%.¹⁰³ Balstoties uz šiem pierādījumiem, vīriešu apgraizīšana pašlaik tiek uzverta kā papildus veids, lai samazinātu HIV inficēšanās risku heteroseksuālo attiecību ceļā, it īpaši valstīs ar augstu HIV inficēšanās gadījumu skaitu un mazu apgraizīto vīriešu

¹⁰⁰ Ja cilvēks ir inficējies ar STI, kas izraisa čūlas vai kas neizraisa, un šīs infekcijas neārstē, tas palielina risku gan inficēties ar HIV, gan to nodot. Tāpēc tūlītēja STI ārstēšana ir svarīga, lai samazinātu HIV infekcijas risku. STI kontrole ir svarīga, lai pasargātu no HIV sabiedrību un lai pasargātu cilvēkus, kuri ir augsta riska grupā. Pieejams: www.who.int/mediacentre/factsheets/fs110/en/index.html

¹⁰¹ Pieejams: www.who.int/mediacentre/factsheets/fs110/en/index.html. [skat. 10.02.2011.]

¹⁰² Vīriešu apgraizīšana ir pilnīga vai daļēja dzimumlocekļa priekšādiņas ķirurģiska noņemšana, kas tiek praktizēta dažās valstīs un kultūrās.

¹⁰³ Auvert B. Randomized, controlled intervention trial of male circumcision for reduction of HIV infection risk: the ANRS 1265 Trial. *PLoS Medicine*, 2005; Bailey R. C. Male Circumcision for HIV prevention in young men in Kisumu, Kenya: a randomized control trial. *The Lancet* 369. 2007, 643.–656. p.; Gray R. Male Circumcision for HIV prevention in men in Rakai, Uganda: a randomized trial. *The Lancet*. 2007, 657.–666. p.

skaitu. Daži pētnieki ir secinājuši, ka dzimumlocekļa priekšādiņā ir daudz Langerhana šūnu, kas ir labvēlīga vide HIV infekcijas un šūnu kontaktam. Priekšādiņa var nodrošināt vidi, kur izdzīvot baktērijām un vīrusam, un var būt pakļauta plīsumiem, skrāpējumiem, nobrāzumiem, kas attiecīgi var palielināt iespējas vīrietim inficēties ar HIV un/vai STI veidiem.

Ir svarīgi atzīmēt, ka profilaktiskais efekts sievietēm vēl nav ticis pierādīts, taču vīriešu apgraizīšanu nevajadzētu uzskatīt par galveno HIV novēršanas stratēģiju. Apgraizīšanu drīzāk vajadzētu piedāvāt kultūrai un cilvēktiesībām atbilstošā veidā un kā daļu no ārstēšanas komplekta, kas iekļauj HIV pārbaudes, konsultācijas, STI ārstēšanu, dzimumizglītību, informāciju par vīriešu un sieviešu prezervatīviem un par pareizu un pastāvīgu to lietošanu.

Jauni vīrieši, kuriem ir sekss ar citiem vīriešiem

Vīriešu – jaunāku vai vecāku –, kuri nodarbojas ar seksu ar citiem vīriešiem, vajadzības un piedzīvotais bieži ir ticis ignorēts dziļi iesēdušos tabu dēļ par homoseksuālu uzvedību, turklāt vīriešu seksuālās aktivitātes ar citiem vīriešiem bieži nomāc vienkāršoti pieņēmumi, ka tikai vīriešiem, kuri identificē sevi vai uzvedās kā geji vai biseksuāļi, ir sekss ar citiem vīriešiem, tomēr realitāte ir krietni sarežģītāka.

Daži jauni un vecāki vīrieši seksuālā nozīmē dod priekšroku vīriešiem, citiem vīriešiem seksuālo attiecību partneri ir gan sievietes, gan vīrieši, bet daudziem vīriešiem tikai sievietes ir seksuālo attiecību partneres. Gandrīz ikvienā zināmā kultūrā – pagātnē vai tagadnē – vīrieši ir nodarbojušies ar seksu ar citiem vīriešiem. Dažiem jauniem un pieaugušiem vīriešiem, neskatoties uz to, vai viņi identificējas kā heteroseksuāļi, homoseksuāļi vai biseksuāļi, homoseksuālas attiecības ir daļa no viņu seksuālo attiecību eksperimentiem vai viņu pašreizējās dzimumdzīves.

Dažos gadījumos homoerotiska rotaļa starp puisiem pusaudžu vecumā ir populāra un tiek uzskatīta par normālu, kamēr pieaugušu cilvēku homoseksuāla izturēšanās tiek publiski nosodīta. Kultūrās, kur puisi un meitenes pusaudžu vecumā tiek nošķirti, seksuāla eksperimentēšana starp puisiem var būt ļoti bieža parādība. Daudzās jaunattīstības valstīs, it īpaši valstīs, kas atrodas Āzijā un Āfrikā, vīriešu seksuālās attiecības ar citiem vīriešiem tiek plaši noliegtas; dažās valstīs tās ir pat nelegālas. Apspiežot un padarot šādu uzvedību par nelegālu, HIV epidēmijas likvidēšana kļūst arvien grūtāk pildāms uzdevums. Daži vīrieši, kuri nodarbojas ar seksu ar citiem vīriešiem, var identificēties kā homoseksuāļi, un viņiem var būt ilgtermiņa vai īstermiņa attiecības ar citiem vīriešiem; citi var būt precēti vai viņiem var būt ilgtermiņa attiecības ar sievietēm, taču laiku pa laikam viņi var nodarboties ar seksu ar citiem vīriešiem; daži vīrieši nodarbojas ar seksu ar citiem vīriešiem, jo tās ir vienīgās seksuālās attiecības, kas viņu situācijā ir iespējamās, piemēram, vīrieši cietumos vai citās viena dzimuma iestādēs. Dažās vietās vīrietis, kurš nodarbojas ar penetrāciju vai uzņemamas aktīvo lomu anālā vai orālā seksa laikā, netiks uzskatīts par geju, bet viņa partneris tiks uzskatīts par geju. Citos gadījumos vīriešiem var tikt atļautas

homoseksuālas attiecības, ja vien viņi piepilda savus tradicionālos vīrieša pienākumus, apprecoties un radot bērnus.

Vīriešu seksuālās attiecības ar citiem vīriešiem var atšķirties, tomēr anālais sekss bieži ir to sastāvdaļa. To praktizē 30–80% vīriešu, kuri nodarbojas ar seksu ar citiem vīriešiem. Anālais sekss pārstāv lielāko HIV inficēšanās risku, un sabiedrības noliegums par šāda veida vīriešu seksuālajām attiecībām nozīmē, ka mēs nezinām, cik lielā mērā HIV inficēšanās var būt saistīta ar to, ka vīrieši nodarbojas ar seksu ar citiem vīriešiem. Šāda informācija varētu palīdzēt pret HIV izplatību cīnīties veiksmīgāk.

Sociālā stigma, kas seko homoseksuālām attiecībām, jauniem vīriešiem, kuri identificējas kā geji, rada uztraukumu. Pētījumā Austrālijā tika secināts, ka, salīdzinājumā ar 7,4% heteroseksuāliem jauniešiem, 28,1% jauniešu, kuri identificējās kā geji, bija mēģinājuši izdarīt pašnāvību. Pētījuma laikā ASV 30% jauniešu, kuri identificējās kā geji vai biseksuāli, informēja, ka bija veikuši pašnāvības mēģinājumu. Jaunieši, kuri identificējās kā homoseksuāli, var justies izolēti no savu draugu grupas vai tikt no tās izslēgti –, kamēr heteroseksuāli puīši ar lepnumu dalās ar stāstiem par iegūto seksuālo pieredzi, geji bieži slēpj šādu informāciju. Aizspriedumu dēļ jauniem homoseksuāliem vīriešiem pirmā seksuālā pieredze nereti tiek gūta slepenos vai anonīmos apstākļos, un viņi var būt nepārliciecināti, vai šī pieredze ir normāla.

Iesaistot vīriešus HIV izplatības mazināšanā un adekvāti atbildot uz HIV dotajiem izaicinājumiem, ir nepieciešams cīnīties pret homofobijas gadījumiem vai plaši izplatītiem aizspriedumiem pret vīriešiem, kuri nodarbojas ar seksu ar citiem vīriešiem. Homofobija veicina to, ka homoseksuālas attiecības tiek slēptas un jauni vīrieši savu homoseksuālo vai biseksuālo orientāciju patur noslēpumā, tādējādi kavējot HIV izplatības mazināšanu. Homofobija veicina arī to, ka tiek nostiprināti stingri uzskati par to, ko homoseksuālu vīriešu gadījumā nozīmē vīrišķība. Daudzos gadījumos puīši, kuri izturās netradicionāli, piemēram, palīdz mājas darbos vai draudzējas ar meitenēm, var tikt kaitināti, apsaukājot viņus par gejiem. Izmantojot homofobiju kā veidu, lai puīšus izglītotu, tiek gan nostiprināti stingri uzskati par to, ko vīrieši var darīt, gan veicināti aizspriedumi pret vīriešiem, kuri nodarbojas ar seksu ar citiem vīriešiem.

Jauni vīrieši augsta riska apstākļos un situācijās

Visā pasaulē ir jauni vīrieši, kuri dzīvo apstākļos vai saskaras ar netaisnībām, kas palielina viņu risku inficēties ar HIV/AIDS. Piemēram, vīrieši, kuri darba dēļ dodas uz citām valstīm un dzīvo tālu prom no savām sievām un ģimenēm, var iesaistīties seksuālās attiecībās ar seksa pakalpojuma sniedzējiem/-ām un lietot apreibinošas vielas, ieskaitot alkoholu, izmantojot to kā veidu, lai tiktu galā ar prombūtnes radīto stresu. Jauniem vīriešiem, dzīvojot vai strādājot vīriešu sabiedrībā, ieskaitot armiju, vīriešu draugu grupa var radīt mačo kultūru, kas veicina riskantas situācijas un uzvedību. Daži vīrieši, kuri strādā raktuvēs Dievidāfrikā, ir

apgalvojuši, ka sekss ar seksa pakalpojuma sniedzēju un dzeršana ir vienīgā jautrība, kāda viņiem ir pieejama. Šie vīrieši arī uzskatīja, ka HIV risks ir mazāks nekā risks raktuvēs nomirt.

Jaunu vīriešu pārvietošanās, kuri strādā prom no mājām, piemēram, strādā militārajā dienestā vai bieži ceļo uz ārzemēm, nozīmē to, ka viņi var spēlēt nozīmīgu lomu HIV izplatībā. Jauniem vīriešiem, kuri ir prom no mājām, var būt ierobežota seksuālo attiecību partneru izvēle, tomēr regulārs un neaizsargāts seksuālais kontakts ar ierobežotu partneru skaitu palielina iespēju, ka viens ar HIV inficējies partneris var inficēt visu grupu.

Miljoniem vīriešu, daudzi no tiem jauni, ir cietumos, turklāt daudz lielākā skaitā nekā sievietes. Cietuma apstākļi lielākajā daļā pasaules ietver arī ieslodzīto un ieslodzīto un sargu savstarpējās seksuālās attiecības gan piespiedu kārtā, gan labprātīgi, kā arī neaizsargātu seksu briesmīgos apstākļos ar vīriešu vai sieviešu partnerēm, vai seksa pakalpojumu sniedzējiem/-ām. Pāris pētījumi par HIV izplatību starp vīriešiem cietumos ir apstiprinājuši, ka HIV rādītāji cietumos ir augsti.

Pēdējos gados jaunu sieviešu ekspluatācija seksa pakalpojumu sniegšanā ir saņēmusi pastiprinātu uzmanību, taču vīriešu iesaistīšanai šajā industrijā ir pievērsta mazāka uzmanība. Ir grūti noteikt, cik daudz jaunu vīriešu ir iesaistīti seksa pakalpojumu sniegšanā, jo šāda darbība tiek slēpta.¹⁰⁴ Jauniem vīriešiem, kas ir iesaistīti, tāpat kā jaunām sievietēm bieži trūkst varas pār klientiem, lai vienotos par drošu seksu.

Jauniešu un bērnu vidū, kuri dzīvo uz ielām visā pasaulē un no kuriem lielākā daļa ir puisi, neaizsargāts sekss gan piespiedu kārtā, gan brīvprātīgi ir bieži sastopama dzīves sastāvdaļa. Pētījumi, kas veikti par uz ielas dzīvojošiem jauniešiem dažās valstīs, ir apstiprinājuši augstos STI un izvarošanas gadījumu rādītājus.¹⁰⁵ Ir svarīgi atcerēties, ka HIV izplatības apkarošanas centieniem, strādājot ar jauniem vīriešiem, kuri dzīvo uz ielām, vai citiem jauniem vīriešiem, kuri dzīvo augsta riska apstākļos un situācijās, vajag veicināt droša seksa ievērošanu un vērst uzmanību uz vispārējiem vīriešu dzīves apstākļiem un cilvēktiesībām.

Jauni vīrieši, apreibinošu vielu lietošana un HIV risks

Kā ticis minēts iepriekš, vīrieši un puisi alkoholu lieto lielākos daudzumos nekā sievietes un meitenes. Daudziem jauniem vīriešiem alkohola vai cita apreibinoša viela var palīdzēt pierādīt savu vīrišķību vai palīdzēt viņiem iederēties konkrētajā vīriešu draugu grupā. Starp dažādajām negatīvajām veselības un sociālām dzīves sekām, kas saistītas ar apreibinošo vielu lietošanu, ir paaugstināts HIV inficēšanās risks, piemēram, injicējamo narkotiku lietošana tiek saistīta ar vienu trešdaļu no visiem HIV

¹⁰⁴ Jaunieši zem 18 gadiem, kuri iesaistās seksuālās attiecībās par naudu vai citu atlīdzību, tiek uzskatīti par seksuāli ekspluatētiem. Dažās valstīs sekss par naudu ar cilvēku, kas ir vecāks par 18 gadiem, tiek uzskatīts kā legāls, bet citās – kā nelegāls un tiek dēvēts par seksa pakalpojumu sniegšanu jeb prostitūciju.

¹⁰⁵ Gender, sexuality, and attitudes related to AIDS among low income youth and street youth in Rio de Janeiro, Brazil. *Childhope working paper #6*. New York: Childhope, 1997.

inficēšanās gadījumiem ārpus Subsahāras Āfrikas un ir viens no galvenajiem HIV epidēmijas cēloņiem Austrumeiropā.¹⁰⁶ Vīrieši ir aptuveni četras piektdaļas no injicējamo narkotiku lietotāju skaita, un pētījumos ir secināts, ka vīriešu lietotāji ir tie, kuri ar lietotām adatām dalās vairāk un nelieto prezervatīvus.¹⁰⁷ Turklāt tādas apreibinošas vielas kā alkohola lietošana ir saistīta ar augstiem neaizsargātu seksuālo attiecību rādītājiem, tādēļ ir ļoti svarīgi, lai, izglītojot jaunus vīriešus par HIV/AIDS, tiktu pievērsta uzmanība saiknei starp HIV/AIDS inficēšanās risku un apreibinošu vielu lietošanu.

Jauni vīrieši, brīvprātīgās pārbaudes, konsultācijas un veselības pakalpojumu izmantošana

Vairāki pētījumi ir apliecinājuši, ka ir maz ticams, ka vīrieši griezīsies pēc palīdzības veselības aprūpes iestādēs.¹⁰⁸ Dažādu gadījumu pētījumā ir secināts arī tas, ka puīši un vīrieši nereti uzskata, ka slimības un riski viņus neskar, un var slimību vienkārši izslimot vai meklēt veselības aprūpes speciālistu palīdzību tikai tad, ja ir pavisam slikti. Citos gadījumos vīrieši var uzskatīt, ka klīnikas vai slimnīcas ir vietas sievietēm. ASV valsts līmeņa aptaujā, kurā tika aptaujāti 11–18 gadus veci jaunieši, tika secināts, ka vairāk nekā viens no pieciem zēniem atzina, ka ir bijis vismaz viens gadījums, kad viņi nav vērsušies pēc nepieciešamās veselības aprūpes speciālistu palīdzības.¹⁰⁹ Savukārt valsts mēroga pētījumā Lielbritānijā tika secināts, ka 16–44 gadus veci vīrieši apmeklē ārstu vai veselības aprūpes speciālistu vidēji mazāk nekā divas reizes gadā, kamēr sievietes ārstu apmeklē vairāk nekā četras reizes gadā.¹¹⁰

Konsultācijas un pārbaudes ir bijušas HIV/AIDS apkarošanas un ārstēšanas stratēģijas pamatā, skaidrojot, ka šādu pakalpojumu sniegšana novestu pie biežākas vēršanās pēc palīdzības un veselības pārbažu veikšanas visos sabiedrības līmeņos. Kaut arī regulārās ginekoloģiskās apskates u. c., ieskaitot pirmsdzemdību aprūpi, piedāvā sievietēm iespēju veselības aprūpes pakalpojumus izmantot brīvprātīgi, diemžēl līdzīgas iespējas brīvprātīgi pārbaudīt veselības stāvokli vīriešiem nav, izņemot pāris analīžu nodošanu. Tāpēc ir svarīgi, lai pakalpojumu sniedzēji censtos identificēt un atrast iespējas, kā jaunus vīriešus iesaistīt brīvprātīgā veselības aprūpes pakalpojumu izmantošana, sākot ar regulāriem veselības izmeklējumiem, beidzot ar prezervatīvu izdales kampaņām.

Kā var jaunus vīriešus iedrošināt izmantot veselības pakalpojumus, ieskaitot HIV pārbaudes un konsultācijas, un meklēt palīdzību un atbalstu, kad tas ir nepieciešams? Kad vīriešiem tiek jautāts, ko viņi sagaida no veselības aprūpes iestādēm, viņi bieži vēlas tās pašas lietas, pēc kā prasa sievietes, t. i., augstas

¹⁰⁶ Pieejams: www.irinnews.org/pdf/pn/Plusnews-Media-Fact-file-HIV-transmission.pdf. [skat. 10.02.2011.]

¹⁰⁷ UNAIDS. *Men and AIDS- a gendered approach*. Geneva: Joint United Nations Programme on HIV/AIDS, 2000.

¹⁰⁸ Galdas P. M. Men and health seeking behavior: literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 49. 2005.

¹⁰⁹ Shoen K. *The Health of adolescent boys: Findings from a Commonwealth Fund survey*.

¹¹⁰ Wilson A. Getting Help. In: Dowd T., Jewell D. (Eds.). *Men's Health*. Oxford: Oxford University Press, 1997.

kvalitātes apkalpošanu par pieejamu cenu; privātumu; personālu, kas ir iejūtīgs pret viņu vajadzībām; konfidencialitāti un iestāžu darba laikus, kas saskanētu ar viņu brīvo laiku. Daudzi jauni vīrieši dod priekšroku arī ārstiem un medbrāļiem. Fakts, ka nav specializētu veselības speciālistu, kuri prastu strādāt ar jaunu vīriešu vajadzībām, piemēram, kā ginekologi specializējas sieviešu veselības jautājumos, var būt arī šķērslis, lai piesaistītu vīriešus veselības aprūpes iestādēm. Runājot par palīdzības meklēšanu, kad viņi saskaras ar stresu, piemēram, dzīvojot ar AIDS, jāmin, ka diskusiju grupas, kurās jauni vīrieši komunicē ar citiem vīriešiem, kuriem ir līdzīgas vajadzības, ir bijušas efektīvas.

Daudziem jauniem vīriešiem, kuri uzzina par inficēšanos ar HIV, var būt grūti samierināties ar rezultātu un uzsākt ārstēšanos. Turklāt, kaut sievietes arī slēpj savu HIV statusu stigmatas dēļ, vīrieši var noliegt savu HIV statusu, jo viņi uzskata, ka īsti vīrieši slimī nepaliek vai ka meklēt palīdzību nozīmē atzīt vājumu vai sakāvi, tādēļ darbam ar jauniem vīriešiem būtu jāpalīdz viņiem iepazīt dzimtes normas, kas šīs bailes veicina – it īpaši tās, kas pauž domu, ka vīriešiem nav jārūpējas vai jāsaņemas par savu veselību un ka nerūpēšanās vai vienaldzība ir vīrišķības pazīme.

Jaunu vīriešu loma HIV/AIDS skartā ģimenē

Visā pasaulē sievietes un meitenes uzņemas ārkārtīgi lielu daļu rūpju, ieskaitot rūpes par HIV/AIDS slimniekiem. Kāpēc vīrieši neuzņemas lielāku lomu rūpēs par bērniem un ģimenes locekļiem, kuri slimo ar AIDS? Jauni vīrieši ir spējīgi rūpēties par bērniem un ģimenes locekļiem, kuri slimo ar AIDS, tomēr bieži viņi tiek audzināti ticēt, ka rūpes ir raksturīgas sievietēm un ir viņu atbildība.¹¹¹

Domājot tieši par HIV/AIDS, kļūst skaidrs, ka vīriešu loma tajā, ka bērnu vecāki mirst no AIDS, ka bērns pārmanto AIDS no mātes, reti tiek ņemta vērā. Gan gadījumos, kad bērns kļūst par bāreni, jo viņa vecāki mirst no AIDS, gan tad, kad bērni slimo ar AIDS, jo to pārmanto no mātes, vīrieši kā tēvi pieminēti netiek. Lielākajā daļā gadījumu vīrieši inficējas ar HIV gadījuma seksuālajās attiecībās, kas ir ārpus pastāvīgajām attiecībām, un nodod HIV sievietēm, kuras attiecīgi mirst no AIDS vai nodod HIV savam bērnam. Kā varētu pievērst vīriešu kā tēvu, ieskaitot jauno tēvu, uzmanību, lai viņi apsvērtu savas dzimumdzīves potenciālo ietekmi uz saviem pašreizējiem un vēl nedzimušajiem bērniem? Vai jaunie vīrieši apsver, kā viņu dzimumdzīve var ietekmēt viņu bērnus? Lielāka tēvu iesaistīšanās viņu bērnu dzīvēs var mazināt viņu turpmāko iesaistīšanos nedrošās seksuālās attiecībās.

Kā ar vīriešiem, kuri nav tēvi, bet vēlas kļūt par tēviem, pat zinādami par savu HIV statusu? Tēva loma vīriešiem ir nozīmīga un apbalvojoša, un daudzās kultūrās piešķir zināmu statusu. Vai vīriešiem, kuri ir

¹¹¹Lai iegūtu vairāk informācijas par jauniem vīriešiem un rūpēšanos, aplūkojiet rokasgrāmatas trešo nodaļu “Kļūšana par tēvu un rūpes – kas un kāpēc?”

inficējušies ar HIV, vajadzētu kļūt par tēviem? Kādi faktori nosaka šī lēmuma pieņemšanu? Dažas programmas sāk piedāvāt konsultācijas par bērnu audzināšanu pāriem, kad viens vai abi partneri ir HIV pozitīvi.

Jauni vīrieši, kuri dzīvo ar HIV/AIDS

Kā ticis minēts iepriekš, jauni vīrieši vecumā no 15 līdz 29 gadiem pārstāv vienu no visvairāk HIV/AIDS ietekmētajām sabiedrības grupām. Turklāt, attīstoties HIV/AIDS ārstēšanas metodēm un palielinoties izpratnei par vīrusu, pēdējo gadu laikā ir ievērojami palielinājusies HIV/AIDS slimnieku dzīves kvalitāte un dažos gadījumos pat dzīves ilgums. Pašlaik medikamenti, ko izmanto AIDS ārstēšanā, ir pieejami lielākajā daļā valstu, un dažos gadījumos pat par brīvu, tomēr par spīti labākai izpratnei par HIV vīrusu un par spīti progresam ārstēšanas metodēs joprojām ir daudz mītu un aizspriedumu. Daudzi cilvēki joprojām tic, ka HIV var tikt nodots apkampjoties, skūpstoties vai pat vienkāršas saskarsmes ceļā publiskās vietās, piemēram, publiskajās tualetēs, peldbaseinos. Stigma un aizspriedumi pret cilvēkiem, kuri slimo ar HIV/AIDS, joprojām ir plaši izplatīti visā pasaulē – šī ir problēma, kas motivēja UNAIDS veikt Pasaules AIDS Kampaņu stigmatas problēmjautājumam.

Kaut arī šim jautājumam bieži tiek piešķirta otršķirīga nozīme, tomēr HIV/AIDS slimniekiem cīņa ar HIV ir svarīga tēma; drošs sekss jaunam vīrietim, kurš slimo ar HIV/AIDS, patiešām ir tikpat svarīgs kā jaunam vīrietim, kurš nav inficējies ar HIV. Jauna vīrieša, kurš slimo ar HIV/AIDS, gadījumā prezervatīvu lietošana jebkura seksuāla kontakta laikā aizsargā viņa partnerus un arī pašu jauno vīrieti, piemēram, no STI, kas novājinātas imūnsistēmas gadījumā var atstāt uz viņu īpaši sliktu ietekmi. Katram cilvēkam, kurš ir HIV pozitīvs, ir noteikts vīrusa daudzums organismā, un kontakts ar vēl kādu, kuram ir vīruss, var vīrusa daudzumu organismā palielināt, tādēļ ir svarīgi, lai cilvēki, kuriem ir HIV/AIDS, runātu un vienotos ar saviem partneriem – gan ar tiem, kuriem ir vīruss, gan ar tiem, kuriem nav.

Nemot vērā HIV/AIDS izplatību un attīstību vīrusa ārstēšanā, arvien pieaug to pāru un attiecību skaits gan homoseksuālās, gan heteroseksuālās attiecībās, kurās viens no partneriem ir HIV pozitīvs, bet otrs nav. Dažos gadījumos vīrieši ar HIV pozitīvs ir centušies kļūt par tēviem. Dažās valstīs notiek pētījumi par iespēju ārstēt spermu, t. i., izņemot no tās vīrusu, tomēr rezultāti vēl nav skaidri zināmi.

Nobeigumā jāsaka, ka, tā kā AIDS ir kļuvis par hronisku, nevis fatālu slimību, cilvēki, kuri slimo ar HIV/AIDS arvien vairāk pieprasa dažāda veida ilgtermiņa atbalstu, piemēram, medicīnisku, psiholoģisku, sociālu un juridisku. Šo izmaiņu dēļ ir jauni vīrieši, kuri ir sasnieguši pusaudžu gadus, kļuvuši pieauguši un kuri nezina nevienu citu realitāti kā tikai dzīvi ar HIV/AIDS. Šie jaunie vīrieši tāpat kā citi jauni vīrieši turpina sapņot, dzīvot un veidot attiecības, un šī iemesla dēļ viņiem ir nepieciešama īpaša uzmanība, kā arī piekļuve pakalpojumiem un atbalstam.

6. kaste: Secinājumi

– Jaunu vīriešu uzvedība nostāda sievietes riska situācijās. Vidēji vīriešiem ir vairāk seksuālo attiecību partneru nekā sievietēm, tāpēc HIV ir vieglāk nodot no vīrieša sievietei nekā no sievietes vīrietim. Ir liela iespēja, ka ar HIV inficējies vīrietis nodos vīrusu vairāk cilvēkiem, nevis tikai sievietei. Vīriešu iesaistīšanai cīņā ar HIV ir milzīgs potenciāls, lai samazinātu sieviešu risku inficēties ar HIV.

– Jaunu vīriešu uzvedība nostāda viņus riska situācijās. Kaut arī HIV gadījumu skaits sieviešu vidū pieaug ātrāk, vīrieši joprojām pārstāv lielāko daļu HIV inficēšanās gadījumu. Jauni vīrieši vērsas pēc palīdzības veselības aprūpes iestādēs retāk nekā jaunas sievietes. Ar stresa situācijām, piemēram, AIDS saslimšanas gadījumā, jauni vīrieši netiek galā tik labi kā jaunas sievietes. Lielākajā daļā pasaules vīrieši lieto alkoholu un citas apreibinošas vielas vairāk kā sievietes, un tas palielina viņu risku inficēties ar HIV.

– Jautājums par vīriešiem, kuri nodarbojas ar seksu ar citiem vīriešiem, lielākoties ir ticis slēpts. Pētījumi, kas veikti dažādās pasaules valstīs, informē, ka 1–16% vīriešu, neskatoties uz to, vai viņi identificē sevi kā gejus, biseksuālus vai heteroseksuālus, nodarbojas ar seksu ar citiem vīriešiem. Naidīgums un aizspriedumi pret vīriešiem, kuri nodarbojas ar seksu ar citiem vīriešiem, ir noveduši pie neatbilstošiem HIV/AIDS profilakses pasākumiem.

– No attīstības perspektīvas ir pierādījumi, ka savstarpējās saziņas stils intīmās attiecībās veidojas pusaudžu gados. Tas, ka sievietes tiek uztvertas kā seksuāli objekti, ka sievietēm tiek uzliktas rūpes par reproduktīvo veselību, ka tiek izmantota piespiešana, lai gūtu seksuālu baudu, un tas, ka sekss tiek uztverts kā performance, veidojas jau pusaudža gados un pat agrāk, un var turpināties arī tad, kad cilvēks jau ir pieaudzis. Kaut arī saziņu veidi intīmās attiecībās mainās cauri laikam, kontekstiem un attiecībām, ir pamats uzskatīt, ka, mainot zēnu uzvedību, ir iespējams mainīt vīriešu komunikāciju ar sievietēm.

– Vīriešiem ir jāuzņemas lielāka loma rūpēs par ģimenes locekļiem, kuri slimo ar AIDS, un jāapsver savas dzimumdzīves atstātais iespaids uz bērniem. Vīriešu skaits, kuri slimo ar AIDS, liecina, ka miljoniem sieviešu un bērnu ir pamesti bez finansiālā atbalsta. Rūpes par cilvēkiem, kuri ir inficējušies ar HIV, pārsvarā uzņemas sievietes, taču ir nepieciešams iedrošināt gan jaunus, gan pieaugušus vīriešus uzņemties lielāku lomu sev tuvo cilvēku aprūpē. Jauniem vīriešiem, kuri ir tēvi, vajadzētu apdomāt, cik liels potenciāls viņu dzimumdzīvei ir nodot bērniem HIV/AIDS vai atstāt bērnus bez vecākiem AIDS dēļ.

1. seminārs: Vēlos... nevēlos, vēlos... nevēlos

Mērķis: Runāt par izaicinājumiem, ar kuriem jauni vīrieši intīmās attiecībās var sastapties sarunu laikā par atturēšanos no seksa vai par nodarbošanos ar seksu.

Nepieciešamie materiāli: Lielās papīra lapas, marķieri, resursu lapa A.

Ieteicamais laiks: 2 stundas.

Plānošana: Šīs aktivitātes laikā dažiem vīriešiem var tikt uzdots spēlēt sievietes lomu, un tas jauniem vīriešiem ne vienmēr ir viegli, tāpēc tai vajadzētu būt izvēles iespējai (alternatīva varētu būt, balstoties uz piedāvātajiem scenārijiem, iesaistīt jaunos vīriešus diskusijā, nevis lomu spēlē). Lomu spēles gadījumā, ļoti ticams, ka daži jaunie vīrieši vingrinājuma laikā smiesies, tāpēc ir jāsaprot, ka šos smieklus var izraisīt neveiklība vai pat diskomforts, ko jaunie vīrieši var izjust, spēlējot sieviešu lomu vai redzot citus jaunos vīriešus spēlējām sieviešu lomu. Grupas vadītājam vajadzētu spēt adekvāti uz šāda veida reakciju reaģēt un, ja brīdis ir piemērots, atgādināt jauniešiem par diskusiju no semināra “Kas ir dzimte?” un iedrošināt viņus padomāt, kāpēc viņi reaģē noteiktā veidā, kad redz vīrieti uzņemamies tradicionāli sieviešu lomu vai raksturiezīmes.

Ja pietiek laika, šī aktivitāte var tikt izmantota arī, lai grupa veidotu lomu spēli par prezervatīvu lietošanas vienošanos sarunu intīmās attiecībās vai citām iespējamās problēmām, piemēram, vienošanos par bērnu skaitu vai to, kā tērēt ienākumus.

Procedūra:

1. Sadali dalībniekus četrās grupās un iedod katrai grupai vienu no tabulā esošajām diskusijas tēmām. Divas grupas pārstāvēs vīriešus (V1 un V2), divas grupas pārstāvēs sievietes (S1 un S2).

Grupa	Diskusijas tēmas
V1	Iemesli, kāpēc vīrieši grib nodarboties ar seksu intīmās attiecībās.
V2	Iemesli, kāpēc vīrieši negrib nodarboties ar seksu intīmās attiecībās.
S1	Iemesli, kāpēc sievietes grib nodarboties ar seksu intīmās attiecībās.
S2	Iemesli, kāpēc sievietes negrib nodarboties ar seksu intīmās attiecībās.

2. Izskaidro, ka grupas vai grupu brīvprātīgie tiks sadalīti pa pāriem, lai vienotos vai nu par atturēšanos, vai seksu. Dod grupām 5 līdz 10 minūtes laika, lai pārrunātu un sagatavotos sarunai.

3. Pirmā vienošanās saruna:

Grupa V1 (vīrieši, kuri vēlas seksu) izspēlē vienošanās sarunu ar **grupu S2** (sievietes, kuras nevēlas seksu). Liec grupām sarunāties, iedomājoties intīmas attiecības, kurās vīrietis vēlas nodarboties ar seksu, bet sieviete nevēlas.

4. Otrā vienošanās saruna:

Grupa V2 (vīrieši, kuri nevēlas seksu) vienojas ar **grupu S1** (sievietes, kuras vēlas seksu). Vienošanās saruna būtu jāveido tāpat kā iepriekšējā saruna. Pēc sarunas pajautā dalībniekiem, kā viņi jutās un ko viņi no šī vingrinājuma ir iemācījušies.

5. Abu vienošanās sarunu laikā grupas vadītājam vajadzētu pierakstīt vissvarīgākos par un pret argumentus, kas izmantoti sarunas laikā.

6. Uzsāc diskusiju plašākā grupas lokā, izmantojot zemāk esošos jautājumus.

Diskusijas jautājumi:

- Kādā veidā šīs vienošanās sarunas ir līdzīgas tām, kas notiek reālajā dzīvē?
- Kas padara vienošanās sarunu par atturēšanos intīmās attiecībās vieglāku? Kas to padara grūtāku?
- Kas notiek, ja vienošanās saruna notiek mirkļa iegribas dēļ, nevis pirms tam? Vai tad vienoties ir vieglāk vai grūtāk?
- Kādu iemeslu dēļ jauna sieviete var vēlēties nodarboties ar seksu? Kādu iemeslu dēļ jauna sieviete var nevēlēties nodarboties ar seksu? (Skatīt resursu lapu.)
- Kādu iemeslu dēļ jauns vīrietis var vēlēties nodarboties ar seksu? Kādu iemeslu dēļ jauns vīrietis var nevēlēties nodarboties ar seksu? (Skatīt resursu lapu.)
- Kā jauns vīrietis reaģē, ja sieviete uzņemas iniciatīvu, ierosinādama seksu?
- Vai vīrietis var pateikt nē seksam? Kāpēc jā vai nē?
- Vai sieviete var pateikt nē seksam? Kāpēc jā vai nē?
- Vai ir pareizi izdarīt spiedienu uz kādu, lai nodarboties ar seksu? Kāpēc jā vai nē?
- Kā jauni vīrieši un jaunas sievietes var tikt galā ar vienaudžu un partneru radīto spiedienu nodarboties ar seksu?
- Ko jūs esat šī vingrinājuma laikā apguvuši? Kā jūs varat apgūto izmantot savās attiecībās?

Noslēgums

Lai pieņemtu lēmumu, vai atturēties no seksa, nodarboties ar seksu, tiek ņemti vērā daudzi faktori. Sieviešu gadījumā bailes zaudēt partneri vai zema pašapziņa var noteikt to, ka viņas vienmēr seksam piekrīt. Vīriešu gadījumā lēmumu nodarboties ar seksu var noteikt vienaudžu un sabiedrības spiediens pierādīt vīrišķību, turklāt lielu lomu tajā, ja un kā partneri vienojas par atturēšanos vai seksu, spēlē arī, piemēram, komunikācijas stils, emocijas, pašapziņa un nevienlīdzīgs varas dalījums attiecībās. Ir svarīgi apzināties, kā šie dažādie faktori ietekmē abu partneru vēlmes un lēmumus, un atcerēties, ka vienošanās nenozīmē par katru cenu uzvarēt, bet gan meklēt abiem partneriem labāko risinājumu.

Saite

Diskusiju par vienošanās sarunām seksuālās attiecībās var sasaistīt ar aktivitāti “Vara un attiecības” un nevienlīdzīgo varas dalījumu attiecībās, kas ir bieža parādība vīriešu un sieviešu attiecībās, un ar aktivitāti “Agresīvs, pasīvs vai aktīvs” par dažādiem komunikāciju veidiem, ko jauni vīrieši izmanto savās attiecībās.

Iemesli, kāpēc jauni vīrieši un jaunas sievietes nodarbojas ar seksu

- ❖ Lai atbrīvotos no draugu/partneru spiediena.
- ❖ Lai attiecībās izrādītu savas mīlestības jūtas.
- ❖ Lai izvairītos no vientulības.
- ❖ Lai pierādītu savu vīrišķību/sievišķību.
- ❖ Lai saņemtu uzmanību vai lai justos mīlēti.
- ❖ Lai saņemtu un justu baudu.
- ❖ Tāpēc, ka, viņuprāt, visi to dara.
- ❖ Lai izrādītu savu neatkarību no vecākiem un citiem pieaugušajiem.
- ❖ Lai noturētu partneri.
- ❖ Jo nezina, kā pateikt nē.
- ❖ Lai pierādītu, ka ir pieauguši cilvēki.
- ❖ Lai paliktu stāvoklī vai lai kļūtu par vecāku.
- ❖ Lai apmierinātu zinātkāri.
- ❖ Jo nav nekā labāka, ko darīt.
- ❖ Lai dabūtu naudu vai dāvanas.
- ❖ Jo mediji ir radījuši par seksu fantastisku priekšstatu.
- ❖ Jo domā, ka tas viņus izārstēs no HIV/AIDS.

¹¹² Pielāgots no: CEDPA. *Choose a Future! Issues and Options for Adolescent Boys*. Washington, D.C.: Centre for Development and Population Activities, 1998.

Iemesli, kāpēc jauni vīrieši un jaunas sievietes nenodarbojas ar seksu

- ❖ Jo seko reliģijas vai savām/ģimenes vērtībām.
- ❖ Lai izvairītos no neplānotas grūtniecības.
- ❖ Lai izvairītos no inficēšanās ar STI un HIV.
- ❖ Lai izvairītos no savas reputācijas bojāšanas.
- ❖ Lai izvairītos no vainas sajūtas.
- ❖ Jo baidās, ka tas sāpēs.
- ❖ Lai sagaidītu īsto partneri.
- ❖ Jo nav gatavi.
- ❖ Jo gaida līdz kāzām.
- ❖ Lai neliktu vecākiem vilties.

2. seminārs: Es riskēju, kad...

Mērķis: Runāt par situācijām jaunu vīriešu dzīvē, kurās viņi ir nostādīti STI, HIV/AIDS, neplānotas grūtniecības riska pozīcijā, un noteikt atbalsta avotus, lai šos riskus mazinātu.

Nepieciešamie materiāli: No resursu lapas uz mazām papīra lapiņām izrakstīta frāžu izlase.

Ieteicamais laiks: 1 stunda 30 minūtes.

Plānošana: Ir svarīgi jaunos vīriešos ieklausīties un saprast viņu vajadzības. Daudzi jauni vīrieši nostāda sevi riska situācijās, jo viņi jūt spiedienu būt *īstiem vīriešiem*. Viņuprāt, lai būtu vīrišķīgi, viņi nevar izpaust savas patiesās jūtas un emocijas. Ir svarīgi paturēt prātā arī to, ka jaunu vīriešu un jaunatnes neaizsargātības pamatā ir valsts rūpju trūkums par tās iedzīvotāju veselību un izglītību. Lai iegūtu informāciju un to iedzīvinātu savā ikdienas dzīvē, cilvēks ir ne tikai atkarīgs no citiem cilvēkiem, bet arī no dažādiem faktoriem, piemēram, pieejas izglītībai un veselības aprūpei. Viņu iespējas ir atkarīgas arī no tā, vai cilvēki var ietekmēt politiskus lēmumus, un no iespējas izaicināt sabiedrības un kultūras liktos šķēršļus. Lai jauni vīrieši savā dzīvē varētu veikt pozitīvas izmaiņas, ir ārkārtīgi svarīgi, ka programmas piedāvātu jauniešiem iespējas apgūt un praktizēt prasmes, kas nepieciešamas, lai sevi aizsargātu. Jo vairāk valsts piedāvā resursus un programmas, lai novērstu HIV, jo lielāka ir iespēja iedvesmot un iedrošināt jaunus vīriešus pieņemt veselībai labvēlīgākus lēmumus, un dzīvot ar daudz lielāku atbildības sajūtu.

Procedūra:

1. Sāc aktivitāti, liekot jauniem vīriešiem padomāt par gadījumiem, kad viņi ir nonākuši STI vai HIV riska situācijā. Piemēram, ja cilvēks nezina, ka seksuālas attiecības bez prezervatīva lietošanas palielina HIV risku, viņi ir vēl neaizsargātāks pret HIV nekā tie, kuri par to ir informēti.
2. Liec dalībniekiem sadalīties mazās grupiņās un iedod katrai grupai papīra lapiņu, uz kuras no resursu lapas ir izrakstīta frāze. Grupām var izdalīt vairākas frāzes, tomēr tām visām vajadzētu atšķirties.
3. Aicini katru pāri izlasīt savu frāzi, apspriest tās nozīmi un tad izlemt, vai viņi apgalvojumam piekrīt vai nepiekrīt, un kāpēc.
4. Kad dalībnieki ir pabeiguši apspriešanos, katrai grupai vajadzētu savu frāzi nolasīt skaļi un dalīties ar saviem viedokļiem ar pārējo grupu.
5. Pārrunā ar jaunajiem vīriešiem zemāk esošos jautājumus.

Diskusijas jautājumi:

- Vai, jūsuprāt, jauni vīrieši ir īpaši nepasargāti no neplānotas grūtniecības, STI un HIV riska? Kāpēc jā vai nē?
- Kas attiecībā cilvēku padara neaizsargātu pret STI vai HIV inficēšanās risku?
- Kādi sabiedrības uzskati nostāda jaunus vīriešus STI un HIV riska situācijās? Kādi sabiedrības uzskati nostāda jaunas sievietes STI un HIV riska situācijās?
- Kā dzimtes normas ir saistītas ar risku? (Atgādinī grupas dalībniekiem par diskusiju seminārā “Izturies kā vīrietis” un, ka centieniem attaisnot sabiedrības gaidas var būt negatīva ietekme uz lēmumu pieņemšanu un rīcību.)
- Kas varētu palīdzēt jauniem vīriešiem retāk justies apdraudētiem un nonākt riska situācijās? Kas varētu palīdzēt jaunām sievietēm retāk justies apdraudētām un nonākt riska situācijās?
- Kādas ir alternatīvas dažām no jaunu vīriešu vidū visizplatītākajām riskantām darbībām?
- Kāds atbalsts jauniem vīriešiem un jaunām sievietēm ir nepieciešams, lai pasargātu sevi no STI un HIV? Vai šāda veida atbalsts jūsu kopienās ir pieejams?

Noslēgums

Saknes vīriešu riskantajai seksuālajai uzvedībai ir rodamas tajā, kā jauni puīši ir audzināti un socializēti. Šāda uzvedība nostāda riska situācijās gan vīriešus, gan sievietes. Jauniem vīriešiem ir svarīgi apzināties, kā dzimtes normas ietekmē viņu lēmumus un uzvedību, kā arī ir nepieciešams domāt kritiski par šo lēmumu un uzvedības potenciālajām sekām.

Saite

Video “Once upon a Boy” var būt noderīgs līdzeklis, lai palīdzētu dalībniekiem noteikt saikni starp to, kā jauni vīrieši tiek audzināti, un dažādiem riskiem, ar ko viņi saskaras savā ikdienā un attiecībās.

Resursu lapa

Es esmu apdraudēts, kad...¹¹³

- ❖ Es esmu apdraudēts, kad domāju, ka ar mani nekas nenotiks.
- ❖ Es esmu apdraudēts, kad mēģinu pierādīt, ka esmu mačo.
- ❖ Es esmu apdraudēts, kad man nav neviena, uz ko varu vajadzības gadījumā paļauties.
- ❖ Es esmu apdraudēts, kad es daru lietas, lai kādam izpatiktu.
- ❖ Es esmu apdraudēts, kad darīšu visu, lai nodarbotos ar seksu.
- ❖ Es esmu apdraudēts, kad baidos izrādīt, kā es jūtos.
- ❖ Es esmu apdraudēts, kad par nedomāju.
- ❖ Es esmu apdraudēts, kad ignorēju STI simptomus.
- ❖ Es esmu apdraudēts, kad neuzņemos atbildību par savu seksuālo uzvedību.
- ❖ Es esmu apdraudēts, kad atrodos alkohola vai narkotiku reibumā.
- ❖ Es esmu apdraudēts, kad man ir vairāki seksuālo attiecību partneri.
- ❖ Es esmu apdraudēts, kad es nerunāju ar savu partneri, kā novērst neplānotu grūtniecību.
- ❖ Es esmu apdraudēts, ka nodarbojos ar seksu ar kādu, kurš nav veicis HIV/AIDS testu.
- ❖ Es esmu apdraudēts, kad neizmantoju prezervatīvu pastāvīgi un pareizi.

¹¹³ Frāzes pielāgotas no: *Álbum Seriado Adolescência e Vulnerabilidade*. Projeto Trance esta Rede. São Paulo: GTPOS, 1998.

3. seminārs: Veselība, seksuāli transmisīvās infekcijas (STI) un HIV/AIDS

Mērķis: Palielināt zināšanas par STI un HIV/AIDS, un diagnozes, kā arī ārstēšanās nozīmi.

Nepieciešamie materiāli: Lielās papīra lapas, marķieri, mazas papīra lapas un resursu lapu A un B kopijas, ko izdalīt dalībniekiem.

Ieteicamais laiks: 2 stundas.

Plānošana: Pirms semināra grupas vadītājam ir jāsameklē visjaunākā informācija par STI, HIV inficēšanos, vietējos un/vai valsts mēroga statistikas datus par HIV/AIDS (inficēto cilvēku skaits, visizplatītākās infekcijas nodošanas veidi, ietekmētās vecumu grupas, dzīves ilgums u. c.), par atšķirību starp HIV-pozitīvu stāvokli un AIDS un par pašreizējām iespējām piekļūt ārstēšanās metodēm. Šīs ir tēmas, kas šīs aktivitātes laikā vienmēr tiek aktualizētas. Ir ļoti ieteicams uzaicināt vietējās veselības aprūpes iestādes darbinieku vai kādu, kurš par šīm tēmām ir zinošs, palīdzēt atbildēt uz dalībnieku jautājumiem un bažām.

Procedūra:

1. Pirms semināra sagatavo resursu lapas A kopijas **bez** STI nosaukumiem pirmajā kolonnā un izraksti STI nosaukumus uz lielās papīra lapas.
2. Sadali dalībniekus mazākās grupās un iedod katrai grupai resursu lapas kopiju bez STI nosaukumiem pirmajā kolonnā.
3. Saki dalībniekiem, ka viņiem ir jāizlasa un jāpārrunā informācija par simptomiem/sekām un ārstēšanos un jāmēģina noteikt pareizais STI paveids, izvēloties no nosaukumiem, kas uzrakstīti uz lielās papīra lapas.
4. Kad viņi ir pabeiguši, pārskati ar dalībniekiem pareizās atbildes.
5. Pajautā dalībniekiem, ko viņi zina par HIV/AIDS, un izdari piezīmes uz lielās papīra lapas. Uzsver saikni starp STI un HIV (skatīt zemāk esošo kasti). Izskaidro, ka HIV/AIDS ne vienmēr ir pamanāmu simptomu un ka vienīgais veids, lai uzzinātu, vai cilvēks ir inficējies ar HIV, ir, uztaisot asins analīzes. Aplūkojiet resursu lapas B saturu.
6. Sadali dalībniekus divās vai trīs mazās grupās un liec izveidot lomu spēli, kas izskaidro, kādi ir STI un/vai HIV/AIDS simptomi. Ierosini, ka lomu spēle var notikt, piemēram, starp diviem draugiem, kādu no vecākiem un dēlu, ārstu un pacientu, mācītāju un jaunu draudzes locekli, skolotāju un skolēnu.

7. Aptuveni pēc 20 minūtēm aicini grupas prezentēt savus situāciju inscenējumus citiem dalībniekiem.

8. Izmanto zemāk esošos jautājumus, lai semināru noslēgtu.

Diskusijas jautājumi:

- Ko vajadzētu darīt jaunam vīrietim, kad, viņaprāt, viņam ir STI? Pie kā viņam būtu jāgriežas?
- Kā jaunam vīrietim pateikt savai draudzenei, ka viņam ir STI un ka viņš, iespējams, ir to viņai nodevis?
- Kā jaunam vīrietim pateikt gadījuma sakara partnerei, ka viņam ir STI un ka viņš, iespējams, ir to viņai nodevis?
- Kāpēc ir tik grūti runāt par STI?
- Kāpēc ir tik grūti runāt par HIV/AIDS? Vai zināšana par HIV/AIDS ir mainījusi vīriešu seksuālo uzvedību? Kāpēc jā vai nē?
- Kādi faktori sarežģī jauna vīrieša centienus izvairīties no inficēšanās ar HIV/AIDS? Kādi faktori sarežģī jaunas sievietes centienus izvairīties no inficēšanās ar HIV/AIDS?
- Kā jūs varat risināt šo faktoru radītos sarežģījumus savās ikdienas dzīvēs un attiecībās?

Piezīme: Ja pietiek laika, pārskatiet un apspriediet dažus no visplašāk zināmajiem STI mītiem, kas ir publicēti resursu lapā C.

Noslēgums

STI lomas dēļ HIV inficēšanās riska palielināšanās tām ir jāpievērš īpaša uzmanība. Dažādās pasaules vietās jaunu vīriešu vidū STI rādītāji arvien paaugstinās un viņi ignorē šādas infekcijas vai paļaujas uz mājās pagatavojamām zālēm un ārstējas paši, taču daudziem STI paveidiem uz vīriešiem nav redzamu simptomu. Šī iemesla dēļ ir svarīgi padomāt, diskutēt un plānot, kā sevi un savus partnerus no STI vislabāk pasargāt – vai nu atturoties no seksa, esot uzticīgiem, samazinot partnerus, vai pareizi un pastāvīgi lietojot prezervatīvus. Ja jūs pamanāt kādus no STI simptomiem, nekavējoties vērsieties pēc palīdzības kādā no veselības aprūpes iestādēm. Ir svarīgi STI un HIV/AIDS gadījumos atcerēties par ētiskumu un savu atbildību informēt seksuālo attiecību partnerus.

Resursu lapa A

STI simptomi, sekas un ārstēšana¹¹⁴

STI	Simptomi un sekas	Ārstēšana
Hlamīdijas	Šo infekciju izraisa baktērija. Infekcija zināma kā <i>klusā</i> slimība, jo trīs ceturtdaļas inficēto sieviešu un puse inficēto vīriešu neuzrāda nekādus simptomus. Bieži hlamīdijas netiek diagnosticētas un ārstētas līdz brīdim, kad parādās komplikācijas. Sievietēm infekcija parasti atrodas dzemdes kaklā un urīnizvadkanālā. Vīriešiem var būt izdalījumi no locekļa, čurājot var just dedzinošu sajūtu, loceklis var niezēt un radīt dedzinošu sajūtu, vīrietis var just arī sāpēs un sēkliniekos piepampumu.	Viegli ārstējama ar antibiotikām.
Cilvēku papilomas vīruss	Šī vīrusu grupa sastāv no vairāk nekā 100 dažādiem veidiem. Vairāk nekā 30 no šiem vīrusiem tiek nodoti seksuālā kontakta laikā, un tie var inficēt sievietes un vīriešus dzimumorgānu rajonā. Lielākā daļa inficēto cilvēku nesaskatīs simptomus, un tiks galā ar infekciju paši. Daži no šiem vīrusiem tiek uzskatīti par augsta riska vīrusiem un var novest pie dzemdes kala, vulvas, vagīnas, anusa vai locekļa vēža. Citi vīrusi ir uzskatāmi par zema riska vīrusiem un var izpausties uz dzimumorgāniem kārpas veidā. Šīs kārpas parādās dzimumorgānu rajonā un izskatās kā mazi, cieti izcīlnīši. Tās sākotnēji ir mazas un nesāpīgas, tomēr siltums un mitrums var likt tām augt lielākām. Dažas ar neapbruņotu aci redzēt nevar. Pieejamais tests ir radīts, lai palīdzētu atrast noteiktus vīrusa tipus dzemdes kaklā, kas var izraisīt dzemdes kakla vēzi. Pašlaik līdzīgs tests vīriešiem nav apstiprināts. Zinātnieki vēl joprojām pēta, kā vislabāk pārbaudīt dzimumlocekļa vai anusa vēzi.	Ārstēšana vai zāles pret papilomas vīrusu nav pieejamas. Dzimumorgānu kārpas diagnoze tiek veikta tiešas izmeklēšanas laikā. Ir speciāla procedūra, lai noteiktu kārpas atrašanās vietu dzemdes kaklā. Dzimumorgānu kārpas var tikt ārstētas ar zālēm, noņemtas ķirurģiskā ceļā vai piesaldētas. Šo kārpas ārstēšana tomēr nemazina cilvēka iespējas nodot vīrusu citam partnerim. Ja tās netiek ārstētas, kārpas var pazust, palikt nemainīgas vai augt gan skaitliski, gan lielumā. Kārpas nekļūs par vēzi un neapdraudēs jūsu veselību. Vēzis dzimumorgānu un anālajā rajonā var tikt ārstēts ķirurģiski, ar radiācijas un ķīmijas terapijas palīdzību.

¹¹⁴ Informācija ņemta no: Advocates for Youth. Pieejams: www.advocatesforyouth.org/youth/health/stis/; Centers for Disease Control and Prevention. Pieejams: www.cdc.gov/std/; National Women's Health Information Center. Pieejams: www.4woman.gov/.

Gonoreja	Infekciju izraisa baktērija. Tās simptomi parādās no divām dienām līdz pat četrām nedēļām pēc inficēšanās brīža. Simptomi ir sāpīga urinēšana, strutas, izaugumi uz dzemdes kakla, anālā apvidus kairinājums un sāpes zarnās. Slimībai progresējot, parādās sāpes vēdera lejasdaļā, vemšana, drudzis, neregulāras mēnešreizes. Sievietēm baktērija var izraisīt iegurņa iekaisumu, kas var izraisīt neauglību. Sievietēm infekcija ir atrodama dzemdes kaklā, dzemdē un olvados, taču urīnizvadkanālā – gan vīriešiem, gan sievietēm. Baktērija ir atrodama arī mutē, kaklā un anusā.	Infekcija tiek ārstēta ar antibiotikām, taču ir daudzi pret antibiotikām noturīgi infekcijas paveidi, kas ārstēšanu apgrūtina. Ja simptomi pēc ārstēšanās saglabājas, tad slimniekam ir jādodas pie ārsta vai uz klīniku pēc citām antibiotikām.
A hepatīts	To izraisa vīruss, kas atrodams cilvēka asinīs, sēklā un ķermeņa šķidrumos. Var tikt nodots no vienas inficētas personas citai seksuāla kontakta laikā. A hepatīts var radīt aknu piepampumu, bet ne paliekošus aknu bojājumus.	A hepatīta vīruss parasti izzūd arī bez ārstēšanas.
B hepatīts	To izraisa vīruss, kas ir atrodams cilvēka asinīs, sēklā un ķermeņa šķidrumos. Var tikt nodots no vienas inficētas personas citai seksuāla kontakta laikā. Tas izraisa aknu piepampumu un var radīt aknu bojājumus. Lielākā daļa cilvēku atbrīvojas no vīrusa dažu mēnešu laikā, taču daži cilvēki nav spējīgi atbrīvoties no vīrusa, tādējādi tā kļūst hroniska. Hroniska vīrusa forma var izraisīt aknu bojājumus, t. i., cirozi un aknu vēzi.	Akūtā formā vīruss galvenokārt izzūd pats no sevis. Lielākajai daļai cilvēku izveidojas imunitāte un pēc atlabšanas nodot citiem to nevar. Cilvēks, kuram ir hroniska vīrusa forma, to var nodot citiem.
C hepatīts	To izraisa vīruss, kas ir atrodams cilvēka asinīs, sēklā un ķermeņa šķidrumos. Var tikt nodots no inficēta cilvēka, daloties ar lietotām adatām un citu narkotiku lietošanas aprīkojumu. Vīrusa nodošana seksuālā kontakta ceļā ir reta, tomēr cilvēks vienlaig ir pakļauts riskam, ja partnerim ir C hepatīts vai ja cilvēks ir lietojis injicējamās narkotikas. Pirms cilvēkam parādās simptomi var paiet daudzi gadi. Lielākajai daļai inficēto cilvēku izveidojas hroniska infekcijas forma. Tā var izraisīt aknu bojājumus, t. i., cirozi, un izraisīt aknu vēzi.	Pilnīga izārstēšanās nav iespējama, tomēr ir pieejama ārstēšanās, kas palīdz vīrusu kontrolēt.

Ģenitālās herpes	Ģenitālās herpes izraisa <i>herpes simplex</i> vīrusa 1. un 2. tips. Simptomi parasti parādās dzimumorgānu vai anālās atveres rajonā vairāku tūlņu veidā. Tām pārplīstot, paliek čūlas, kas sadzīst aptuveni divu nedēļu vai mēneša laikā. Parasti otrs infekcijas uzliesmojums var parādīties nedēļas vai mēnešus pēc pirmā uzliesmojuma, un parasti tas ir vieglāks un īsāks nekā pirmais uzliesmojums. Kaut arī infekcijas vīruss ķermenī paliek uz mūžu, izliesmojumu skaits dzīves laikā samazinās.	Nav iespējama izārstēšanās, bet ir medikamenti, kas var saīsināt un novērst herpes uzliesmojumu.
Sifiliss	To izraisa baktērija, ko nodod cilvēks cilvēkam tieša kontakta ceļā ar čūlām, kas parasti parādās uz vagīnas, anusa vai citiem ārējiem dzimumorgāniem. Čūlas var parādīties arī uz lūpām un mutes. Sievietes, kuras ir stāvoklī, slimību var nodot saviem bērniem. Laiks starp inficēšanos un pirmo simptomu – čūlu – parādīšanos var būt no 10 līdz pat 90 dienām, kad var parādīties jau vairākas čūlas. Čūla parasti ir maza, stingra un nesāpīga, kas parādās vietā, kur baktērija ir iekļuvusi organismā. Tās palielina HIV inficēšanās risku. Čūlas parasti pastāv 3 līdz 6 nedēļas un sadzīst bez ārstēšanas, taču, ja piemērota ārstēšana nav noteikta, tad infekcija pāriet otrajā fāzē, ko raksturo nieze un glotādas bojājumi. Starp citiem otrās fāzes simptomiem ir drudzis, piepampuši limfmezgli, sāpošs kakls, matu zudums, muskuļu sāpes, svara zudums un nogurums. Šie simptomi atrisināsies ar vai bez ārstēšanas, tomēr bez ārstēšanas slimība var progresēt vēl tālāk un izraisīt iekšējo orgānu bojājumus, ieskaitot smadzenes, nervus, acis, sirdi, aknas, kaulus un locītavas. Iekšējo orgānu bojājumi var parādīties daudzus gadus vēlāk. Tie var būt pietiekami nopietni, lai izraisītu nāvi.	Viegli ārstējams agrīnajās stadijās ar antibiotikām. Cilvēkiem, kuriem ir alerģija pret penicilīnu, ir pieejamas citas antibiotikas. Ārstēšana nogalina baktēriju un novērš turpmākus bojājumus, taču nelikvidē jau nodarītos bojājumus.

Resursu lapa B

Mācoties par HIV un AIDS

Kas ir HIV?

H = Human (cilvēku – atrodams tikai cilvēkos).

I = Immundeficiency (imūndeficīta – vājina imūnsistēmu).

V = Virus (vīruss – mikroba paveids).

Kas ir AIDS?

A = Acquired (dabūts – kaut kas ar ko nepiedzimst, bet ko iegūst dzīves laikā).

I = Immune (imūnsistēmas – ķermeņa aizsargsistēma, kas sniedz aizsardzību pret slimībām).

D = Deficiency (trūkuma – defekts vai vājums, kaut kā trūkums).

S = Syndrome (sindroms – slimību kopums).

Daudzi cilvēki nezina atšķirību starp HIV un AIDS. HIV un AIDS nav viens un tas pats. HIV ir vīruss, bet AIDS var izveidoties HIV infekcijas rezultātā. AIDS ir slimību kopums, kas izveidojas novājinātas imūnsistēmas rezultātā. Cilvēkam var būt ilgu laiku HIV pirms viņam attīstās AIDS.

HIV ir atrodams četros cilvēka ķermeņa šķidrumos:

- ❖ asinīs;
- ❖ sēklā – šķidrums, ko izdala vīrietis, kad viņš ejakulē;
- ❖ vaginālajos šķidrumos – šķidrums, ko izdala sieviete, kad viņa ir uzbudināta;
- ❖ krūšu pienā.

Šie ķermeņa šķidrumi ļauj vīrusam pāriet no vienas personas uz otru. Visos iepriekš minētajos šķidrumos ir atrodamas baltās asins šūnas, kas ir tas šūnu tips, kuru HIV inficē. Lai persona tiktu inficēta ar HIV, vīrusam ir jānonāk organismā. Ja kāds no šiem četriem šķidrumiem nonāk kontaktā ar ķermeni, tad cilvēks riskē inficēties ar HIV. Zemāk ir minēti daži piemēri, kā vīruss var nonākt ķermenī:

- ❖ caur vagīnas sieniņām;
- ❖ caur peņa ādu;
- ❖ caur anusa sieniņām;
- ❖ caur vēnām;
- ❖ caur iegriezumiem, rētām vai uz ādas atvērtiem pušumiem;
- ❖ caur pušumiem mutē;
- ❖ caur barības vadu, piemēram, kad zīdains tiek barots ar krūti.

Darbības, kas var izraisīt to, ka šķidrumi iekļūst ķermenī un nostāda cilvēku HIV inficēšanās riska situācijā, iekļauj:

- a) neaizsargātu seksu;
 - ❖ vaginālu, anālu vai orālu.
- b) asins kontaktu;
 - ❖ asins pārliešana (vietās, kur asinis netiek testētas un inficētas asinis var tikt nodotas);
 - ❖ tradicionāla rētošana (daloties ar nesterilizētiem skuvekļiem un citiem instrumentiem);
 - ❖ apgraižošana (daloties ar nesterilizētiem skuvekļiem un citiem instrumentiem);
 - ❖ injicējamo narkotiku lietošana (dalīšanās ar inficētām adatām).
- c) nodošana no mātes bērnam (saukta arī par vertikālo nodošanu).
 - ❖ kamēr māte ir stāvoklī ar bērnu;
 - ❖ dzemdībās;
 - ❖ barojot ar krūti.

Saikne starp STI un HIV infekciju

Ir pierādījumi tam, ka STI klātbūtne palielina organisma uzņēmību pret HIV vīrusu. It īpaši čūlainie STI, piemēram, sifiliss un ģenitālās herpes, palielina organisma uzņēmību pret HIV vīrusu, jo čūlas sašķeļ ādas barjeru. STI klātbūtne ir saistīta arī ar palielinātu HIV nodošanas risku, turklāt STI klātbūtne ar HIV inficēta cilvēka organismā var palielināt HIV vīrusa kopiju skaitu dzimumorgānu šķidrumos, kas attiecīgi kļūst vieglāk nododams citiem. Šo iemeslu dēļ STI kontrolei ir potenciāls spēlēt nozīmīgu lomu HIV izplatības novēršanā. Dažas programmas, kas koncentrējas uz STI kontroli un ārstēšanu, ir novērojušas HIV izplatības samazināšanos. Ir svarīgi atzīmēt, ka HIV klātbūtne maina STI izpausmes, bieži vien tām izpaužoties smagākās formās un esot grūtāk ārstējamām.

Vai HIV/AIDS ir ārstējams?

Diemžēl HIV/AIDS nav ārstējams. Līdz šim ir atklātas zāles, kas pagarina ar HIV inficēto cilvēku dzīves un uzlabo to kvalitāti. Antiretrovirālā terapija (ART) ir HIV vīrusa ārstēšana ar zālēm, taču tā nespēj vīrusu izārstēt pilnībā. Šī terapija uzbrūk HIV vīrusam, tādējādi samazinot vīrusa koncentrāciju asinīs. Zemāk piedāvājam svarīgu informāciju par antiretrovirālo terapiju.

- ❖ ART palīdz ķermenim nostiprināt imūnsistēmu un cīnīties ar citām infekcijām.
- ❖ Antiretrovirāli tiek lietoti dažādās kombinācijās – parasti katru dienu tiek lietoti 3 dažādi antiretrovirāli. Ir svarīgi, ka persona uzņem zāļu dozu katru dienu, kā to ir izrakstījis ārsts. Šajā gadījumā

nav kā ar citām zālēm, kad, aizmirstot vienreiz vai divreiz zāles iedzert, nekas nenotiek. Ja cilvēks nedzer nepieciešamās zāles katru dienu noteiktajos laikos, terapija nestrādās.

- ❖ Antiretrovirālo terapiju nevajadzētu uzsākt pirms cilvēkam ir AIDS (to nosaka profesionāls ārsts).

- ❖ Kad cilvēks sāk lietot antiretrovirālus, viņam tie jālieto visu mūžu.

- ❖ Šo zāļu terapija var radīt nepatīkamus blakusefektus – nelabumu, anēmiju, niezi, galvas sāpes.

- ❖ ART var novērst HIV nodošanu no mātes bērnam.

Resursu lapa C

Mīts: Medicīnas progresa dēļ nav vajadzīgs uztraukties par seksuāli transmisīvām infekcijām. Lai izārstētos, pietiek iziet vienu antibiotiku kursu.

Fakts: Tajā ir daļa patiesības. Seksuāli transmisīvās infekcijas var pilnībā izārstēt, ja tās tiek atklātas pirmajā stadijā, un ārstēšana var būt vienkārša un prasīt tikai vienu antibiotiku kursu. Turklāt šis ir viens no iemesliem, kāpēc vajadzētu regulāri nodot analīzes un kāpēc vajadzētu nekavējoties vērsties pie ārsta, ja ir bažas par STI. Ja STI netiek ārstēts, tas varētu radīt nopietnu un patiekošu kaitējumu uz cilvēka veselību un auglību. Gan hlamīdijas, gan gonoreja, ja tās netiek ārstētas, var novest pie iegurņa iekaisumu, kas attiecīgi sievietēm var radīt, piemēram, ilgas sāpes, bloķētus olvadus, neauglību un ārpusdzemdes grūtniecību, savukārt vīriešiem – sāpes, sēklinieku un prostatas dziedzeru iekaisumu. Ģenitālās herpes un kārpas ir izplatītas vīrusu infekcijas, ko antibiotikas neārstē. Tās var parādīties atkārtoti, tāpēc tās ārstē ar pretvīrusu medikamentiem.

Mīts: Prezervatīvi pasargā pret jebkuru STI.

Fakts: Pareiza prezervatīvu lietošanas orāla, vagināla un anāla dzimumakta laikā ir laba aizsardzība, piemēram, pret hlamīdijām un gonoreju. Prezervatīvi ir svarīgi arī, lai novērstu inficēšanos ar HIV, taču, atsaucoties uz “Ģimenes plānošanas asociāciju” (“Family Planning Association”), ir pierādījumi, kas liecina, ka prezervatīvi aizsargā pret inficēšanos ar ģenitālām kārpām.

Mīts: Pēc tā, kā cilvēks izskatās, var pateikt, vai cilvēkam ir STI, ir jāmāk tikai pazīt cilvēkus.

Fakts: STI ir pietiekoši izplatītas, lai ietekmētu ikvienu, kas ir seksuāli aktīvs. Cilvēkam, lai inficētos ar STI, nav jāiesaistās seksuālās attiecībās ar lielu skaitu partneru. Uzticēšanās instinktiem nav uzticams veids, kā noteikt, vai partnerim ir STI. Drošs sekss un medicīniskie testi ir vienīgais saprātīgais risinājums.

Mīts: Spirāle/ kontracepcijas tabletes pasargā no STI.

Fakts: Kontracepcijas metodes, kas neveido dzimumaktā starp partneriem barjeru, var pasargāt tikai no neplānotas grūtniecības. Tās nekādā veidā neaizsargā pret STI. Prezervatīvu lietošana, lai pasargātu sevi no STI, parasti ir vislabākā izvēle, taču cilvēks var izvēlēties arī kombinēt prezervatīvus ar kontracepcijas tabletēm vai citu kontracepcijas metodi, lai palielinātu aizsardzību pret nevēlamu grūtniecību.

Mīts: Cilvēks neriskē inficēties ar STI, ja viņš ir monogāmās attiecībās.

Fakts: Mūsdienās cilvēkiem vidēji ir vairāk seksuālo attiecību partneri nekā agrāk, un ir lielāka iespēja, ka viņiem vienlaikus būs seksuālas attiecības ar vairāk nekā vienu partneri, un viņi arī maksā par seksu biežāk nekā agrāk. Daudzi no mums uzskata, ka seksuālas attiecības tikai ar vienu partneri pasargā mūs no STI, tomēr, palielinoties inficēšanās riskam, ir ļoti iespējams, ka var nepaveikties. Ir tikai daži gadījumi, kad cilvēks var būt drošs, ka ir pasargāts no STI un var nelietot prezervatīvus: 1) ja nevienam no partneriem iepriekš nav bijušas seksuālas attiecības, 2) ja abi partneri, uzsākot monogāmas attiecības, ir nodevuši analīzes par visiem STI paveidiem, 3) ja cilvēks ir pārliecināts, ka viņa partneris saka patiesību un ārpus attiecībām ar seksu nenodarbojas.

Mīts: Ikvienam, kuram ir STI, būs redzami simptomi, piemēram, nieze vai izdalījumi.

Fakts: Ir daudzas iespējamās STI pazīmes, piemēram, nieze dzimumorgānu vai anusa rajonā, dedzinoša sajūta vai sāpes urinējot, asiņošana un sāpes dzimumakta laikā vai pēc tā, izaugumi, čūlas vai netipiski izdalījumi no peņa vai vagīnas. Tomēr, pat ja cilvēkiem nav šo simptomu, viņi joprojām var būt inficēti un spējīgi nodot infekciju kādam citam.

Mīts: Cilvēki, kuri dodas uz klīnikām, kas specializējas dzimumveselības jautājumos, lai nodotu analīzes, ir piedauzīgi. Apkārtējie uzzinās, ka viņš/viņa tur ir bijis/bijusi.

Fakts: Cilvēki, kuri dodas uz klīnikām, kas specializējas dzimumveselības jautājumos, ir cilvēki, kas izvēlas pārbaudīties. Ja cilvēks ir iesaistījies seksuālās attiecībās, kas neizslēdz inficēšanās risku, būtu tikai saprātīgi, ja viņš dotos uz šādu klīniku. Klīnikas, kas specializējas dzimumveselības jautājumos, ir konfidenciālas un pat neinformēs cilvēka ģimenes ārstu bez viņa atļaujas. Šīs klīnikas var apmeklēt jebkura vecuma un seksuālās orientācijas cilvēki. Testi un ārstēšana ir par brīvu.

4. seminārs: HIV/AIDS nodošana citiem¹¹⁵

Mērķis: Diskutēt par HIV/AIDS un STI nodošanu citiem seksuālo attiecību ceļā.

Nepieciešamie materiāli: Pildspalvas/zīmuļi visiem dalībniekiem un papīra kartītes.

Ieteicamais laiks: 1 stunda 30 minūtes.

Plānošana: Nav.

Procedūra:

1. Pirms semināra sagatavo tikpat daudz kartīšu, cik grupā ir dalībnieku. Uz vienas kartītes uzraksti *H* un *Seko visām manām instrukcijām*, uz trīs kartītēm uzraksti *P* un *Seko visām manām instrukcijām*. Uz citām trīs kartītēm uzraksti *Nepiedalies aktivitātē un neseko maniem norādījumiem līdz brīdim, kad mēs apsēžamies*, bet uz atlikušajām kartītēm uzraksti *Seko visām manām instrukcijām*.

2. Aktivitātes sākumā neatklāj dalībniekiem tēmu, par ko tiks runāts. Izdali jaunajiem vīriešiem kartītes un liec viņiem izlasīt uzrakstītos norādījumus, bet nestāstīt par saviem norādījumiem citiem dalībniekiem. Pasaki, ka viņiem jāseko uz kartītēm uzrakstītajām instrukcijām.

3. Aicini dalībniekus piecelties un izvēlēties trīs cilvēkus, kuriem parakstīties uz viņu kartīšu mugurpuses. Ir ieteicams izvēlēties kādu, kurš nestāv tieši blakus.

4. Kad visi ir savākuši trīs parakstus, aicini viņus apsēsties.

5. Aicini cilvēku, kuram uz kartītes ir rakstīts *H*, piecelties.

6. Aicini visus tos, kuru kartītes bija parakstījis šis cilvēks vai kuri bija parakstījuši šī cilvēka kartīti, piecelties.

7. Aicini visus, kuriem ir šo cilvēku paraksti, piecelties. Tā turpini, līdz visi stāv kājās, izņemot tos, kuriem bija norādījums aktivitātē nepiedalīties.

8. Paskaidro jauniem vīriešiem, ka paraksta došana vai saņemšana simbolizē ar konkrētajiem cilvēkiem dzimumaktu. Liec viņiem iedomāties, ka persona, kura kartīte ir atzīmēta ar burtu *H*, ir inficējies ar HIV vai STI un ka viņam ir bijis neaizsargāts dzimumakts ar trīs cilvēkiem, kuri parakstīja viņa kartīti. Atgādinā, ka viņi šobrīd to tikai iztēlojas un ka dalībnieki realitātē nav inficēti.

9. Liec grupai iedomāties, ka cilvēki, kuri nepiedalījās aktivitātē, tie, kuri saņēma *Nepiedalies* kartīti, ir cilvēki, kas no seksa atturējās, t. i., viņiem nav bijis dzimumakts ne ar vienu.

¹¹⁵Pielāgots no: Advocates for Youth un SEBRAE. In Search of Signatures. In: *Adolescência: Administrando o futuro*. 1992.

10. Noslēdz aktivitāti, izskaidrojot dalībniekiem, ka tie, kuriem uz kartītēm ir burts *P*, izmantoja prezervatīvu, un tāpēc viņu risks inficēties ir mazāks. Šie jaunieši arī var apsēsties.

11. Izmanto zemāk esošos jautājumus, lai uzsāktu par aktivitāti diskusiju.

Diskusijas jautājumi:

- Kā cilvēks *H* jutās? Kāda bija viņa reakcija, kad viņš uzzināja, ka ir inficējies?
- Kā jūs justos, ja uzzinātu, ka esat inficējušies ar HIV/AIDS?
- Kādas bija pārējo dalībnieku attieksme pret cilvēku *H*?
- Kā vingrinājuma sākumā jutās tie cilvēki, kuri aktivitātē nepiedalījās, t. i., tie, kuri atturējās? Vai sajūtas aktivitātes laikā mainījās? Ko pārējie grupas dalībnieki izjuta pret tiem, kuri aktivitātē nepiedalījās?
- Ir viegli vai grūti nepiedalīties aktivitātē, kurā piedalās visi? Kāpēc?
- Kā jutās *P* cilvēki, t. i., tie, kuri izmantoja prezervatīvu?
- Kā vēl seksuāli aktīvs cilvēks var pasargāt sevi un savu partneri no STI un HIV? Pārrunā ar jauniešiem, ko nozīmē būt uzticīgam.
- Kā jutās tie, kuri uzzināja, ka viņi, iespējams, ir inficējušies ar HIV/AIDS? Kā viņi jutās, uzzinādami, ka ir parakstījuši ar HIV vai STI *inficēta* cilvēka kartīti?
- Kādos citos veidos tiek nodots HIV/AIDS? Kādi, jūsuprāt, ir visizplatītākie veidi, kādos tiek nodots HIV/AIDS jūsu kopienās?
- Kas ir vissvarīgākais, ko jūs šodien uzzinājāt? Kā uzzinātais palīdzēs jums pasargāt sevi un savus partnerus no HIV/AIDS un STI nākotnē?

Noslēgums

Katrs jūsu pieņemtais lēmums, kas ir saistīts ar seksualitāti, ir svarīgs un var novest pie paliekošām sekām. Domājot par aizsargāšanos pret STI un HIV, partneru starpā vajadzētu uzsākt sarunu par to, kas, kā un kāpēc viņiem būs seksuālas attiecības. Dažus pārus šāda saruna var novest pie lēmuma no seksa atturēties, citus pārus tā var novest pie lēmuma ar seksu nodarboties, un šajā gadījumā ir būtiski, ka pāris pārrunā, cik liels ir bijis HIV inficēšanās risks iepriekšējās attiecībās, vienojas par analīžu nodošanu, konsultācijām, kā arī par veidiem, kā sevi no HIV infekcijas pasargāt, piemēram, vienojoties par monogāmām attiecībām un/vai prezervatīvu lietošanu. Jauniem vīriešiem ir svarīgi būt atvērtiem un respektēt partneru uzskatus un vērtības šajos jautājumos.

5. seminārs: Piemērs no dzīves – Māra stāsts

Mērķis: Runāt par stigmatu, ar ko saskaras cilvēki, kuri slimo ar HIV/AIDS.

Nepieciešamie materiāli: Resursu lapas A un B.

Ieteicamais laiks: 2 stundas.

Plānošana: Šī aktivitāte paredz, ka aktivitātes laikā jauniešiem būs jāuzņemas spēlēt sieviešu lomas. Ja šis apstāklis rada sarežģījumus, lomas var tikt mainītas uz vīriešu lomām.

Procedūra:

1. Pirms aktivitātes aicini septiņus brīvprātīgos piedalīties lomu spēlē.
2. Kad brīvprātīgie ir pieteikušies, paskaidro, ka viņiem būs jāsadala īsa lomu spēle ar nosaukumu “Māra stāsts” (skatīt resursu lapu A), kas būs jāprezentē pārējiem grupas dalībniekiem. Atgādināni brīvprātīgajiem dalībniekiem, ka vienam no viņiem būs jāuzņemas teicēja loma.
3. Pēc lomas spēles izspēles paskaidro, ka tā tiks izspēlēta atkārtoti, līdz visa grupa izdomās tai apmierinošu nobeigumu. Pasaki viņiem, lai izdomātu šādu nobeigumu, viņiem vajadzēs mainīt dažu tēlu dialogu. Aicini pārējos dalībniekus ieņemt to dalībnieku vietas, kuri lomu spēlē piedalījās pirmajā reizē, un liec viņiem padomāt par to, kā viņi būtu reaģējuši konkrētajā situācijā. Piemēram, ja kādam liekas, ka viens no Māra draugiem reaģēja neatbilstoši, viņam būtu jāpieceļas, jāieņem personas vieta un jānodemonstrē, kā draugs varētu būt rīkojies citādāk. Lomu spēli vajadzētu atkārtot līdz grupa ir apmierināta ar stāsta nobeigumu.
4. Kad lomu spēle ir pabeigta, noslēdz semināru ar zemāk esošajiem jautājumiem.

Diskusijas jautājumi:

- Kā jūs jutāties, kad lomu spēle tika pirmo reizi izspēlēta?
- Ko jūs domājat par veiktajām pārmaiņām?
- Kas notiek kopienās, ja ir aizdomas, ka kādam ir HIV/AIDS?
- Vai cilvēki jūsu kopienās respektē cilvēkus, kuriem ir HIV? Vai viņi respektē šo cilvēku ģimenes?
- Kas ir stigma? (Skatīt resursu lapu B.)
- Kādas ir stigmas radītās sekas uz cilvēku, attiecībām, sabiedrību?
- Kā jūs un citi jaunieši varat izrādīt lielāku atbalstu cilvēkiem, kuri ir inficējušies ar HIV?

Noslēgums

Kaut arī par HIV/AIDS pastāvīgi tiek runāts medijos, tomēr aizspriedumi pret cilvēkiem, kuri slimo ar HIV/AIDS, joprojām ir lieli, un joprojām par HIV ir daudzi mīti un nepareizi pieņēmumi, piemēram, daudzi cilvēki joprojām tic, ka HIV var tikt nodots apkampjoties, skūpstoties vai pat vienkāršas saskarsmes ceļā publiskās vietās. Ir svarīgi iegūt par HIV/AIDS precīzu informāciju un nodrošināt, ka citiem cilvēkiem kopienās arī ir pieejama šī informācija. Turklāt mums vajadzētu kritiski domāt par marķēšanu un diskrimināciju, ar ko saskaras cilvēki, kuri ir inficējušies ar HIV, un kā strādāt ar citiem cilvēkiem, lai tiktu veicināta sabiedrības un HIV/AIDS slimnieku solidaritāte.

Papildus resursi:

Aktivitatē var izmantot arī “Evelīnas dzīves stāstu”. Diskusijas jautājumi no “Māra stāsta” var būt noderīgi, bet var pievienot arī citus, piemēram:

- Vai Evelīnai vajadzēja pateikt Valteram, ka viņai ir HIV? Kāpēc jā vai nē?
- Kas, jūsuprāt, ar Evelīnu un Valteru notiks?

Saite

Aktivitatē “HIV/AIDS konsultēšana un pārbaudīšanās” var tikt sasaistīta ar šo aktivitāti, diskusijas laikā runājot par HIV/AIDS pārbaūžu pieredzi un to, kā runāt ar draugiem par rezultātiem.

Resursu lapa A

Māra stāsts

Teicējs: Māris ir 18 gadus vecs un strādā būvniecības preču veikalā Rīgā. Tur viņš iepazīstas ar meiteni, un viņi viens otram tiešām iepatīkas. Pēc dažām randiņu nedēļām viņi viens ar otru pārgul, taču neizmanto prezervatīvu. Pēc tam Māris uztraucas, ka viņam varētu būt HIV. Viņš par to uztraucas mēnešiem ilgi, līdz viņš beidzot pasaka to savam labākajam draugam Jānim. Jānis saka Mārim, ka viņam vajadzētu aiziet uz klīniku pārbaudīties. Kad Māris beidzot to izdara, viņš no māsiņas uzzina, ka viņam ir HIV pozitīvs. Māris ir satriekts. Viņš bezmērķīgi klaiņo pa ielām. Kad viņš satiek Jāni, viņš knapi var noturēties un neraudāt.

Jānis: Māri, tu izskaties briesmīgi. Viss kārtībā?

Māris: Es biju klīnikā, lai pārbaudītos. Man pateica, ka esmu inficēts.

Jānis: Man tiešām žēl! Aiziesim uz bāru iedzert alu un visu izrunāsim. Tam jau draugi ir domāti!

Teicējs: Bārā.

Jānis: Tad ko tu taisies darīt, vecīt?

Māris: Es nezinu. Staigāju un domāju, kāpēc tas ir noticis tieši ar mani. Es nelietoju narkotikas, es neguļu ar visām meitenēm pēc kārtas. Es parasti izmantoju prezervatīvus, bet šī bija tikai viena reize...

Teicējs: Ienāk bārā daži no Māra un Jāņa draugiem.

Draugi: Čau, Jāni! Čau, Māri! Kā iet?

Jānis: Labi, viss kārtībā.

Māris: Es aiziešu uz tualeti.

Signe: Vai ar Māri viss kārtībā? Viņš neizskatās labi.

Jānis: Ne gluži, Māris man tikko pateica, ka viņam ir HIV.

Marija: Kas?! Es nezināju, ka viņš lieto narkotikas.

Henrijs: Mani nepārsteigtu, ja viņš būtu pārgulējis ar prostitūtu.

Nadīne (plati ieplestām acīm, asaru pilnām acīm): Es biju ar viņu Maijas ballītē.

Katrīna: Vai jūs bučoājaties?

Nadīne: Jā. Ak Dievs, vai tu domā, ka esmu tagad inficēta?

Henrijs: Tev droši vien vajadzētu pārbaudīties. Bet kā kāda varētu ar viņu saieties? Man vienmēr licies, ka viņš ir nedaudz savāds.

Jānis: Klusu, viņš nāk.

Teicējs: Māris atnāk atpakaļ un apsēžas.

Katrīna: Man jāiet palīdzēt mammai.

Henrijs: Pagaidi, man arī jāiet.

Jānis: Man arī jādodas.

Nadīne (skatīdamās uz Māri): Kā tu to varēji man to nodarīt? Varu derēt, ka tu zināji jau iepriekš un vianalga izlēmi ar mani skūpstīties.

Teicējs: Viņa aiziet prom, atstājot Māri vienu pašu.

Evelīnas stāsts

Teicējs: Evelīna ir 16 gadus veca meitene, un viņai ir HIV jau kopš bērnības. Kad viņa gāja sākumskolā, kāds bija uzzinājis, ka viņai ir HIV, un pateicis to citiem vecākiem. Tad vecāki aizliedza saviem bērniem ar viņu spēlēties. Toreiz viņa nesaprata, kas notiek, jo īsti pat nezināja, kas ir HIV. Evelīna atceras, ka viņa bija ļoti bēdīga, kad citi bērni viņu ignorēja, un ka arī viņas vecāki bija par to sarūgtināti. Galu galā viņi pārcēlās uz citu pilsētu. Sākumā viņai bija grūti iegūt jaunus draugus, bet ar laiku viss mainījās. Tagad viņa iet vidusskolā un ir iemīlējusies savā klasesbiedrā Valterā. Viņi ir kopā, un viņa vēl nekad nav bijusi tik laimīga.

Valters: Evelīna, vai tu gribi šovakar atnākt ciemos? Mani vecāki ir prom uz divām dienām, un mēs varētu uztaisīt popkornu un noskatīties filmu. Ko tu par to domā?

Evelīna: Super! Es paņemšu līdzi kaut ko dzeramu un filmu, labi?

Valters: Labi, tiekamies astoņos!

Teicējs: Tajā vakarā Evelīna un Valters pārgulēja, izmantojot prezervatīvu. Evelīna ir ļoti atbildīga un prezervatīvus vienmēr nēsā līdzi. Pēc pāris nedēļām Valters stāsta savam draugam Tonijam par savu seksuālo pieredzi ar Evelīnu.

Valters: Esmu iemīlējies! Es lidoju! Viņa ir lieliska, un tagad mums ir arī sekss. Viss ir lieliski!

Tonijs: Es priecājos par tevi!

Teicējs: Pēc pāris nedēļām Valters un Evelīna, un viņu draugi ir pie Tonija ballītē. Turpat netālu daži cilvēki runā ar Toniju pieklusinātās balsīs.

Maija: Es pazīstu to meiteni – Evelīnu. Viņa ir no tās pašas mazpilsētas, kur dzīvo mana vecmāmiņa. Viņai ir HIV. Kāpēc Valters ir ar viņu kopā?

Lidija: Skaties, viņi tikko viens otru noskūpstīja.

Tonijs: Ak nē! Tiešām? Man Valters jābrīdina! Viņš arī varētu būt inficēts.

Teicējs: Tonijs aiziet pie Valtera.

Tonijs: Piedod, Valter, bet man tev kas jāsaka. Es tikko uzzināju, ka Evelīnai ir HIV. Vai tu to zināji?

Valters: Ko?! Tu kļūdies! Ja tā būtu taisnība, viņa man pati būtu pateikusi.

Teicējs: Valters aiziet pie Evelīnas.

Valters: Evelīna, vai tā ir taisnība, ka tev ir HIV?

Evelīna: Nu... jā... Bet es tev neteicu, jo biju nobijusies, ka tu mani pametīsi. Mēs katru reizi izmantojām prezervatīvu, tāpēc neuztraucies par to, ka tu varētu inficēties.

Resursu lapa B

Stigma un diskriminācija pret cilvēkiem, kuri slimo ar HIV/AIDS¹¹⁶

Stigma ir stereotipu vai apgalvojumu izmantošana, lai definētu indivīdu vai cilvēku grupu. Ņemot vērā, ka tā tiek saistīta ar darbībām, kas pēc daudzu cilvēku uzskatiem nav pieņemama, HIV infekcija ir plaši stigmatizēta. Cilvēki, kuri dzīvo ar vīrusu, regulāri piedzīvo pret sevi vērstu diskrimināciju un cilvēktiesību pārkāpumus – daudzi no viņiem ir izsviesti no darba un mājām, viņi ir ģimeņu un draugu atraidīti un daži pat ir tikuši noslepkavoti.

Stigma un diskriminācija kopā veido vienu no lielākajiem šķēršļiem, lai pret epidēmiju cīnītos efektīvi. Šis šķērslis valdībām liedz atzīt vai risināt AIDS problēmu, savukārt cilvēkus šis šķērslis kavē noskaidrot savu diagnozi.

Stigma un diskriminācija attur cilvēkus, kuri zina, ka ir inficējušies ar HIV, pastāstīt par savu diagnozi, rīkoties, lai pasargātu citus, un meklēt ārstēšanās iespējas un palīdzību. Pieredze rāda, ka spēcīga HIV slimnieku kustība, kas savstarpēji viens otru atbalsta un cīnās ar stigmatu vietējā un valsts līmenī, ir īpaši efektīva. Turklāt ārstēšanās pieejamība padara uzdevumu vieglāku, jo, ja cilvēkiem ir cerība, viņi no AIDS baidās mazāk, viņi ir gatavi pārbaudīties, atklāt savu diagnozi un nepieciešamības gadījumā meklēt ārstēšanās iespējas.

Izprotot atšķirību starp stigmatu un diskrimināciju

Stigma ir saistīta ar nelabvēlīgu attieksmi un domām par kādu vai kaut ko.

Diskriminācija ir nelabvēlīga vai aizspriedumaina izturēšanās pret indivīdu vai cilvēku grupu.

Stigmatizēšana atspoguļo cilvēka attieksmi pret kādu.

Diskriminēšana ir konkrēta uzvedība, kas ir balstīta nelabvēlīgā attieksmē un domās par kādu.

¹¹⁶ Informācija ņemta no UNAIDS mājas lapas: www.unaids.org.

6. seminārs: Pilnvērtīga dzīve: Iespējas došana cilvēkiem, kuri slimo ar HIV/AIDS

Mērķis: Veicināt lielāku izpratni par HIV/AIDS slimnieku ikdienu un piedzīvoto, ieskaitot stigmatizēšanu un diskriminēšanu.

Nepieciešamie materiāli: Pildspalvas/zīmuļi, pietiekams daudzums resursu lapas kopijas, ko izdalīt dalībniekiem. Piezīme: Ja nav iespējams resursu lapu nokopēt, grupas vadītājs var jautājumus lasīt skaļi priekšā. Ja dalībniekiem ir problēmas ar rakstīšanu, grupas vadītājs dalībniekiem var likt zīmēt attēlus.

Ieteicamais laiks: 2 stundas.

Plānošana: Grupas vadītājam pirms semināra ir jāsameklē informācija par lokāliem un/vai valsts līmeņa likumiem un politiku par HIV/AIDS slimnieku tiesībām, esošajām atbalsta grupām; jāsameklē arī visjaunākā informācija par attiecībām, kurās vienam cilvēkam ir HIV, bet otram nav, un par HIV/AIDS slimniekiem, kuri vēlas bērnus (vai vīriešiem un sievietēm tas ir atļauts un kādi ir ar šo izvēli saistītie riski).

Var būt interesanti arī uzaicināt cilvēku, kurš slimo ar HIV/AIDS, atnākt uz semināru, lai padalītos ar dalībniekiem savā pieredzē. Ja kāds var atnākt, grupas vadītājam diskusijas laikā starp dalībniekiem un viesi ir jābūt kā mediatoram, liekot viņiem justies pēc iespējas ērtāk, lai viņi varētu uzdot jautājumus. Vēl ir iespējams noskatīties filmu par HIV/AIDS slimnieku pieredzēto un to pārrunāt.

Procedūra:

1. Liec katram dalībniekam aprakstīt tipisku savas dzīves dienu, par to rakstot vai zīmējot. Grupas vadītājs var, un viņam vajadzētu pielāgot resursu lapā esošos jautājumus atbilstoši apstākļiem, kādos viņš strādā. Paskaidro dalībniekiem, ka nav nepieciešams atbildēt uz visiem jautājumiem, drīzāk gan izmantot tos, lai padomātu par tipisku nedēļu dažādos aspektos.

2. Dod dalībniekiem 15-20 minūtes laika, lai atbildētu uz jautājumiem.

3. Pēc tam liec katram dalībniekam aprakstīt, kāda būtu tipiska nedēļa, ja viņi slimotu ar HIV.

4. Izmanto zemāk esošos jautājumus, lai uzsāktu diskusiju par to, ko dalībnieki ir uzrakstījuši.

Diskusijas jautājumi:

- Kas mainītos jūsu dzīvēs, ja jūs slimotu ar HIV/AIDS?
- Vai jaunam cilvēkam, kurš slimo ar HIV/AIDS, var būt tāda pati dzīve kā citiem jauniešiem? Kāpēc jā vai nē?
- Ar kādām grūtībām jauns vīrietis, kurš slimo ar HIV/AIDS, varētu saskarties? Vai viņš var iet uz randiņiem, nodarboties ar seksu, apprecēties un audzināt bērnus?
- Ar kādām grūtībām jauna sieviete, kura slimo ar HIV/AIDS, varētu saskarties? Vai viņa var iet uz randiņiem, nodarboties ar seksu, apprecēties un dzemdēt bērnus?
- Kā var mainīties ar HIV/AIDS slima jauna vīrieša vai sievietes attiecības ar ģimeni?
- Kas parasti rūpējas par cilvēkiem, kuri slimo ar HIV/AIDS? Vīrieši vai sievietes? Kāpēc?
- Pie kā var ar HIV/AIDS slims jauns vīrietis vai jauna sieviete vērsties pēc palīdzības? Vai jūsu kopienās vai reģionā ir atbalsta grupas?
- Ja jauns vīrietis vai jauna sieviete cieš no diskriminācijas, pie kā viņam/viņai vērsties?
- Kā mēs varam būt saprotošāki pret cilvēkiem sabiedrībā, kuri slimo ar HIV/AIDS?

Noslēgums

Mūsdienās, pateicoties medicīnas attīstībai un lielākai izpratnei par HIV/AIDS, cilvēku, kuri slimo ar HIV/AIDS, dzīves kvalitāte ir ievērojami uzlabojusies. Tas nozīmē, ka viņi var dzīvot normālu dzīvi, piemēram, viņi var iet uz randiņiem, precēties, uzturēt aktīvu seksuālo dzīvi, radīt bērnus un strādāt. Neskatoties uz to, HIV/AIDS slimnieki joprojām bieži cieš no apkārtējo cilvēku aizspriedumiem un diskriminācijas un, domājot par ārstēšanu, pieprasa specializētu aprūpi un medikamentu lietošanu, taču visvairāk viņi vēlas respektu un cieņu. Ir daudzi piemēri par cilvēkiem, kuri ir bijuši inficēti ilgu laiku un kuri turpina dzīvot aktīvu un produktīvu dzīvi (grupas vadītājam: mēģini savā kopienā, reģionā vai valstī atrast tam piemērus). Ir ārkārtīgi svarīgi, lai jaunieši palīdzētu veidot sabiedrību, kas ir taisnīga un kas atbalstītu visus cilvēkus, tai skaitā tos, kuri slimo ar HIV/AIDS.

Resursu lapa

Dažos teikumos, atbildot uz dotajiem jautājumiem, apraksti tipisku savas dzīves nedēļu.

Mājās:

1. Cik daudz cilvēku dzīvo tavās mājās?
2. Vai tu dari kādus mājas darbus?
3. Kāda tavās mājās ir atmosfēra?
4. Kādas ir jūsu attiecības ar cilvēkiem, kuri dzīvo jūsu mājās?

Skolā:

1. Vai tu ej uz skolu?
2. Kur tu mācies?
3. Cik tu ej uz skolu?
4. Cik stundas dienā tu mācies?
5. Kas tev skolā patīk vislabāk?
6. Kas tev skolā patīk vismazāk?

Randiņi:

1. Vai tev ir draudzene (sieva)?
2. Cik ilgi jūs draudzējaties?
3. Vai jūs tiekaties katru dienu?
4. Kur jūs ejat?
5. Ko jūs kopā darāt?
6. Kas tev viņā visvairāk patīk?
7. Kas tev savās attiecībās patīk vismazāk?

Darbā:

1. Vai tu strādā?
2. Par ko tu strādā?
3. Cik stundas dienā tu strādā? Kāds ir tavs darba laiks?
4. Vai tu labi satiec ar saviem kolēģiem?
5. Ko tu sagaidi no sava darba?

Ar draugiem:

1. Kad tu ar saviem draugiem satiecies (no rīta, pēcpusdienā, vakaros)?
2. Ko jūs kopā darāt?
3. Vai jums ir mīļākā vieta, uz kuru doties (pludmale, bārs, klubs, pagalms, kāda mājas)?
4. Vai jūs kopā nodarbojaties ar kādu sporta veidu?
5. Ko jūs darāt, lai izklaidētos?

Atpūta:

1. Kā tu atpūties?
2. Vai tu pavadi laiku vienatnē? Cik ilgi? Ko tu vienatnē dari?
3. Vai ir kaut kas, ko tu dari viens pats? Ko tieši? Cik bieži?

Sestā nodaļa: No vardarbības līdz mierīgai līdzāspastāvēšanai – kas un kāpēc?

Pārskats

Visā pasaulē vīrieši ir galvenie vardarbības upuri un veicēji, izņemot seksuālās vardarbības gadījumus.¹¹⁷ Publiskajā telpā lielākā daļa vardarbības notiek vīriešu starpā, savukārt privātajā telpā lielāko daļu vardarbības ierosina vīrieši pret sievietēm. Kāpēc vīrieši visbiežāk ir pāri darītāji un vardarbības upuri? Ko mēs varam darīt, lai iesaistītu jaunus vīriešus vardarbības novēršanā? Šajā nodaļā mēs aplūkosim faktorus, kas nosaka jaunu vīriešu attieksmi pret vardarbību un tās pielietošanu, pievēršot īpašu uzmanību vardarbībai dzimtes aspektā.

Kas ir vardarbība?

Pasaules Veselības organizācija vardarbību definē kā “apzinātu fiziska spēka vai varas pielietošanu (reālu vai draudot) pret sevi, citu personu vai pret sabiedrības grupām; kas izraisa vai kam ir liela iespēja izraisīt ievainojumus, nāvi, psiholoģisku kaitējumu, attīstības traucējumus vai zaudējumus.”¹¹⁸ Varas jēdziena iekļaušana definīcijā paplašina tradicionālo vardarbības izpratni un iekļauj citus vardarbības veidus, piemēram, draudus, iebiedēšanu un apspiešanu, kas ir varas attiecību rezultāts. Turpmāk tekstā mēs apskatīsim savstarpējo vardarbību jeb viena cilvēka vai grupas pielietoto vardarbību pret citu cilvēku.

Ir svarīgi sākt ar apgalvojumu, ka vardarbība nav nejauša rīcība, tā notiek konkrētos apstākļos un situācijās. Vardarbība dažos apstākļos notiek biežāk nekā citos, un visā pasaulē vardarbību visticamāk nodarīs un tā tiks nodarīta vīriešiem – parasti jauniem vīriešiem. Privātajā telpā – mājās un citās privātajās telpās – visticamāk vīrieši būs agresori, taču sievietes būs upuri. Par vardarbības cēloņiem ir sarakstītas neskaitāmas grāmatas, un tā ir bijusi tēma tūkstošiem pētījumu, taču pārāk bieži diskusijās par vardarbības cēloņiem tiek ignorēts dzimtes aspekts, t. i., fakts, ka vīrieši, it īpaši jauni vīrieši, būs tie, kuri visticamāk pielietos vardarbību.

Kad mēs runājam par vardarbību, mums ir jārunā arī par mieru un mierīgu līdzāspastāvēšanu. Pārāk bieži mēs dzirdam par vardarbības izskaušanu vai par jaunām programmām, lai

¹¹⁷ WHO. *What About Boys? A Literature Review on the Health and Development of Adolescent Boys*. Geneva: World Health Organisation and Pan American Health Organisation, 2000.

¹¹⁸ WHO. *Global Consultation on Violence and Health. Violence: a public health priority*. Geneva: World Health Organization, 1996.

cīnītos pret vardarbību, vai pat par karu pret vardarbību. Valoda, ko mēs izmantojam, lai runātu par vardarbību un vardarbības mazināšanu, pati ir vardarbību izsakoša, t. i., mēs vēlamies ar to cīnīties un sodīt tos, kuri pielieto vardarbību, bieži vien vardarbīgi. Skolu un sabiedrības līmenī mēs varam dzirdēt, ka cilvēki vēlas sodīt tos jaunos vīriešus, kuri ir vardarbīgi, apspiest viņus, kamēr daudz mazāk laika tiek veltīts, domājot, kas vardarbību patiešām novērstu. Mēs nereti sodām vardarbību ar vardarbību un tad jautājam sev, no kurienes vardarbība rodas. Īpaši padziļinātā vardarbības izpētē ASV, Džeimss Giligans no Hārvardas Universitātes apgalvo, ka ASV vardarbīgu metožu, piemēram, nāves soda pielietošana, lai vardarbību mazinātu, to tikai veicina.¹¹⁹

Iesaistot jaunus vīriešus vardarbības novēršanā, mums jābūt spējīgiem kopā ar viņiem vizualizēt, iztēloties un radīt apstākļus, kas ne tikai cīnās ar vardarbību, bet arī veicina mierīgu līdzās pastāvēšanu. Dažreiz runas par mieru un mierīgu līdzās pastāvēšanu tiek izsmietas, bet, kā teicis britu dziedātājs Elviss Kostello: “Kas mierā, mīlestībā un sapratnē ir tik uzjautrinošs?” Kad tiekam pāri bravūrībai, mēs saprotam, ka lielākā daļa jauniešu, kad viņiem tiek dota iespēja izteikties, ir bailpilni par viņos esošo potenciālu uz vardarbību un par vardarbību, ko viņi paši var piedzīvot. Daudzi jauni vīrieši ir piedzīvojuši vai bijuši liecinieki vardarbībai, un tāpēc viņi ir gatavi runāt par mierīgu līdzās pastāvēšanu. Aktivitātēs, kas šajā nodaļā iekļautas, mēs vēlamies radīt apstākļus, lai jaunie vīrieši spētu runāt ne tikai par sāncensību, varu, cīnīšanos un vardarbību, bet arī par mierīgu līdzās pastāvēšanu.

1. kaste: Vardarbība pasaules mērogā

- Katru gadu vardarbības dēļ mirst vairāk nekā 1,6 miljoni cilvēku.¹²⁰
- Vardarbība ir galvenais nāves cēlonis cilvēkiem vecumā no 15 līdz 44 gadiem, atbildot par 14% no kopējā vīriešu nāves gadījumu skaita, savukārt 7% no kopējā sieviešu nāves gadījumu skaita.¹²¹
- Fizisku vai seksuālu vardarbību no partnera puses ir piedzīvojušas no 15% līdz 70% sieviešu.¹²²
- Katru gadu pašnāvību izdara aptuveni 815 000 cilvēku.¹²³

Vīriešu vardarbība NAV dabiska: Meklējot vīriešu vardarbības saknes viņu socializācijā

Pētījumi ir apstiprinājuši, ka vardarbību galvenokārt iemācās.¹²⁴ Puīši un jauni vīrieši iemācās

¹¹⁹ Gilligan J. *Violence: Our deadly epidemic and its causes*. New York: Putnam Publishing Group, 1996.

¹²⁰ Pieejams: www.who.int/violence_injury_prevention/violence/en/ [skat. 10.02.2011.]

¹²¹ Turpat.

¹²² Garcia-Moreno. *Multi-country study on women's health and domestic violence*. Geneva: World Health Organization, 2005.

¹²³ Pieejams: www.who.int/violence_injury_prevention/violence/en/ [skat. 10.02.2011.]

būt vardarbīgi, skatoties, kā viņu tēvi un brāļi pielieto vardarbību; kad viņus iedrošina spēlēties ar ieročiem un atalgo, ja viņi kaujas; sakot viņiem, ka vienīgais veids, kā būt *īstam vīrietim*, ir kauties ar ikvienu, kurš viņus aizskar. Viņi iemācās būt vardarbīgi, kad vienaudži vai ģimenes pret viņiem izturās vardarbīgi vai pakļauj vardarbībai; kad viņiem māca, ka izpaust dusmas un agresiju drīkst, taču skumjas un nožēlu nedrīkst.

Arī bioloģija ietekmēt to, ka vīrieši ir vardarbīgāki nekā sievietes, taču līdz robežai. Piemēram, dažos pētījumos ir secināts, ka temperamenta ziņā starp puisiem un meitenēm ir dažas bioloģiskas atšķirības – puisiem ir augstāki kontroles trūkuma, hiperaktivitātes, aizkaitināmības rādītāji, un šīs raksturiezīmes var novest pie agresijas izpausmes.¹²⁵ Pētījumos ir secināts, ka pat četrus mēnešu vecumā ir novērojamas temperamenta atšķirības starp puisiem un meitenēm, t. i., puisi ir vieglāk aizkaitināmi un viņiem ir grūtāk sevi apvaldīt, šie faktori tad arī turpmākā dzīvē tiek saistīti ar hiperaktivitāti un agresiju.¹²⁶ Taču dažos pētījumos ir secināts, ka zēni var būt vieglāk nokaitināmi, jo pētnieki sagaida to, ka zēni būs vieglāk aizkaitināmi, vai tāpēc, ka vecāki, sekojot dzimtes stereotipiem, pret puisiem izturas citādāk nekā pret meitenēm (arī zīdaiņu vecumā). Pētnieki, kuri pēta vardarbību, ir gandrīz vienprātīgi, apgalvojot, ka, lai arī bioloģija var būt par pamatu zēnu agresivitātei un nepārdomātām darbībām, lielāko daļu zēnu agresīvo izturēšanos izskaidro sociālie un vides faktori bērnībā un pusaudžu gados. Jauni vīrieši nepiedzimst vardarbīgi, viņiem tiek iemācīts būt vardarbīgiem.

Tajā, vai zēnu un jaunu vīriešu vardarbīgā uzvedība tiek veicināta vai viņi no tās tiek atturēti, lielu lomu spēlē ģimenēs un vecāki. Ģimenēm, kurām ir zemi ienākumi un lielāks stresa līmenis, var būt mazākas iespējas pieskatīt savus bērnus, it īpaši dēlus, un var būt mazāka kontrole par to, kur viņi iet un kādi ir viņu draugi. Vecāki, kuri dzīvo stresā, ir tie, kuri zēnu audzināšanā visticamāk izmanto stingru un fizisku disciplīnu, kas var novest pie tā, ka daži zēni tai sāks pretoties. Savukārt ģimenēs, kur cilvēki ir atklāti viens pret otru; kurās vecāki runā ar saviem dēliem un meitām ar cieņu un kurās vecākiem ir iespēja sekot līdzī dēlu darbībām, zināt, ar ko viņi draudzējas; kurās visi iesaistās dažādās ģimenes aktivitātēs, šādās ģimenēs zēniem ir mazāka iespēja kļūt vardarbīgiem vai darīt nelikumīgas lietas.

Jauni vīrieši, kuri tiek uzskatīti par noziedzīgiem, problēmu radītājiem, vardarbīgiem, visticamāk tādi arī būs. Daudzos gadījumos zēniem ir lielākas uzvedības problēmas nekā meitenēm – viņi var traucēt mācību stundu norisi, viņi var izrādīt hiperaktivitātes pazīmes, un viņiem var būt grūtāk mierīgi nosēdēt.

¹²⁴ Bandura A. Influence of models' reinforcement contingencies on the acquisition of imitative responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 1965. 589.–595. p.; Cunningham. *Theory-derived explanations of male violence against female partners: literature update and related implications for treatment and evaluation*. London: London Family Court Clinic, 1998.

¹²⁵ Miedzian M. *Boys will be boys: Breaking the link between masculinity and violence*. New York: Anchor Books, 1991.; Earls F. A developmental approach to understanding and controlling violence. In: Fitzgerald H. (Eds.) *Theory and Research in Behavioral Pediatrics*, Vol. 5. New York: Plenum Press, 1991.

¹²⁶ Stormont-Spurgin M., Zentall S. Contributing factors in the manifestation of aggression in preschoolers with Hyperactivity. *J. Child Psychol Psychiat*, 36, 1995. 491.–509. p.

Vecāki un skolotāji šādu uzvedību dēvē kā problemātisku un reaģē veidos, kas rada apburto loku. Vecāki un skolotāji tic, ka daži puīši būs vardarbīgi vai nepaklausīgi, un viņi kļūst nepaklausīgi. Kāpēc? Tāpēc, ka skolotāji, uztverot zēnus kā agresīvus vai problēmu radītājus, izslēdz viņus no dažādām aktivitātēm, piemēram, sporta aktivitātēm. Tā vietā, lai uzklausītu nepaklausīgos puīšus, skolotāji un vecāki viņus bieži stigmatizē un izslēdz no grupas, tādējādi veicinot, nevis mazinot agresīvu rīcību.

Dažos pētījumos tiek norādīts, ka ir liela iespēja, ka arī puīši, kuri ir liecinieki vardarbībai vai ir tās upuri, būs vardarbīgi.¹²⁷ Vardarbības redzēšana gan puīšiem, gan meitenēm rada stresu, tomēr puīšiem un meitenēm stress var radīt dažādas reakcijas. Ir lielāka iespēja, ka puīši, kuri ir redzējuši vardarbības izpausmes, arī paši būs vardarbīgi.¹²⁸ Daudzi jauni vīrieši tiek socializēti veidos, kas liek viņiem domāt, ka ir nepieņemami vīriešiem izpaust savas bailes vai skumjas, bet ir pieņemami izpaust dusmas un agresiju. Jauni vīrieši, kuri piedzīvo un ir liecinieki vardarbībai mājās un ārpus tās, var sākt to uzskatīt par normu, par veidu, kā vīrieši risina konfliktus.

Viegla pieeja ieročiem arī var veicināt vardarbību. Pieeja ieročiem, protams, neizraisa vardarbību, tomēr tā palielina iespēju, ka vardarbība būs letāla. Kautiņš apvainojuma vai meitenes dēļ visticamāk novedīs pie slepkavības, ja vienam no iesaistītajiem būs ierocis vai nazis. Dažos gadījumos mācīšanās, kā lietot un spēlēties ar ieročiem, var būt veids, kā puīši tiek socializēti.

Tas, kur jauni vīrieši dzīvo, arī var būt viens no vardarbības pielietošanas iemesliem. Piemēram, ir liela iespēja, ka puīši, kuri ir audzināti rajonos, kur pastāv bruņotas bandas vai kur puīši un vīrieši ir iesaistīti brutālā vardarbībā, izmantos vardarbību pret citiem un būs vardarbības upuri. Bandas un līdzīgas grupas bieži veidojas tad, kad sociālās institūcijas, piemēram, valdība, ģimene, skolas, kas jaunus vīriešus varētu pasargāt, ir vājas. Augstie vardarbības rādītāji var būt saistīti arī ar konkrētās vietas kultūru. Ir situācijas, kad jauni vīrieši var ticēt tam, ka draugi un vietējās kultūras normas atbalsta viņu vardarbības pielietošanu kā atbildi uz apvainojumiem vai ievainojumiem.

Vēl viens nozīmīgs faktors, kas var veicināt vardarbīgu uzvedību, ir jaunu vīriešu draugu grupas. Pētījumos ASV tiek norādīts, ka laika pavadīšana ar vardarbīgiem un noziedzīgiem vienaudžiem, ir viens no spēcīgākajiem faktoriem, kas ir saistāms ar jaunu vīriešu vardarbīgo izturēšanos.¹²⁹ Tomēr būtu pārlietu vienkārši secināt, ka tikai vardarbīgi draugi ir par iemeslu tam, kāpēc jaunie vīrieši ir vardarbīgi.

¹²⁷ Bell C., Jenkins E. J. Traumatic stress and children. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 2, 1991. 175.–185. p.; Parsons E. R., Inner city children of trauma: Urban violence traumatic stress syndrome (U-VTS) and therapists' responses. In: Lindy J., Wilson J. (Eds.) *Center transference in the treatment of post-traumatic stress disorder*. New York: Guilford Press, 1994.; Pynoos R. S. Traumatic stress and developmental psychopathology in children and adolescents. In: Oldham J. M., Riba M. B., Tasman A. (Eds.) *American Psychiatric Press Review of Psychiatry Vol. 12*. Washington D.C.: American Psychiatric Press, 1993.

¹²⁸ U.S. Department of Justice. *The Prevalence and Consequences of Child Victimization: NIJ Research Preview*. Washington, DC: National Institutes of Justice, 1997.

¹²⁹ Green M. B. *Implications of Research Showing Harmful Effects of Group Activities with Anti-Social Adolescents*. Referāts pieejams lejupielādei šeit: gwired.gwu.edu/hamfish/merlin-cgi/p/downloadFile/d/16823/n/off/other/1/name/07Greenpdf/

Jaunieši savos draugos meklē cilvēkus, kuri būtu līdzīgi viņiem pašiem, tāpēc var apgalvot, ka vardarbīgi jauni vīrieši visticamāk pavadīs laiku ar citiem vardarbīgiem jauniešiem, un tieši šīs sakarības dēļ nedrīkst ignorēt to, ar kādiem cilvēkiem jaunieši pavada laiku un kādos cilvēkos viņi ieklausās. Daži pētnieki apgalvo, ka jauni vīrieši ir vardarbīgi tāpēc, ka, pretēji meitenēm, kuras socializējas mājās un ģimenes lokā, puīši pavada laiku ārpus mājām – nereti draugu grupās, kas veicina sāncensību, kaušanos un noziedzīgu rīcību.

Pētījumos ASV ir secināts, ka ir liela iespēja, ka jauni vīrieši, kuri ir agresīvi, citus uztver ar aizdomām, viņu nodomus kā nedraudzīgus un citu cilvēku uzvedību interpretē kā apdraudošu.¹³⁰ Jauniem vīriešiem, kuri ir vardarbīgi, ir grūtības ar emocionālo inteligenci, t. i., spēju nolasīt, saprast un izpaust emocijas. Citiem vārdiem sakot, viņi, atšķirībā no saviem vienaudžiem, kuri nav vardarbīgi, citu cilvēku nolūkus saprot nepareizi, ticēdami, ka citi cilvēki ir viņiem naidīgi, kaut arī patiesībā tādi nav. Turklāt jauni vīrieši, kuri ir vardarbīgi, attaisno savu vardarbīgo rīcību, vainojot citus, un, runājot par upuriem, lieto necilvēcīgus apzīmējumus. Tāpat ir liela iespēja, ka arī jauni vīrieši, kuri pārspīlē goda ideju, pielietos vardarbību. Ir zināmi slepkavības gadījumi, kas bāros vai citās publiskās vietās aizsākas maza incidenta – parasti apvainojuma – dēļ, taču beidzas letāli.

Pusaudžu vecums ir tas dzīves posms, kad cilvēki cenšas saprast, kas viņi ir, un dažiem jauniem vīriešiem vardarbība ir veids, kā būt sev, savukārt citi jauni vīrieši uzskata sevi par labiem skolēniem, reliģioziem, sportistiem, mākslinieciskiem vai par programmētājiem. Cits ļoti skaidri definē sevi kā cilvēkus, kuri citiem dara pāri. Ir jauni vīrieši, kuriem iesaistīšanās bandās dod identitāti un piederības sajūtu, ko viņi citur atrast nevar. Dažiem jauniešiem dalība bandā var būt veids, kā izdzīvot vai sevi pasargāt. Piemēram, jauniešiem, kuri uzaug nabadzīgos pilsētas rajonos, vardarbība var kļūt par veidu, kā sevi pierādīt un iegūt vēlamo reputāciju. Taču vienlaikus, kad jauni vīrieši atrod savu identitāti citur – kā tēvi, vīri, labi skolēni, labi darbinieki vai mūzikā, sportā, politikā, reliģijā – viņiem vēlmes iesaistīties bandās vai vardarbīgās vienaudžu grupās vairs nav. Pētījumā par jauniem vīriešiem, kuru vienaudži bija iesaistīti bandu aktivitātēs Čikāgā un Riodeženeiro, tika secināts, ka jaunie vīrieši, kuri izvērtēja vardarbības sekas, baidījās no vardarbības un atrada citas identitātes un draugu grupas, visticamāk bandās neiesaistīsies.¹³¹

Jauni vīrieši, kuri slikti mācās, ir maz saistīti ar skolu vai kuri skolas vidē tiek marginalizēti vai no tās izstumti, visticamāk būs vardarbīgi vai noziedzīgi. Vairākos pētījumos ir atklāts, ka sliktas sekmes, izslēgšana no skolas un piederības sajūtas trūkums ir saistīts ar augstiem vardarbīgas izturēšanās un noziedzības rādītājiem, turklāt jauni vīrieši tiek izslēgti no skolas biežāk nekā meitenes. Dažiem jauniem vīriešiem skola var būt vieta, kur viņi satiek un komunicē ar vardarbīgiem vienaudžiem. Citos pētījumos tiek norādīts, ka

¹³⁰ Fondacaro M. R., Heller K. Attributional style in aggressive adolescent boys. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 18(1), 1990. 75.–89. p.; Friday J., Hudley C. Attributional bias and reactive aggression. *American Journal of Preventive Medicine*, 12 (5 Suppl), 1996. 75.–81. p.

¹³¹ Barker G. *Peace boys in a war zone: Identity and coping among adolescent men in a favela in Rio de Janeiro*. (Nepublicēta doktora disertācija. Ēriksona institūts, Lojola Universitāte, Čikāga, 2001.)

jaunie vīrieši, kuri skolās laikā tiek marginalizēti vai izslēgti, vai pret kuriem izturās kā pret noziedzniekiem, visticamāk būs vardarbīgi. Skolas kopumā – kā visnozīmīgāka sociālā institūcija, kur jauni cilvēki kopā pavada laiku – ir vieta, kur jauniešus vajadzētu iedrošināt iestāties pret vardarbību un to novērst.

Vai medijiem ir kāds sakars ar jauno vīriešu vardarbības izpausmēm? Dažos pētījumos ir secināts, ka vardarbīgu attēlu aplūkošanu medijos var saistīt ar vardarbības izpausmēm, tomēr cēloniskā saikne nav skaidra.¹³² Vardarbības vērošana televizora ekrānā vai filmās, iespējams, neizraisa jaunu vīriešu vardarbīgo rīcību, tomēr tā bez šaubām veido jaunu vīriešu uzskatus un arī galvenos uzskatus sabiedrībā, ka vīrieša agresija ir normāla, pat stilīga.

Ir jāpatur prātā, ka vardarbību nevar saistīt tikai ar jauniem vīriešiem no nabadzīgām ģimenēm. Liela daļa pētījumu ir koncentrējušies uz jauniem vīriešiem no nabadzīgām ģimenēm, un dažkārt patiesi nabadzība tiek saistīta ar augstāku vardarbības izpausmju līmeni. Nabadzība pati par sevi ir sociālās vardarbības forma, bet to nevajadzētu uzskatīt par vardarbības cēloni, jo arī vidusšķiras jauniešu vidū ir novērojamas vardarbības izpausmes, un arī viņi tiek mācīti pielietot vardarbību, lai izpaustu emocijas un atrisinātu konfliktus. Pētot un reaģējot uz vardarbīgām situācijām, ir svarīgi, ka mēs nemarķējam un nestigmatizējam jaunus vīriešus no nabadzīgām ģimenēm vai jaunus vīriešus kopumā kā nelabojami vardarbīgus un ka mēs apzināmies, ka lielākā daļa jaunu vīriešu nav vardarbības izraisītāji.

Kas ir dzimtes izpratnē balstīta vardarbība?

Dzimtes izpratnē balstīta vardarbība ir plaši zināma kā internacionāla sabiedrības veselības un cilvēktiesību problēma. Dzimtes izpratnē balstītai vardarbībai var būt nelabvēlīgas sekas uz sieviešu fizisko un emocionālo veselību, kā arī uz ģimeņu, kopienu un sabiedrības labklājību. Dzimtes izpratnē balstītas vardarbības koncepts mēģina nošķirt vardarbību, kas ir balstīta dzimtes normās un/vai cilvēka dzimuma vai dzimtes identitātē, no citām vardarbības formām. Dzimtes izpratnē balstītu vardarbību var attiecināt uz vīriešiem un sievietēm, un uz zēniem un meitenēm, tomēr koncepts vēršas pret sievietēm un meitenēm vērstas vardarbības pārtraukšanu, ņemot vērā, ka tās ir viņas, kuras tiek ietekmētas neiedomājamā veidā.¹³³ Pēdējas desmitgades laikā visā pasaulē jēdziena *vardarbība pret sievietēm* vietā tika uzsākts lietot jēdzienu *dzimtes izpratnē balstīta vardarbība*, lai novērstu uzmanību no sievietēm kā upuriem un lai uzsvērtu dzimtes normu, nevienlīdzības un varas attiecību nozīmi tajā, ka palielinās sieviešu neaizsargātība pret vardarbību. Šajā diskursā pastiprināta uzmanība tiek pievērsta arī vīriešu dzimtes lomu izpratnei un tam, cik lielu lomu spēlē vīriešu socializēšanās vardarbības pielietošanas attaisnošanā. Daži vīrieši un puisi ir audzināti ticēt, ka viņiem ir tiesības no sievietēm sagaidīt konkrētas

¹³² McAlister A. *La violencia juvenil en las Americas: Estudios innovadores de investigación, diagnostico y prevención*. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud, 1998.

¹³³ UNFPA. Strategy and Framework for Action to Addressing Gender-based violence 2008-2011. *Gender, Human Rights, and Culture Branch*. New York: UNFPA, 2008.

lietas vai rīcību un ka viņiem ir tiesības kā soda veidu pielietot fizisku vai emocionālu vardarbību, ja sieviete šīs gaidas nepiepilda, piemēram, nereaģē uz seksuāla rakstura prasībām. It īpaši seksuālā vardarbība sakņojas nevienlīdzīgās dzimtes normās – tajās, kas skaidro vīriešu seksualitāti kā nekontrolējamu un agresīvu, savukārt sieviešu seksualitāti kā pasīvu. Veiksmīga pieredze strādājot ar vīriešiem, lai dekonstruētu hegemoniskas maskulīnās identitātes un lai atbalstītu kopienas un institucionālās pārmaiņas, ir parādījusi, ka devumu var dot vīrieši kā sabiedrotie un aktīvisti, kuri iestājas pret vardarbību.^{134,135}

2. kaste: Dzimtes izpratnē balstīta vardarbība Rietumbalkānos

– Aptaujā par sievietēm Serbijā tika secināts, ka 30,6% sieviešu bija cietušas no fiziskas vardarbības, 46,1% bija cietušas no psiholoģiskas vardarbības un 8,7% bija cietušas no seksuālās vardarbības. 2003. gadā citā aptaujā šie dati tika apstiprināti vēlreiz.¹³⁶

– Melnkalnē aptaujā par sievietēm tika secināts, ka 25% sieviešu bija situši viņu partneri, 25% sieviešu bija spiestas arī nodarboties ar seksu ar partneri, un 14% sievietēm tika draudēts ar bērnu nolaupīšanu.

– Horvātijā aptaujā par sievietēm tika secināts, ka 21% sieviešu bija cietušas no pašreizējā vai bijušā partnera fiziskās vardarbības, 34% informēja, ka bija spiestas nodarboties ar seksu.¹³⁷

– Bosnijā un Hercegovinā aptaujā tika noskaidrots, ka 23% sieviešu bija situši viņu partneri, bet 29% sieviešu zina sievieti, kuru sita viņas partneris.¹³⁸

Vardarbība starp vīriešiem¹³⁹

Vardarbība, kas notiek starp vīriešiem, bieži ir saistīta ar stingrām dzimtes normām un varas attiecībām. Puīšiem un vīriešiem bieži tiek mācīts, ka agresija un vardarbība pret citiem ir pieņemams veids, kā izrādīt spēku un kontroli, vai ka, lai izvairītos no kļūšanas par upuri, viņiem ir jāpielieto vardarbība pret citiem. Vardarbības pielietošana pret citiem vīriešiem cita starpā var būt veids, kā iegūt noteiktu statusu, kad atzīšanas formas nav pieejamas vai tiek uzskatītas par nepieņemamām. Šādā veidā vardarbība var kalpot kā mehānisms, kas dažus puīšus un vīriešus notur citiem vīriešiem pakļautā pozīcijā.

¹³⁴ Barker G. *Engaging boys and men to empower girls: Reflections from practice and evidence of impact*, 2006.

¹³⁵ Levack A., Peacock D. The Men as Partners Program in South Africa: Reaching Men to End Gender-Based Violence and Promote Sexual and Reproductive Health. *International Journal of Men's Health*, 3, 2004.173.–188. p.

¹³⁶ AŽC, 2005.

¹³⁷ Otročak, 2005.

¹³⁸ Andric-Ruzici D., Peele H. (Eds.) To Live With (out) Violence: A second look 2- Experts. *Final Report Violence Against Women*. Zenica: Bosnia Herezgovina & Medica Zenica, 1999. 54.–55. p.

¹³⁹ Barker G., Ricardo C., Nascimento M. *Engaging men and boys in changing gender inequity in health: Evidence from programme interventions*. Geneva: World Health Organization, 2007.

Vīriešu savstarpējā vardarbība var būt saistīta arī ar dzimtes normām, kas kalpo par pamatu vardarbībai pret meitenēm un sievietēm. Vardarbība var kalpot kā ierobežošanas līdzeklis un kontroles forma pār vīriešu izturēšanos. Tā var tikt izmantota pret vīriešiem, kuri neatbilst stingrajiem dzimtes scenārijiem un normām – visekstrēmākais piemērs ir homofobiska vardarbība pret vīriešiem, kuri nodarbojas ar seksu ar citiem vīriešiem vai kuri neidentificējas kā heteroseksuāli. Vīrieši, kuri neatbilst noteiktām uzvedības, gērbšanās vai interešu normām arī var kļūt par vardarbības vai apsaukšanās upuriem.

Bandas

Visā pasaulē ir atrodami piemēri par jauniem vīriešiem, kuri organizējas atbilstoši rasei, šķirai, nacionālībai vai citām iezīmēm, lai viens otru pasargātu vai gūtu peļņu, bieži iesaistoties vardarbīgās un/vai nelegālās aktivitātēs. Šīs grupas atšķiras atkarībā no tā, kur tās atrodas, un ir svarīgi saprast, kādā kontekstā šīs grupas pastāv. Ir vērts arī atzīmēt, ka ne tikai nabadzība vai bezdarbs var novest jaunus vīriešus pie iesaistīšanās bandās, bet gan dažādi faktori, piemēram, apkārtējie cilvēki, ģimene un lokālais konteksts, var novest jaunus vīriešus pie iesaistīšanās šajās grupās. Ir svarīgi arī uzsvērt, ka kopienās, kur bandām ir vara, ne visi vīrieši tajās iesaistās, parasti tikai neliels skaits vīriešu iesaistās.

Ir bijuši un joprojām ir vērojami dažādi mēģinājumi šīs grupas apspiest, pārsvarā izmantojot policijas spēku. Dažādas pieredzes liecina, ka policijas paustais spēks nav adekvāta atbilde uz šo grupu darbībām. Daudzsološākas ir programmas, kurās piešķir lielu nozīmi tam, lai jauniem vīriešiem, kuri ir bandu biedri vai kuri var par tādiem kļūt, tiktu piedāvātas alternatīvas – kulturālas aktivitātes, darbs, iespējas iesaistīties kopienas dzīvē – un lai būtu vietas, kur šos jaunos vīriešus pulcēt kopā. Šāda pieeja meklē citus variantus, nevis represiju piemērošanu.

Ir skaidrs, ka dažiem jauniem vīriešiem vardarbība ir veids, kā veidot savu identitāti. Daudziem pusaudžu gadi ir laiks, lai domātu par jautājumu – kas es esmu?! Jauns vīrietis var sevi uzskatīt un dēvēt par labu skolēnu, reliģiozu, sportistu, mākslinieci vai par programmētāju, bet viņš var definēt sevi arī kā bandītu. Pētījumā par jauniem vīriešiem, kuri ir bandu biedri ASV un Brazīlijā, tika secināts, ka bandās viņi atrod piederības sajūtu un identitāti, ko viņi nevar atrast nekur citur.¹⁴⁰ Daudziem jauniem vīriešiem, kuri ir nabadzīgi vai izslēgti no sabiedrības un kuri dzīvo pilsētās, piederība pie vardarbīgiem grupējumiem ir veids, kā izdzīvot, kā justies svarīgam un kā gūt piederības sajūtu. Taču, kad jauni vīrieši atrod savu identitāti citās dzīves jomās, piemēram, kā studenti, tēvi, partneri vai vīri, vai mūzikā, sportā un politikā, viņi no iesaistīšanās bandās vai vardarbīgos grupējumos izvairās.

¹⁴⁰Barker G. *Dying to be Men: youth, masculinity, and social exclusion*. Routledge: Global Public Health, 2007.

Elastīgums, jauni vīrieši un vardarbības novēršana

Kā lai mēs izskaidrojam, kā daži jaunieši, no konkrētiem apstākļiem nākuši, iesaistās bandu vai citu vardarbīgu grupējumu aktivitātēs, bet citi neiesaistās? Jaunākajos pētījumos ir identificētas to jauno vīriešu individuālās un ģimenes iezīmes, kuri nāk no nabadzīgiem rajoniem un augsta riska apstākļiem, bet uzrāda labus rezultātus skolās un darbā un kuri neiesaistās bandās vai citos vardarbīgos grupējumos.¹⁴¹ Šie pētījumi bieži atsaucas uz elastīguma konceptu, kas nozīmē veiksmīgu adaptāciju par spīti riskam un grūtībām. Elastīguma koncepts palīdz saprast jauniešu paustās subjektīvās realitātes un individuālās atšķirības un piedāvā iespējas, lai radītu veidus, kā jauniešiem pārvarēt grūtības īpaši sarežģītos apstākļos. Citiem vārdiem sakot, elastīgums nozīmē, ka daži jauni vīrieši pat sarežģītos apstākļos spēj atrast labvēlīgas alternatīvas, lai pārvarētu dažādus sev apkārt esošos riskus.

Salīdzinošā pētījumā par jauniešiem noziedzniekiem Riodežaneiro un viņu brālēniem un brāļiem, kuri nav noziedznieki, autors identificēja vairākus faktorus, kas jauniešiem palīdz pasargāt sevi no iesaistīšanās noziedzīgās aktivitātēs. Šajā pētījumā jaunieši, kuri nebija noziedzīgi, 1) bija par savu nākotni optimistiskāki, 2) labāk prata izpausties mutvārdos, 3) bija vecākais vai jaunākais bērns ģimenē, 4) viņiem bija mierīgs raksturs, 5) un viņiem bija spēcīga saikne ar saviem vecākiem vai skolotājiem. Tāpat arī pētījumā par jauniešiem no bīstamiem rajoniem Brazīlijā tika identificēta alternatīvu iespēju modeļu nozīmība, spējas reflektēt un atrast pozitīvu mērķi par spīti grūtībām nozīmība, kā arī nevardarbīgu grupu nozīme, pasargājot jauniešus no nabadzīgām ģimenēm no iesaistīšanās vardarbīgos grupējumos.¹⁴²

Jaunieši ir reprezentē iespēju konstruēt alternatīvas vīrišķības definīcijas un samazināt dzimtes izpratnē balstītu vardarbību. Kaut arī dažādi spēki veicina to, ka jauni vīrieši socializēšanās laikā pieņem tradicionālo vīrišķības izpratni, pārmaiņas panākt ir iespējams. Pusaudžu vecums ir ļoti nozīmīgs attīstības posms, kad tiek konstruētas dzimtes identitātes un kad tās var tikt mainītas. Šī dzīves perioda laikā izturēšanās pret sievietēm vai partneriem tiek atkārtota un nemainās, vīriešiem kļūstot pieaugušiem, taču jaunu vīriešu uzrunāšana ir veids, kā mainīt to, kā vīrieši komunicē ar sievietēm. Šajā periodā strādāšana ar jauniešiem pie vienlīdzīgu dzimtes normu konstruēšanas var uzlabot viņu pašapziņu un spēju iesaistīties dzimuma vienlīdzības aizstāvēšanā daudz plašākā mērogā.

¹⁴¹ Turpat.

¹⁴² Turpat.

3. kaste: Secinājumi

– Vardarbība vienos apstākļos notiek daudz biežāk nekā citos, un visā pasaulē vīrieši, parasti jauni vīrieši, ir tie, kuri vardarbību visbiežāk pielieto un no tās cieš. Publiskajā telpā jauni vīrieši visticamāk pielietos vardarbību un no tās cieš, taču privātajā telpā – mājās un citās privātajās telpās – vīrieši visticamāk būs agresori, bet sievietes – upuri.

– Vardarbība ir lieta, ko iemācās. Zēni un jauni vīrieši iemācās būt vardarbīgi, skatoties, kā vardarbību izmanto viņu tēvi un brāļi. Viņi to iemācās, kad viņi tiek iedrošināti spēlēties ar ieročiem un kad viņi tiek atalgoti, ja kaujas. Arī tad, kad viņiem saka, ka vienīgais veids, kā būt īstam vīrietim, ir kauties ar ikvienu, kurš viņus apvaino; kad vienaudži vai ģimenes pret viņiem izturas vardarbīgi vai pakļauj vardarbībai; kad viņiem māca, ka izpaust dumas un agresiju ir pieņemami, taču izpaust skumjas un nožēlu nav pieņemami.

– Dzimtes izpratnē balstītas vardarbības koncepts mēģina nošķirt vardarbību, kas ir balstīta dzimtes normās un/vai cilvēka dzimuma vai dzimtes identitātē, no citiem vardarbības veidiem. Pēdējās desmitgades laikā visā pasaulē jēdziena *vardarbība pret sievietēm* vietā tika uzsākts lietot terminu *dzimtes izpratnē balstīta vardarbība*, lai novērstu uzmanību no sievietēm kā upuriem un lai uzsvērtu dzimtes normu, nevienlīdzības un varas attiecību nozīmi tajā, ka palielinās sieviešu neaizsargātība pret vardarbību.

– Vardarbība vīriešu starpā ir bieži saistīta arī ar stingrām dzimtes normām un varas attiecībām. Vardarbības pielietošana pret citiem vīriešiem cita starpā var būt veids, kā iegūt noteiktu statusu, kad atzīšanas formas nav pieejamas vai tiek uzskatītas par nepieejamām. Šādā veidā vardarbība var kalpot kā mehānisms, kas dažus puisus un vīriešus notur citam vīrietim pakļautā pozīcijā.

– Jaunieši reprezentē iespēju konstruēt alternatīvas vīrišķības definīcijas un samazināt dzimtes izpratnē balstītu vardarbību. Ir ļoti svarīgi strādāt ar jauniem vīriešiem, lai samazinātu dzimtes izpratnē balstītu vardarbību, jo jauni vīrieši ir atvērtāki (nekā pieauguši vīrieši) mācīties izmantot vardarbības alternatīvas, lai komunicētu ar partneriem cieņpilnā veidā. Turklāt pusaudžu vecums ir ļoti nozīmīgs attīstības posms, kad tiek konstruētas dzimtes identitātes un kad tās var tikt mainītas.

1. seminārs: Kas ir vardarbība?

Mērķis: Identificēt dažādus vardarbības veidus intīmās attiecībās, ģimenēs un kopienās.

Nepieciešamie materiāli: Lielās papīra lapas, marķieri, runāšanas nūja, resursu lapu A un B kopijas.

Ieteicamais laiks: 1 stunda 30 minūtes.

Plānošana: Pirms semināriem par vardarbību būtu ieteicams sameklēt visu svarīgāko informāciju par vardarbību valstī, ieskaitot pastāvošos likumus un sociālo atbalstu tiem, kuri pielieto vardarbību un/vai cieš no vardarbības. Ir svarīgi būt arī gatavam nosūtīt dalībnieku pie speciālistiem, ja viņš atklāj, ka cieš no vardarbības. (Skatīt arī plānošanas piezīmes aktivitātei “Izprotot vardarbības ciklu”).

Resursu lapā A esošie gadījumu piemēri iekļauj ļoti dažādus vardarbības piemērus, ieskaitot vīriešu pielietoto fizisko, seksuālo un emocionālo vardarbību pret sievietēm intīmās attiecībās, vīriešu pielietoto fizisko vardarbību pret sievietēm ārpus attiecībām, vardarbību vīriešu starpā un sabiedrībā, kā arī institucionālo vardarbību pret cilvēkiem vai cilvēku grupām. Ja ir nepieciešams, grupas vadītājs var veikt gadījumu adaptācijas vai radīt jaunus, lai runātu par cita veida vardarbību, kas arī var būt vērojama intīmās attiecībās, ģimenēs un/vai kopienās.

Šīs aktivitātes laikā ir ieteikts izmantot runāšanas nūju, taču grupas vadītājam vajadzētu padomāt par to, vai tas ir nepieciešami un atbilstoši. Liela papīra lapa, uz kuras tiks piefiksētas pirmajā daļā pārrunātās vardarbības nozīmēs, būs noderīga arī nākamajai aktivitātei “Izprotot vardarbības ciklu”.

Procedūra:

1. daļa – ko mums nozīmē vārds *vardarbība*? (30 minūtes)

1. Liec grupai sasēsties aplī un pie sevis padomāt, ko viņiem nozīmē vārds *vardarbība*.
2. Izmantojot runāšanas nūju, aicini katru dalībnieku dalīties ar grupu tajā, ko viņiem nozīmē vārds *vardarbība*. Raksti atbildes uz lielās papīra lapas.

Izvēles solis: Aicini dalībniekus uzrakstīt vai uzzīmēt, ko viņiem nozīmē vārds *vardarbība*.

3. Apspried ar dalībniekiem dažas no lietām, kas parādās visās atbildēs, kā arī tās nozīmes, kas neatkārtojas. Pārskaņi zemāk esošās vardarbības definīcijas un paskaidro dalībniekiem, ka nav skaidras

vai vienkāršas vardarbības definīcijas un ka otrajā aktivitātes daļā, lai palīdzētu viņiem domāt par dažādiem vardarbības skaidrojumiem un veidiem, jūs lasīsiet dažādus vardarbības gadījumu piemērus.

Fiziskā vardarbība ir fiziska spēka pielietošana, piemēram, sišana, ieplaukšana vai grūšana.

Emocionālā/psiholoģiskā vardarbība ir visgrūtāk identificējamā vardarbības forma. Tā var ietvert pazemošanu, draudēšanu, apsaukšanos, spiediena izdarīšanu uz partneri, greizsirdību un privātīpašnieciskumu.

Seksuālā vardarbība nozīmē to, ka tiek izdarīt spiediens vai kāds tiek piespiests iesaistīties seksuālās attiecībās pret viņa gribu, sākot ar skūpstīšanos un beidzot ar seksu. Vai arī seksuāla rakstura komentāru izteikšana, kas liek otram justies pazemotam vai neērti. Seksuālā vardarbība var notikt arī tad, ja cilvēki iepriekš ir iesaistījušies seksuālās attiecībās.

Vardarbība tiek kategorizēta arī pēc upura un vardarbības veicēja attiecībām¹⁴³:

❖ **Vardarbība, kas vērsta pret sevi**, attiecas uz vardarbību, kad varmāka un upuris ir viena un tā pati persona, un tā tiek izdalīta sīkāk kā pāri darīšana sev un pašnāvība.

❖ **Savstarpējā vardarbība** attiecas uz vardarbību starp cilvēkiem.

❖ **Kolektīva vardarbība** attiecas uz vardarbību, ko veic lielākas cilvēku grupas, un tā tiek izdalīta sīkāk kā sociālā, politiskā un ekonomiskā vardarbība.

2. daļa – diskusija par vardarbības veidiem. (1 stunda)

4. Izlasi katru vardarbības gadījumu piemēru un izmanto runāšanas nūju, lai uzsāktu diskusiju, izmantojot jautājumus, kas seko katram vardarbības gadījumu piemēram.

5. Pēc tam, kad visi piemēri ir izlasīti, pārrunājiet zemāk esošos jautājumus.

Diskusijas jautājumi:

➤ Kādi vardarbības veidi visbiežāk ir novērojami intīmās attiecībās starp vīrieti un sievieti? Kas ir šīs vardarbības cēlonis? (Piemēri var iekļaut fizisko, emocionālo un/vai seksuālo vardarbību, ko vīrieši pielieto pret savām draudzenēm vai sievām, kā arī vardarbību, ko sievietes pielieto pret saviem draugiem vai vīriem.)

➤ Kādi vardarbības veidi ir bieži novērojami ģimenēs? Kas ir šīs vardarbības cēlonis? (Piemēri var iekļaut vecāku pielietoto fizisko, emocionālo vai seksuālo vardarbību pret bērniem vai cita veida vardarbību starp ģimenes locekļiem.)

➤ Kādi vardarbības veidi ir vērojami ārpus intīmām attiecībām un ģimenēm? Kas ir šīs vardarbības cēlonis? (Piemēri var iekļaut fizisko vardarbību starp vīriešiem, vardarbību, kas saistīta ar

¹⁴³ Pieejams: www.who.int/violenceprevention/approach/definition/en/index.html [skat.11.02.2011.]

bandu aktivitātēm vai karu, izvarošanu un emocionālo vardarbību, vai atsevišķi cilvēku vai grupu stigmatizēšanu kopienā.)

➤ Vai ir vardarbības veidi, kas ir saistīti ar cilvēka dzimumu? Kāda vardarbība visbiežāk tiek izmantota pret sievietēm? (Skatīt resursu lapu B “Kas ir dzimtes izpratnē balstīta vardarbība?”) Kāda vardarbība visbiežāk tiek izmantota pret vīriešiem?

➤ Vai tikai vīrieši ir vardarbīgi, vai arī sievietes ir vardarbīgas? Kādu vardarbības veidu pret citiem visbiežāk izmanto vīrieši? Kādu vardarbības veidu pret citiem visbiežāk izmanto sievietes?

➤ Vai cilvēks – vīrietis vai sieviete – var būt pelnījis saņemt sitieni vai ciest no vardarbības?

➤ Kādas sekas atstāj vardarbība uz cilvēkiem? Uz attiecībām? Uz kopienām?

➤ Ko jūs un citi jaunie vīrieši varat darīt, lai apturētu vardarbību savās kopienās?

Noslēgums

Vardarbība var tikt definēta kā viena cilvēka spēka pielietojums pret otru cilvēku vai viena cilvēka draudi pielietot spēku pret otru cilvēku. Vardarbība bieži tiek izmantota kā veids, lai otru cilvēku kontrolētu, lai saglabātu pār viņu varu. Tā notiek visā pasaulē un bieži ir saistāma ar veidu, kādā cilvēki, īpaši vīrieši, ir audzināti tikt galā ar dusmām un konfliktiem. Ir vispārpieņemts fakts, ka vardarbība ir dabiska vai normāla vīrieša raksturiezīme, tomēr jāsaka, ka vardarbību iemācās, jo cilvēki var mainīt savus uzvedības paradumus un vardarbību novērst. Kā jau diskutēts citos semināros, vīrieši bieži tiek audzināti apspiest savas emocijas, un agresija ir viena no dažiem sabiedrībā pieņemtajiem veidiem, kā jūtas paust. Turklāt vīrieši tiek audzināti ticēt, ka viņiem ir tiesības sagaidīt no sievietēm konkrētu rīcību un izturēšanos, piemēram, mājas uzkopšanu vai seksu, un ka viņiem ir tiesības pielietot fizisku spēku vai emocionālu vardarbību, ja sieviete šīs lietas nenodrošina. Ir jādoma par to, kā šīs stingrās dzimumu lomas ietekmē gan vīriešus, gan viņu attiecības, nosakot, kā vīriešiem vajadzētu paust savas emocijas un kā viņiem būtu jākomunicē ar sievietēm. Ikdienas dzīvē jauniem vīriešiem ir jādoma, ko viņi var darīt, lai novērstu to, ka citi vīrieši pret sievietēm pielieto vardarbību.

Saite

Šo aktivitāti var sasaistīt ar aktivitāti “Kā paust savas emocijas?” un var diskutēt par to, kā savaldīt dusmas.

Resursu lapa A

Vardarbības gadījumu piemēri

#1

Kristofers un Lidijs ir jauns precēts pāris. Kristofera ģimene nāks ciemos uz vakariņām, un viņš ir ļoti satraucies un vēlas, lai visi labi pavadītu laiku. Viņš vēlas savai ģimenei parādīt, cik labi viņa sieva gatavo, taču, kad viņš ierodas mājās, nekas nav pagatavots. Lidijs nejutās labi un gatavot vēl nav sākusi. Kristofers ir ļoti aizkaitināts, viņš nevēlas, lai ģimene padomātu, ka viņš nespēj sievu kontrolēt. Viņi sāk strīdēties un viens uz otru kliegt. Strīds ļoti ātri saasinās, un Kristofers Lidijai iesit.

- Kā Lidijai vajadzētu reaģēt?
- Vai Kristofers varēja šajā situācijā reaģēt citādi?

#2

Tu esi klubā un dejo ar draugiem. Kad tu taisies iet prom, tu redzi pāri (puisi un meiteni), kas pie ieejas strīdas. Viņš nosauc viņu par kuci un prasa, kāpēc viņa flirtēja ar citu puisi. Viņa saka: “Es uz viņu neskatījos... Un, pat ja skatījos, vai tad es neesmu kopā ar tevi?” Viņš uz viņu atkal sakliec. Viņa saka: “Tev nav tiesību tā pret mani izturēties!” Viņš viņu nosauc par niecību un saka, lai viņa vācas prom – viņš nevar uz viņu pat paskatīties. Tad viņš viņai iesit, un viņa nokrīt. Viņa kliedz uz viņu, teikdama, ka viņam nav tiesības tā darīt.

- Ko jūs darītu? Vai jūs ietu prom? Vai jūs ko teiktu? Kāpēc jā vai nē?
- Vai situācija būtu citāda, ja tas būtu puisis, kurš sit citu puisi?
- Ko jūs varat darīt šādās situācijās? Kādas ir jūsu iespējas?
- Kā izpaužas mūsu atbildība, atturot cilvēku no vardarbības pielietošanas?

#3

Mārtiņš ir vecāks puisis, kurš nāk no turīgas ģimenes. Kādu dienu viņš iepazīstas ar Paulu, kura iet mājās no skolas, un viņi nedaudz parunā. Nākamajā dienā viņš atkal viņu satiek, un tas turpinās, līdz vienu dienu viņš uzaicina Paulu uz vakariņām. Vakariņu laikā viņš pasaka, cik ļoti viņam Paula patīk, un uzaicina viņu pie sevis. Mārtiņa mājās viņi sāk skūpstīties, un viņš sāk aiztikt Paulu zem blūzes, bet tad Paula apstājas un saka, ka negrib turpināt. Mārtiņš ir nikns un saka Paulai, ka ir pavadījis ar viņu kopā daudz laika, un: “Ko teiks mani draugi?” Viņš mēģina piespiest viņu savas domas mainīt. No sākuma viņš mēģina Paulu pavedināt, tad sāk uz viņu kliegt. Tad viņš viņai uzmācas un nogrūž uz gultas. Viņš piespiež viņu nodarboties ar seksu par spīti tam, ka Paula visu laiku saka: „Nē, pietiek!”

- Vai šī ir vardarbība? Kāpēc jā vai nē?
- Ko, jūsuprāt, Mārtiņam vajadzēja darīt?
- Ko, jūsuprāt, Paulai vajadzēja darīt?

#4

Oliveram bija grūta diena skolā. Viņa mamma pārmet par sliktām atzīmēm un saka, ka viņš nedrīkst vakarā iet laukā. Stundā viņš nevar atbildēt uz skolotāja uzdoto jautājumu. Spēļu laukumā pēc stundām Olivera klasesbiedrene Renāte par viņu smejas, jo viņš nav varējis atbildēt uz vienkārši jautājumu: “Tas bija tik viegls. Vai tu tiešām esi tik stulbs?” Olivers liek viņai aizvērties un iegrūž viņu sienā. Renāte ir dusmīga un saka: „Ja tu vēlreiz man pieskarsies, tad tu redzēsi...” Olivers atbild: “Nē, tu redzēsi...” Viņš iesit Renātei plauku, apgriežas un aiziet.

- Vai, jūsuprāt, Olivers darīja pareizi, iesitot Renātei?
- Kā citādi viņš būtu varējis reaģēt?

#5

Draugu bariņš dodas dejoj. Viens no viņiem, Andrejs, redz, kāds puisis skatās uz viņa meiteni. Andrejs pieiet puisim klāt, pagrūž viņu, un sākas kautiņš.

- Kāpēc Andrejs šādi reaģēja? Vai viņš darīja pareizi, kad pagrūda puisi?
- Kā viņš varēja reaģēt citādāk?
- Ko vajadzēja darīt viņa draugiem?

#6

No daudzām kopienām tiek izslēgti cilvēki, kuri slimo ar HIV/AIDS. Viņi tiek apvainoti. Dažos gadījumos viņu bērniem neļauj iet skolās.

- Vai tā ir vardarbība?
- Vai, jūsuprāt, šāda diskriminācija sāpina cilvēkus, kuri slimo ar HIV/AIDS?
- Ko var darīt, lai apturētu šādu rīcību?

#7

Monika ir 19 gadus veca universitātes studente, kura ar istabas biedreni netālu no universitātes ievācās vienistabas dzīvoklī. Monikai ir HIV kopš 17 gadu vecuma. Viņa lieto zāles, kurām pastāvīgi ir jāatrodas ledusskapī. Kādu dienu istabas biedrene pajautā, kam zāles ir domātas. Monika izlemj būt godīga un pasaka, ka viņai ir HIV. Istabas biedrene ir šokā un dusmīga. Viņa pasaka, ka Monikai ir nekavējoties jāizvācas pirms Monika nodod HIV vīrusu viņai.

- Ko jūs domājat par to, kā istabas biedrene reaģēja?

- Vai ir iespēja, ka istabas biedrene, dzīvodama kopā ar Moniku, tiks inficēta?
- Vai šī ir vardarbība?
- Ko var darīt, lai apturētu šādu rīcību?

#8

Valērijs un Anita ir jauns pāris, kuriem nesen piedzima otrais bērns. Pirms bērnu piedzimšanas viņi nolēma, ka Anita paliks mājās rūpēties par bērniem un Valērijs strādās, lai nopelnītu naudu, taču Valērijs ir sācis Anitai to dot arvien mazāk. Vispirms viņai bija jāatceļ vācu valodas kursi, pēc tam viņai nebija pietiekoši naudas, lai nopirktu sev drēbes un lai tiktos ar draugiem uz kafiju. Kad viņa mēģina par šo jautājumu runāt, Valērijs tikai nosaka: “Mums nav pietiekoši daudz naudas. Tu tik un tā prasi par daudz, bet pati nepelni.” Kad Anita norāda, ka viņš gandrīz katru vakaru ar draugiem izklaidējas un ka varbūt vienu nakti arī viņa varētu iziet ar draugiem, viņš saka: „Jā, es bieži izklaidējos, jo man jāatpūšas no darba! Tu pavadi visu dienu mājās, neko nedarot!”

- Vai šī ir vardarbība? Kāpēc jā vai nē?
- Ko Anitai vajadzētu darīt?
- Vai Valērijs varēja reaģēt citādi?
- Ko jūs darītu šajā situācijā?

#9

Bariņš draugu atpūšas parkā. Annija ir klusa meitene, un Lāsma viņu par to kaitina. Annija neatbild, bet Gustavs, kuram Annija patīk, izlemj viņu aizstāvēt. Viņš pasaka Lāsmai, lai viņa pārtrauc Anniju kaitināt, un abi sāk strīdēties. Gustavs iesit Lāsmai, un viņi sāk kauties.

- Ko jūs domājat par to, kā Lāsma izturējās pret Anniju? Vai tā ir vardarbība? Kāpēc jā vai nē?
- Ko jūs domājat par Gustava reakciju? Vai tā ir vardarbība? Kāpēc jā vai nē?
- Ko jūs darītu šādā situācijā?

#10

Krišs ir homoseksuāls puisis, kurš nesen to pateica savai ģimenei un draugiem. No sākuma viņa ģimenei bija grūti to pieņemt, taču beidzot viņi to pieņēma. Skolā daži bērni ir sākuši saukāt viņu par *pediņu*. Viņi Krišu arī grūsta un dažreiz pat piekauj.

- Vai tā ir vardarbība? Kāpēc jā vai nē?
- Ko Krišs var darīt?
- Ko var darīt viņa draugi?
- Ko jūs darītu šādā situācijā?

Resursu lapa B

Kas ir dzimtes izpratnē balstīta vardarbība?

Daudzās gadījumos lielākā daļa likumu un politiku izmanto jēdzienu *vardarbība ģimenē* vai *vardarbība mājās*, lai runātu par vardarbību, ko intīmo attiecību partneri vērš pret sievietēm un bērniem, taču jēdzienu lietojumā ir vērojamas pārmaiņas – arvien vairāk tiek izmantots termins *dzimtes izpratnē balstīta vardarbība* vai *vardarbība pret sievietēm*, lai apzīmētu dažādos vardarbības veidus, no kuriem cieš sievietes un kuras pret viņām pielieto intīmo attiecību partneri, ģimenes locekļi vai citi cilvēki ārpus ģimenes. Šie termini piesaista uzmanību arī faktam, ka dzimumu attiecības un dzimtes normas un vardarbības pielietošanu pret sievietēm ir cieši saistītas. Dzimtes izpratnē balstīta vardarbības koncepts cenšas nošķirt vardarbību, kas ir balstīta dzimtes normās un/vai cilvēka dzimuma vai dzimtes identitātē, no citiem vardarbības veidiem. Dzimtes izpratnē balstītu vardarbību var attiecināt uz vīriešiem un sievietēm, un uz zēniem un meitenēm, tomēr šāda koncepta izpratnes fokuss pievēršas pret sievietēm un meitenēm vērstas vardarbības pārtraukšanai, ņemot vērā, ka tās ir viņas, kuras tiek ietekmētas neiedomājamos veidos.

Dzimtes izpratnē balstītas vardarbības definīcija ir balstīta 1994. gada Apvienoto Nāciju Ģenerālās asamblejas deklarācijā par vardarbības izbeigšanu pret sievietēm:

“[Dzimtes izpratnē balstīta vardarbība ir] katra darbība, kas rezultējas vai var rezultēties fiziskā, seksuālā vai psiholoģiskā kaitējumā vai ciešanās sievietei, jo viņa ir sieviete, un vīrietim, jo viņš ir vīrietis, ieskaitot draudus, piespiešanu vai mākslīgi liegtu brīvību, **gan publiskajā, gan privātajā dzīvē**.

[Dzimtes izpratnē balstīta vardarbība] iekļauj zemāk minēto, taču nav zemāk minētā ierobežota:

❖ Fizisko, seksuālo un psiholoģisko vardarbību **ģimenē**, ieskaitot piekaušanu, seksuālo ekspluatāciju, seksuālo vardarbību pret bērniem, ar mantojumu saistītu vardarbību, izvarošanu laulības laikā, sieviešu ģenitālo mutilāciju un citas tradīcijas, kas ir kaitīgas sievietēm, kā arī neprecēto pāru vardarbību un vardarbību, kas saistīta ar ekspluatāciju.

❖ Fizisko, seksuālo un psiholoģisko vardarbību **sabiedrībā**, ieskaitot izvarošanu, seksuālo vardarbību, seksuālo uzmākšanos un iebiedēšanu darbā, izglītības iestādēs un citur, kā arī sieviešu cilvēktirdzniecību un piespiedu prostitūciju.

❖ Fizisko, seksuālo un psiholoģisko vardarbību, ko veic vai atzīst **valsts un ar to saistītās institūcijas**, lai kur tā notiktu.

2. seminārs: Izprotot vardarbības ciklu

Mērķis: Apspriest attiecības starp vardarbību, no kuras cieš jauni vīrieši, un vardarbību, ko jauni vīrieši pielieto pret citiem.

Nepieciešamie materiāli: Lielās papīra lapas, marķieri, pildspalvas/zīmuļi, piecas mazas papīra lapiņas katram dalībniekam.

Ieteicamais laiks: 2 stundas.

Plānošana: Šīs aktivitātes laikā grupas vadītājs var pamanīt, ka dalībniekiem ir vieglāk runāt par vardarbību, no kuras viņi ir cietuši ārpus mājām, nekā par vardarbību, ko viņi piedzīvojuši mājās vai ko ir pielietojusi pret citiem. Jaunie vīrieši var nevēlēties par piedzīvoto stāstīt detalizēti, tāpēc ir svarīgi, ka grupas vadītājs neuzstāj, lai dalībnieki to darītu. Tas, ka cilvēks ir bijis vardarbības upuris, tiek saistīts ar to, ka viņš pielietos vardarbību arī turpmākās dzīves laikā, turklāt, runājot par izdarīto vardarbības aktu, dalībnieki var censties sevi attaisnot, vainojot otru cilvēku kā agresoru. Palīdzēšana jaunajiem vīriešiem atpazīt vardarbības ciklu un reflektēt par sāpēm, ko vardarbība ir viņiem nodarījusi, ir veids, kā pārtraukt vardarbības upura–agresora ciklu. Ja ir nepieciešams, šai aktivitātei var veltīt divus seminārus.

Pirms semināra grupas vadītājam vajadzētu izpētīt vietējos vai valsts likumus par to, kas jādara, ja nepilngadīgs cilvēks atklāj grupas vadītājam, ka viņš cieš no vardarbības. Ir svarīgi apspriesties arī ar savu organizāciju par juridiskajiem un ētiskajiem aspektiem, kas ir saistīti ar vardarbības gadījumiem, kuri, iespējams, diskusijas laikā var atklāties.

Procedūra:

1. Pirms semināra uzlīmē piecas lielās papīra lapas uz telpas sienām. Uz katras no tām uzraksti vienu no šīm piecām kategorijām:

- ❖ Vardarbība, kas pielietota pret mani.
- ❖ Vardarbība, ko es esmu pielietojis pret citiem.
- ❖ Vardarbība, kurai esmu bijis liecinieks.
- ❖ Kā es jutos, kad es pielietuju vardarbību?
- ❖ Kā es jutos, kad vardarbība tiek pielietota pret mani?

2. Semināra sākumā izskaidro dalībniekiem, ka šīs aktivitātes mērķis ir runāt par vardarbību viņu ikdienā un kopienās. Pārskati lielās papīra lapas no iepriekšējās aktivitātes, uz kuras tika piefiksētas vardarbības nozīmes.

3. Iedod katram dalībniekam piecas mazas papīra lapiņas.

4. Liec dalībniekiem padomāt par katru no piecām minētajām kategorijām un tad, lai viņi uz mazajām lapiņām uzraksta katrai no kategorijām īsu atbildi. Uz mazajām lapiņām vārdus rakstīt **nevajadzētu**.

5. Dod šim uzdevumam 10 minūtes laika. Paskaidro dalībniekiem, ka viņiem nav jāraksta daudz – tikai dažus vārdus vai frāzi, un tad jāpielīmē lapiņas pie attiecīgajām lielajām lapiņām.

6. Pēc lapiņu pielīmēšanas no katras kategorijas nolasi skaļi dažas atbildes.

7. Uzsāc diskusiju, izmantojot zemāk esošos jautājumus. Ja tas ir nepieciešams, izmanto runāšanas nūju.

8. Pēc diskusijas pajautā grupai, kā viņi jutās, runājot par vardarbību, ko viņi bija pieredzējuši. Ja kādam grupā ir nepieciešama īpaša uzmanība, jo viņš ir cietis no vardarbības, grupas vadītājam vajadzētu vērsties pie attiecīgajām institūcijām un apspriest turpmāko rīcību ar savas organizācijas kolēģiem.

Diskusijas jautājumi:

- Kuri vardarbības veidi tiek izmantoti pret mums visbiežāk?
- Kā mēs jūtamies, kad esam šo vardarbības veidu upuri?
- Kurus vardarbības veidus mēs visbiežāk pielietojam pret citiem?
- Kā mēs zinām, ka tiešām pret kādu izturamies vardarbīgi?
- Kā mēs jūtamies, kad pielietojam vardarbību pret citiem?
- Vai ir kāda saikne starp vardarbību, ko mēs pielietojam, un vardarbību, kas tiek pielietota pret mums?
- Kur mēs apgūstam vardarbību?
- Vai ir kāds vardarbības veids, kas ir sliktāks par citiem?
- Vai ir saikne starp vardarbību un varu? Izskaidro.
- Kad mēs esam agresīvi vai ciešam no vardarbības, vai mēs par to runājam? Vai mēs par to ziņojam? Vai mēs runājam par to, kā mēs jūtamies? Ja nē, tad, kāpēc?
- Kā mediji (mūzika, radio, filmas) ataino vardarbību? (Skatīt zemāk esošo kastī.)
- Kāda ir saikne starp vardarbību mūsu ģimenēs, attiecībās un vardarbību, ko mēs redzam savās kopienās?
- Daži pētnieki apgalvo, ka vardarbība ir cikliska, t.i., ir liela iespēja, ka cilvēks, kurš ir vardarbības upuris, vēlāk pats pielietos vardarbību. Ja tā ir patiesība, kā mēs varam pārtraukt šo vardarbības ciklu?

Noslēgums

Kad cilvēki runā par vardarbību, viņi pārsvarā domā par fizisku agresiju, tomēr ir svarīgi atcerēties, ka ir arī citas vardarbības formas, ieskaitot emocionālo un institucionālo

vardarbību. Ir svarīgi arī domāt par agresīvu rīcību, ko jauni vīrieši var veikt, jo ļoti bieži viņi var domāt, ka citi ir tie, kuri ir agresīvi, nevis viņi paši. Šī semināra mērķis bija palīdzēt jums vardarbības ciklus atpazīt savā ikdienas dzīvē, kopienās un padomāt par to, kā jūs varat palīdzēt to pārtraukt.

Vai mediji māca puisi būt vardarbīgiem?

Dažos pētījumos ir secināts, ka vardarbīgu attēlu aplūkošana medijos var tikt sasaistīta ar vardarbības izpausmēm, tomēr cēloniskā saikne nav skaidra.¹⁴⁴ Vardarbības vērošana televizora ekrānā vai filmās, iespējams, neizraisa jaunu vīriešu vardarbīgo rīcību, tomēr tā bez šaubām veido jaunu vīriešu uzskatus un arī galvenos uzskatus sabiedrībā, ka vīrieša agresija ir normāla, pat stilīga.

¹⁴⁴ McAlister, A. *La violencia juvenil en las Americas: Estudios innovadores de investigacion, diagnostico y prevencion (Innovative Research, Diagnostic and Prevention Studies)*. Washington, D.C: PAHO, 1998.

3. seminārs: Kas ir seksuālā vardarbība?

Mērķis: Runāt par seksuālo vardarbību un dažādām situācijām, kad tā var notikt.

Nepieciešamie materiāli: Divas vai trīs resursu lapas kopijas.

Ieteicamais laiks: 2 stundas.

Plānošana: Tāpat kā runāšana par citām vardarbības formām, arī runāšana par seksuālo vardarbību var likt dalībniekiem justies neērti tēmas iespējamās saiknes dēļ ar viņu pašu dzīvēm. Ir svarīgi būt vērtīgam un iejūtīgam gadījumā, ja daži no dalībniekiem ir cietuši no seksuālās vardarbības veidiem bērnībā vai pusaudžu gados un ja viņiem ir nepieciešama palīdzība. Viņi var būt cietuši no seksuālās vardarbības (no vīriešiem vai sievietēm), bet nekad runājuši par šo tēmu ar citiem kauna dēļ, jo, iespējams, viņi ir pārliecināti, ka neviens neticētu, ka vīrietis varētu būt seksuālās vardarbības upuris, it īpaši, ja varmāka ir sieviete. Citi varētu zināt sievietes radnieku vai draugu vidū, kuras ir bijušas seksuālās vardarbības upuri. Ir svarīgi būt sagatavotam šādām iespējām un zināt, kur un pie kā dalībniekus, kuriem varbūt nepieciešama profesionāla palīdzība, nosūtīt.

Procedūra:

1. Izskaidro, ka semināra mērķis ir runāt par seksuālo vardarbību.
2. Ierosini visiem kopā padomāt un izteikt idejas par seksuālās vardarbības skaidrojumu un dažādām situācijām, kad tā varētu notikt. Pārskaņi tos skaidrojumus, kas bija vardarbības tēmas ievadseminārā “Kas ir vardarbība?”
3. Atkarībā no tā, kāds ir dalībnieku skaits, sadali viņus divās vai trīs mazākās grupās un izdali katrai grupai Andreja stāsta kopiju. Alternatīvā iespēja ir nolasīt stāstu skaļi.
4. Pēc stāsta izlasīšanas, diskutējiet, izmantojot zemāk esošos jautājumus, kā arī apspriediet, kā citādi Andreja varēja rīkoties.
 - Vai šis stāsts ir reālistisks?
 - Ko jūs domājat par Andreja uzvedību?
 - Vai to var uzskatīt par vardarbību? Kāpēc jā vai nē?
 - Kāpēc, jūsuprāt, viņš šādi rīkojās?
 - Kādas Andreja rīcībai varētu būt sekas uz viņa dzīvi? Un uz meitenes dzīvi?
 - Ja Andrejs nebūtu padevis spiedienam, kā, jūsuprāt, pret viņu būtu izturējušies viņa draugi?
 - Kā Andrejs būtu juties?

5. Atgāдини dalībniekiem par vardarbības gadījumu #3 piemēru seminārā „Kas ir vardarbība?” Ja ir nepieciešams vai ja vardarbības gadījumu piemēri iepriekš netika apspriesti, nolasi piemēru skaļi. Uzdod dalībniekiem zemāk esošos jautājumus.

- Vai šis stāsts ir reālistisks?
- Kā šis stāsts atšķiras no Andreja stāsta? Kādos veidos tas ir līdzīgs?
- Vai arī to var uzskatīt par vardarbību? Kāpēc jā vai nē?
- Vai seksuālā vardarbība var notikt arī attiecībās, kad cilvēki ir iepriekš pārgulējuši? Kāpēc jā vai nē?

➤ Kāda loma seksuālās attiecībās ir piekrišanai? (Piezīme: Piekrišana nozīmē, ka divi cilvēki apzināti un ar vēlēšanos piekrīt iesaistīties seksuālās attiecībās. Piekrišana ir nepieciešama katram seksuālam kontaktam, t. i., fakts, ka pārim var būt bijušas seksuālas attiecības iepriekš, nenozīmē, ka cilvēki ir piekrituši nākotnes seksuālajām attiecībām. Ja spēks, draudi vai emocionālā piespiešana tiek izmantota, lai iesaistītu cilvēku seksuālās attiecībās, to **nevar** uzskatīt par piekrišanu.)

- Kāda ir saikne starp varu un piekrišanu attiecībās?
- Vai seksuālā vardarbība var notikt laulībā? Kāpēc jā vai nē?

6. Pēc diskusijas par diviem stāstiem noslēdz semināru ar zemāk esošajiem jautājumiem.

Diskusijas jautājumi:

- Kādas ir seksuālās vardarbības sekas?
- Vai seksuālā vardarbība var tikt pielietota pret vīriešiem? Kāda veida seksuālā vardarbība? Kā vīrieši parasti reaģē?
- Ko jūs varat darīt, lai novērstu seksuālo vardarbību savās attiecībās? Savās kopienās?

Noslēgums

Daudzi jauni vīrieši, apkārtējā spiediena dēļ nodarboties ar seksu, lai pierādītu savu vīrišķību, var sākt uztvert sievietes kā seksuālus objektus. Šādi uzskati var novest pie situācijām, kad, lai nodarbotos ar seksu, jauni vīrieši var ignorēt sieviešu vēlmes un izmanto emocionālas un/vai fiziskas piespiešanas metodes. Šādā veidā seksuālā vardarbība kā citas vardarbības formas var izpausties kā varas attiecību rezultāts. Jauniem vīriešiem ir būtiski reflektēt par to, kā veicināt veselīgas un piekrišanā balstītas seksuālās attiecības un kā jaunu vīriešu vidū palielināt izpratni, kas ir seksuālā vardarbība. Vissvarīgāk ir saprast, ka tad, kad jauna sieviete saka nē, viņa to arī domā.

Resursu lapa

Andreja stāsts

Andrejam ir 18 gadi, un viņam patīk pavadīt laiku ar lielu skolas draugu grupu. Savu draugu vidū viņš ir ļoti populārs, un viņiem visiem patīk satikties un izklaidēties. Grupa vienmēr rīko ballītes Jēkaba mājās ar daudz alu un mūziku. Pagājušajā nedēļas nogalē bija vēl viena ballīte, kurā bija daudz cilvēku, kurus Andrejs zināja. Viņš mazliet nokavējās un, kad tikko bija atbraucis, pie viņa pienāca Jēkabs.

Jēkabs: Čau! Dod pieci! Anna, tā skaistā meitene, ir šeit. Viņa ir galīgi piedzērusies. Tu esi vienīgais, kurš nav...

Andrejs: Vecīt, beidz...

Jēkabs: Nē, nopietni. Šī ir tava iespēja. Nebaidies! Esi vīrietis! No kā tu baidies? Izmanto iespēju, kamēr viņa ir piedzērusies. Vienkārši izdari to!

Andrejs varēja redzēt, ka meitene bija ieslīgusi krēslā. Viņš domāja, ka Anna ir par daudz izdzērusi. Savu draugu spiediena dēļ viņš piegāja Annai klāt.

Andrejs: Čau! Tas esmu es, Andrejs. Aiziesim, kur ir klusāks.

Andrejs palīdzēja viņai piecelties, viņa bija tik piedzērusies, ka bija pusaizmigusi. Neskatoties uz to, savu draugu mudināt, viņš viņu uzveda augšējā stāvā uz Jēkaba guļamistabu.

4. seminārs: Dzīvs muļķis vai miris varonis – vīrieša gods

Mērķis: Apspriest to, kā vīrieša goda ideja ir saistīta ar vardarbību, un padomāt par alternatīviem rīcības veidiem, ko izmantot, kad jauns vīrietis jūtas apvainots.

Nepieciešamie materiāli: Resursu lapas A kopijas.

Ieteicamais laiks: 2 stundas.

Plānošana: Nav.

Procedūra:

1. Sadali dalībniekus mazās grupās un katrai grupai iedod resursu lapas A kopiju.
2. Paskaidro, ka katrai grupai vajadzētu radīt 3–5 minūšu gadu inscenējumu par resursu lapā atrodamo situāciju. Saki, ka viņi, ja vēlas, var situāciju papildināt ar savām idejām.
3. Dod grupām 20 minūtes laika apspriedei un insecinējuma izveidošanai.
4. Aicini grupas savus inscenējumus prezentēt. Pēc katra inscenējuma atvēli laiku komentāriem un diskusijai, kas balstīta uz zemāk esošajiem jautājumiem.
 - Vai šīs situācijas ir reālistiskas?
 - Kāpēc mēs dažreiz šādi reaģējam?
 - Kad jūs sastopaties ar līdzīgu situāciju, kā jūs parasti reaģējat?
 - Kā šādā situācijā jūs varat mazināt spriedzi vai agresiju?
 - Vai īsts vīrietis var atteikties kauties?
5. Nolasi skaļi resursu lapā B rakstīto un, izmantojot zemāk esošos jautājumus, veido diskusiju.

Diskusijas jautājumi:

- Ko mums nozīmē vīrieša gods?
- Vai vīrieša goda ideja vēl eksistē?
- Kā mēs varam mainīt šo goda kultūru?
- Vai zināšanas par šīs parādības izcelsmi palīdz to mainīt?
- Ko jūs no šī vingrinājuma esat iemācījušies? Kā jūs varat apgūto pielietot savā ikdienā un attiecībās?

Noslēgums

Ideja par vīrieša godu dažās kultūrās joprojām ir spēcīga. Daudziem jauniem vīriešiem iespēja tikt uztvertiem kā spēcīgiem, kā tādiem, kuri neatsakās aizstāvēt sevi kautiņā, ir veids, kā saglabāt apkārtējo respektu un kā likt citiem manīt savu pārākumu. Taču, kā jau tika diskutēts šīs aktivitātes laikā, goda ideja nes līdzīgi daudzus riskus un sekas. Kaut arī ir iespējams, ka savā dzīves laikā jūs bieži jutīsieties aizskarti, ir svarīgi iemācīties, kā šādās situācijās rīkoties un kā tikt galā ar savām emocijām veidā, lai nenodarītu pāri ne sev, ne citiem.

Resursu lapa A

#1

Jānis un Armands starpbrīža laikā strīdas par kontroldarbu. Viens apsūdz otru norakstīšanā. Jānis saka, ka, lai lietas nokārtotu, viņš gaidīs Armandu parkā. Pēc stundām...

#2

Draugu bariņš ir futbola spēlē, viņi fano par vienu komandu. Kautiņš sākas, kad ierodas pretinieku komandas atbalstītāji. Un...

#3

Bārā sēž draugu bariņš. Sākas kautiņš starp vienu no grupas locekļiem un svešinieku...

#4

Draugu bariņš dodas dejojot. Viens no viņiem, Leons, redz, ka kāds puisis skatās uz viņa draudzeni. Kautiņš sākas, kad Leons...

#5

Emanuēls ir apturējis mašīnu, kad viņš sāk griezties pa labi, cita mašīna kreisajā pusē strauji pabrauc viņam garām, liekot viņam strauji nobremzēt. Emanuēls nolemj...

#6

Jaunu vīriešu grupa sēž parkā. Jauns romu tautības puisis iet garām, kautiņš sākas tad, kad...

#7

Lūkass un Emīls par kaut ko ļoti strīdas. Emīls paceļ balsi un...

#8

Jaunu puisiu grupa no mazpilsētas staigā pa galvaspilsētu. Viņus var atpazīt pēc dialekta, kādā viņi runā. Viņi nonāk nepatīkšanās ar dažiem puisiem no pilsētas, kad...

Resursu lapa B

Daudzās kultūrās vīrieša vārds, gods un lepnums ir svarīgi faktori, kas dažreiz tiek novesti līdz galējībām. Daži pētnieki apgalvo, ka goda kultūra dažās Dienvidamerikas un Ziemeļamerikas daļās ir cēlusies no šo reģionu kolonizēšanas. Agrāk dažos Meksikas rajonos, dažās Dienvidamerikas daļās un ASV dienvidu daļās, kur vīrieši nodarbojās ar lopkopību un zemkopību nebija stingru robežu, tuvumā nebija ne juridiskās iestādes, ne policijas (ir populāri kovboju filmās rādīt situācijas, kad cilvēki strīdas par zemi un šerifs ierodas pāris dienas pēc konflikta sākuma). Lai izdzīvotu, vīrieši uzskatīja, ka viņiem pašiem ir jāaizstāv savs īpašums, un tāpēc bija svarīgi, lai citi uzskatītu, ka ar šo cilvēku nedrīkst muļķoties vai izrādīt necieņu. Tas, ka citi viņu uztvēra kā agresīvu un bīstamu vīrieti, nozīmēja, ka neviens viņu neaizskars.

Bravūrība tiek asociēta ar skarbā vīrieša tēlu, vīrieti, kuram ir vairāki seksuālo attiecību partneri, neskaitot sievu un kurš cenšas nosargāt savas ģimenes statusu, aizstāvēt savu godu, un kurš bieži meklē nepatīkšanas kautiņu vai strīdu formā. No bravūrības skatupunkta vīrieši ir seksuālie mednieki, taču sievietes ir tīras un nevainīgas. Pēc bravūrības kultūras standartiem sievietes vieta ir mājās, kamēr vīrietis ārpus mājām demonstrē savas spējas, nodarbojoties ar seksu ar daudz sievietēm un radot daudz bērnus. Tāpēc mačo ir *īsts vīrietis*, kurš aizsargā savas ģimenes sieviešu godu – sievas, māsu un mātes, kurām vajadzētu būt *tīrām* un viņu seksuālajai dzīvei, godam nekad nevajadzētu tikt apšaubītam. Vīrietim bārā, kurš grib kauties, atliek tikai uzvest aci otra vīrieša draudzenei, un kautiņš var sākties. Tas pats notiktu, ja viņš pateiktu kaut ko par otra vīrieša māti vai māsu.

Šīs un citas vīriešu goda formas kultūrās ir dziļi iesakņojušās. Cik daudzas reizes mēs esam novērojuši, kā vīrieši apmainās ar apvainojumiem? Cik daudzi no šiem apvainojumiem ir saistīti ar seksuālām spējām? Padomājiet par to, cik daudz izteicienu ir iespējams atrast, lai aizskartu kāda cita māti. Tas, ka kāds apšaubā vīrieša mātes godu un nevainīgumu, nozīmē, ka tiek apšaubīts viņa paša gods – tas ir vissliktākais apvainojums *īstam vīrietim* mačo pasaulē.

5. seminārs: Ko darīt, kad esmu dusmīgs?

Mērķis: Palīdzēt dalībniekiem saprast, kā noteikt, kad viņi dusmojas, un kā izpaust savas dusmas konstruktīvā, nevardarbīgā veidā.

Materiāli: Lielās papīra lapas, papīrs, pildspalvas, līmlente, resursu lapas kopijas, ko izdalīt grupas dalībniekiem.

Ieteicamais laiks: 1 stunda.

Plānošana: Nav.

Procedūra:

1. Uzsāc aktivitāti ar īsu ievadu par semināra tēmu, piemēram: “Daudzi pusaudži un vīrieši jauc dusmas ar vardarbību, domādami, ka tas ir viens un tas pats. Dusmas ir dabiska un normāla emocija, ko jūt katrs cilvēks. Vardarbība ir veids, kā dusmas tiek izpaustas, tomēr ir daudzi citi – labāki un pozitīvāki – dusmu izpaušanas veidi, nevis tikai vardarbība. Ja mēs iemācāmies paust dusmas brīdī, kad tās izjūtam, tas ir labāk nekā ļaut tām mūsos uzkrāties un tad no dusmām uzsprāgt.”

2. Izskaidro grupai, ka aktivitātes mērķis ir pārrunāt, kā cilvēki pauž dusmas.

3. Izdali resursu lapas kopijas. Izlasi katru jautājumu skaļi un liec dalībniekiem uz jautājumiem atbildēt individuāli, atvēlot katram jautājumam divas vai trīs minūtes. Grupām ar zemu lasītprasmes līmeni nolasi jautājumus skaļi un ļauj par šiem jautājumiem runāt pāros vai veidot kolāžas/zīmējumus.

4. Pēc atbilžu uzrakstīšanas, sadali dalībniekus mazākās grupās pa četriem vai pieciem dalībniekiem. Dod viņiem 20 minūtes laika, lai savstarpēji dalītos ar savām atbildēm.

5. Katrai mazajai grupai izdali lielo papīra lapu un liec viņiem izveidot sarakstus par:

- ❖ negatīviem veidiem, kā reaģēt, kad dusmojamies;
- ❖ pozitīviem veidiem, kā reaģēt, kad dusmojamies.

6. Dod grupām 15 minūtes laika izveidot sarakstus un prezentēt uzrakstīto pārējiem.

7. Ir liela iespēja, ka sarakstā par pozitīvajiem veidiem dalībnieki minēs, piemēram, 1) ieelpot svaigu gaisu vai skaitīt līdz 10, un 2) izmantot vārdus, lai, neaizskarot otru cilvēku, pateiktu, ko cilvēks jūt. Ir svarīgi uzsvērt, ka svaiga gaisa ieelpošana nenožīmē izešanu ārā, izešanos mašīnā un braukāšanu ar lielu ātrumu, pakļaujot sevi riskam. Tas nenožīmē arī aiziešanu uz būru un piedzeršanos. Ja šie rīcības veidi netiek sarakstos pieminēti, grupas vadītājam par tiem vajadzētu ieminēties un tos izskaidrot.

Īsumā: Paelpot svaigu gaisu nozīmē atkāpties no konflikta situācijas, tikt prom no cilvēka, pret kuru ir radušās dusmas. Cilvēks var izskaitīt līdz 10, elpot dziļi, pastaigāt vai veikt kādu fizisku aktivitāti, cenšoties nomierināties un saglabāt mieru. Ir svarīgi, ka cilvēks, kurš ir dusmīgs, paskaidrotu otram, ka viņš paelpos svaigu gaisu, jo jūtas dusmīgs. Piemēram: „Tu man esi apnicis un man vajag paelpot svaigu gaisu. Man vajag pastaigāties, lai es nejustos agresīvs un nesāktu kliegt. Mēs varam visu pārrunāt, kad būšu nomierinājies.”

Cits rīcības piemērs, kā tikt galā ar dusmām, ir mēģināt izteikties, cilvēkus neapvainojot. Tas nozīmē paskaidrot, kāpēc esat dusmīgi un kā cerat situāciju atrisināt. Dod grupai piemēru: Ja jūsu draudzene nokavē tikšanos, jūs varētu reaģēt, kliegzot: “Tu esi maita! Vienmēr viens un tas pats – man jāstāv un tevi jāgaida!” Vai arī jūs varētu izpaust dusmas, viņu neaizvainodami, sakot: “Es esmu uz tevi dusmīgs, jo tu kavējies. Nākamreiz, ja saproti, ka kavēsi, vienkārši piezvani, nevis liec man gaidīt!”

8. Veido diskusiju, izmantojot zemāk esošos jautājumus.

Izvēles solis: Ja atliek laika, aicini dalībniekus izveidot lomu spēles vai izdomāt citus situāciju vai frāžu piemērus, kas būtu uzskatāmi piemēri atšķirībai starp bļaušanu/aizskarošu vārdu lietošanu un to vārdu izmantošanu, kas nav aizskaroši.

Diskusijas jautājumi:

- Vai vīriešiem ir grūti izpaust dusmas bez vardarbības pielietošanas? Kāpēc?
- Kuri cilvēki kalpo mums par paraugiem, kā paust savas emocijas, ieskaitot dusmas?
- Ļoti bieži mēs zinām, kā izvairīties no konflikta vai kautiņa, vardarbību nepielietojot, taču to nedarām. Kāpēc?
- Vai ir iespējams *ievilkt elpu*, lai konfliktu novērstu? Vai tu esi mēģinājis šo pieeju? Kā viss atrisinājās?
- Vai ir iespējams izteikties, neaizskarot?
- Ko jūs šīs aktivitātes laikā esat iemācījušies? Kā jūs apgūto varat izmantot savā ikdienā un attiecībās?

Noslēgums

Dusmas ir normāla emocija, ko savā dzīvē ir izjūti ikviens cilvēks, taču problēma ir tā, ka daži cilvēki var jaukt dusmas ar vardarbību, domājot, ka tas ir viens un tas pats, un var domāt, ka vardarbība ir pieņemams veids, kā dusmas izpaust, taču ir daudzi citi – labāki un pozitīvāki – dusmu izpaušanas veidi, nevis tikai vardarbība. Ja mēs iemācamies paust dusmas brīdī, kad tās izjūtam, tas ir labāk nekā ļaut tām mūsos uzkrāties un tad no dusmām uzsprāgt.

Resursu lapa

Pārdomu lapa. Ko es daru, kad dusmojos?

1. Padomā par situāciju neilgu laiku atpakaļ, kad tu biji dusmīgs. Kas notika? Īsi – vienā vai divos teikumos – apraksti situāciju.

2. Tagad, domājot par šo situāciju, mēģini atcerēties, ko tu tobrīd domāji un kā tu tobrīd juties. Uzraksti vienu vai divas no emocijām, ko tobrīd juti.

3. Ļoti bieži, kad mēs esam dusmīgi, mēs reaģējam agresīvi. Tas var notikt pat pirms mēs saprotam, ka esam dusmīgi. Daži cilvēki reaģē nekavējoties, kliegdami, mezdami lietas uz grīdas, kaut ko vai kādu sizdami. Dažreiz mēs varam kļūt pat nomākti, klusi un sevī noslēgties. Domājot par situāciju, kad tu juties dusmīgs, kā tu šīs dusmas paudi? Kā tu uzvedies? (Vienā teikumā vai pāris vārdos uzraksti par to, kā tu reaģēji, ko tu darīji vai kā tu uzvedies.)

6. seminārs: No vardarbības līdz cieņai intīmās attiecībās

Mērķis: Apspriest vardarbības izmantošanu intīmās attiecībās un to, kā veidot cieņā balstītas intīmās attiecības.

Nepieciešamie materiāli: Lielās papīra lapas, marķieri un līmlente.

Ieteicamais laiks: 2 stundas.

Plānošana: Ir svarīgi saprast, ka jauni vīrieši var justies bezpalīdzīgi situācijās, kad citi vīrieši pielieto vardarbību. Daudzi var domāt, ka viņiem nav tiesību iejaukties citu vīriešu darīšanās. Šī semināra laikā ir būtiski izprast daudzu vīriešu izjusto bezpalīdzību gadījumos, kad viņi ir liecinieki vīrieša veiktai vardarbībai mājās.

Šī aktivitāte izmanto lomu spēles ar sieviešu lomām. Ja grupas vadītājs strādā tikai ar jaunu vīriešu grupu, daži no viņiem varētu nevēlēties spēlēt sieviešu lomas. Iedrošini grupu būt elastīgai. Ja neviens no jaunajiem vīriešiem nevēlas uzņemties sievietes lomu, tad grupas vadītājs var likt viņiem ainas aprakstīt, izmantojot, piemēram, bildes vai stāstījumu.

Procedūra:

1. Izskaidro dalībniekiem, ka šīs aktivitātes mērķis ir apspriest un analizēt dažādas vardarbības formas, ko mēs mēdzam izmantot intīmās attiecībās, un runāt par izturēšanās un cieņas paušanas veidiem intīmās attiecībās.

2. Sadali dalībniekus mazākās grupās un liec viņiem izveidot situācijas inscenējumu.

3. Liec divām grupām izspēlēt situācijas no drauga/draudzenes vai vīra/sievas attiecībām, kad tiek izmantota vardarbība. Atgādinī dalībniekiem par diskusiju seminārā “Kas ir vardarbība?” un uzsver, ka lomu spēles laikā attēlotā vardarbībā var būt fiziska, taču obligāti tai nav jābūt fiziskai. Aicini viņus būt pēc iespējas reālistiskiem, izmantojot personu un situāciju piemērus, ko viņi ir novērojuši vai par kuriem ir dzirdējuši.

4. Liec arī pārējām grupām izspēlēt situācijas no intīmām attiecībām, taču tādas, kas attēlo partneru cieņpilno attieksmi vienam pret otru. Var būt konflikti vai uzskatu atšķirības, taču lomu spēlei vajadzētu parādīt, kā attiecībās izpaužas cieņa, nevis vardarbība.

5. Lai attīstītu stāstus un izveidotu situāciju inscenējumus, dod grupām 15–20 minūtes laika. Informē grupas, ka inscenējumiem nevajadzētu būt garākiem par 5 minūtēm.

6. Aicini grupas savus inscenējumus atrādīt pārējiem dalībniekiem. Pēc katra inscenējuma aicini dalībniekus uzdot jautājumus.

7. Kad visas grupas ir lomu spēles atrādījušas, uzsāc diskusiju, izmantojot zemāk esošos jautājumus.

Diskusijas jautājumi:

- Vai inscenējumos izspēlētie vardarbības piemēri bija reālistiski? Vai jūs redzat līdzīgas situācijas savās kopienās?
- Kādas ir vardarbīgu attiecību pazīmes?
- Kādi, jūsuprāt, attiecībās ir galvenie vardarbības cēloņi?
- Kā lomu spēlēs, kas attēloja vardarbību, tēli varēji rīkoties citādāk?
- Vai tikai vīrieši izmanto vardarbību pret sievietēm, vai arī sievietes to pielieto pret vīriešiem? Kādos veidos viņas to dara? Kā vīriešiem uz šādu vardarbību vajadzētu reaģēt?
- Kad jūs redzat pārus, kas pielieto vardarbību, ko jūs parasti darāt? Ko jūs varētu darīt? Pie kā jūs varat vērsties pēc palīdzības?
- Kādu lomu alkohols un citas narkotikas spēlē vardarbības veicināšanā attiecībās?
- Kādas ir sekas vardarbībai intīmās attiecībās?
- Kāda ir sabiedrības/kopienas attieksme pret vardarbību attiecībās?
- Kādas ir veselīgas intīmās attiecības? Vai mēs redzam cieņpilnu attiecību piemērus savās ģimenēs un kopienās?
- Ko ikviens no mums var darīt, lai veidotu veselīgas intīmās attiecības?
- Ko mēs varam darīt kā kopiena?

Noslēgums

Visās attiecībās ir konflikti, tomēr svarīgs ir veids, kā cilvēki tiek galā ar šiem konfliktiem. Iemācīšanās padomāt par savām jūtām, kā izpaust savas domas un jūtas mierīgi, ir būtisks priekšnoteikums veselīgu un cieņpilnu attiecību veidošanai.

Saite

Aktivitāte “Kā paust savas emocijas?” dod iespēju jauniem vīriešiem saprast, cik viegli vai grūti viņiem ir paust savas dusmas un citas emocijas, un reflektēt par to, kā tas ietekmē viņus un viņu attiecības.

Aktivitātē “Vēlos... nevēlos, vēlos... nevēlos” jaunie vīrieši var praktizēt veidus, kā intīmās attiecībās atrisināt strīdus. Aktivitāte ir veidota, lai veidotu vienošanās sarunu par atturēšanos vai seksu, taču tā var tikt pielāgota, lai saprastu, kā rīkoties attiecībās reizēs, kad viedokļi vai vēlmes nesakrīt.

Aktivitāte “Vara un attiecības” iedrošina jaunus vīriešus domāt par nevienlīdzīgām varas attiecībām starp vīriešiem un sievietēm un par varas ietekmi uz attiecībām un komunikāciju.

Šo aktivitāti var sasaistīt ar aktivitāti “Randiņi” un diskusiju par to, kas raksturo veselīgas vai neveselīgas attiecības.

7. seminārs: Vīrieši un vardarbība: ejot pretī pārmaiņām¹⁴⁵

Mērķis: Secināt, ko dalībnieki ir iemācījušies par dzimti, vīrišķību un vardarbību, un runāt par vēlamajām pārmaiņām un iespējām.

Nepieciešamie materiāli: Lielās papīra lapas, marķieri, uzlīmes, divpusējā līmlente.

Ieteicamais laiks: 1 stunda 30 minūtes.

Procedūra:

1. daļa

1. Izskaidro aktivitātes mērķi un atklāj diskusiju, izmantojot zemāk esošos jautājumus. Dalībnieku atbildes fiksē uz lielās papīra lapas.

- Ko jūs pēdējo nedēļu laikā esat iemācījušies par vīrišķību un vardarbību?
- Kādas sabiedrībā kultivētās idejas par vīrišķību jūs vēlētos paturēt vai nostiprināt? Kāpēc? Kādas idejas par vīrišķību jūs vēlētos mainīt? Kāpēc?

2. daļa

2. Sadali dalībniekus mazākās grupās un pasaki, katrai grupai jāuzzīmē divi komiksi vai attēli. Pirmajam attēlam vajadzētu attēlot, kā ģimenes, skolas un citas sociālās institūcijas pašlaik atbalsta vai neatbalsta jaunus vīriešus, risinādamas ar vīrišķību un vardarbību saistītās problēmas. Otram attēlam vajadzētu attēlot, uz ko viņi cer, kā ģimenes, skolas un citas sociālās institūcijas pēc pieciem gadiem, risinādamas problēmas, jaunus vīriešus atbalstīs.

3. Aicini katru grupu dažos vārdos prezentēt savus komiksus vai attēlus pārējiem dalībniekiem un paskaidrot viņu pašreizējo un nākotnes skatījumu par vardarbību un vīrišķību.

4. Uz lielās papīra lapas izveido divas kolonnas. Pirmās kolonnas nosaukums ir *faktori*, savukārt otrās – *iespējamie šķēršļi*.

5. Liec dalībniekiem izdomāt piemērus faktoriem, kas veicinās nepieciešamās pārmaiņas, un uzrakstīt tos attiecīgajā kolonnā. Pārliecinies, ka viņi katram faktoram dod sīkāku izskaidrojumu.

6. Liec dalībniekiem izdomāt piemērus šķēršļiem un uzrakstīt tos attiecīgajā kolonnā. Pārliecinies, ka viņi katram šķērslim dod sīkāku izskaidrojumu.

3. daļa

7. Sadali dalībniekus atkal grupās un liec viņiem izdomāt stratēģijas un risinājums, ko viņi paši var veikt, lai sasniegtu mērķus, kurus viņi vēlas redzēt kā reālus pēc pieciem gadiem.

¹⁴⁵ Aizgūts no: PLA – Exploring Dimensions of Masculinity and Violence, Care International, 2007.

Dod grupām 15 minūtes laika, piedāvājot viņiem zemāk esošos jautājumus, lai palīdzētu viņiem veidot veiksmīgāku savstarpējo diskusiju.

- Kādas trīs konkrētas lietas jauni vīrieši varētu darīt, lai šīs pārmaiņas veicinātu?
- Kā jauniešu organizācijas var atbalstīt jaunus vīriešus, lai viņi varētu sasniegt un šīs pārmaiņas uzturēt?
- Ja neskaita jauniešu organizācijas, kuriem cilvēkiem un organizācijām jūsu kopienās būs vislielākā loma, lai sasniegtu un uzturētu šīs pārmaiņas?

7. Aicini grupas pastāstīt par savām atbildēm citiem dalībniekiem.

8. Noslēdz semināru, identificējot un apspriežot līdzības un atšķirības grupu atbildēs.

8. seminārs: Vai vīrietim var patikt cits vīrietis?

Mērķis: Runāt par homoseksualitāti, homofobiju un nepieciešamību pēc lielākas iecietības pret seksuālo orientāciju dažādību.

Nepieciešamie materiāli: Lielās papīra lapas, marķieri un līmlente.

Ieteicamais laiks: 1 stunda.

Plānošana: Pirms šīs aktivitātes grupas vadītājam vajadzētu padomāt par saviem uzskatiem un attieksmi pret seksuālo orientāciju dažādību. Daudzās kultūrās tā ir tabu tēma, un dalībnieki var paust skarbus viedokļus un attieksmes. Diskusijas laikā grupas vadītājam vajadzētu censties saglabāt un aizstāvēt pozīciju, ka visi cilvēki ir pelnījuši respektu neatkarīgi no viņu seksuālās orientācijas, tomēr cilvēkiem var būt ļoti dažādi viedokļi, un tos nav nepieciešams apspiest. Ir svarīgi ieklausīties dažādos komentāros, pat homofobiskos, un tos apšaubīt, taču nenosodīt.

Pirms semināra grupas vadītājam vajadzētu identificēt visbiežāk sastopamos mītus un maldīgos priekšstatus par seksuālo orientāciju, ko varētu iekļaut un apspriest diskusijas laikā. Var būt noderīgi arī sameklēt informāciju par likumiem un kustībām, kas aizstāv homoseksuālu cilvēku un pāru tiesības, un informāciju par vietējām organizācijām vai mājas lapām par seksuālām orientācijām un tiesībām, lai to izdalītu grupas dalībniekiem uzziņai.

Procedūra:

1. Aicini dalībniekus ģenerēt idejas par to, kā viņi definētu homofobiju. ("The Merriam Webster" vārdnīca homofobiju definē kā iracionālas bailes, izvairīšanos vai diskrimināciju no/pret homoseksualitāti vai homoseksuāliem cilvēkiem.)
2. Sadali dalībniekus mazākās grupās un iedod katrai grupai vienu no stāstu sākumiem, kas ir publicēti resursu lapā, vai no tiem, ko ir izdomājis grupas vadītājs.
3. Izskaidro grupām, ka tām tiks dotas 15 minūtes, lai stāstus izlasītu un tos pabeigtu.
4. Aicini grupas savus stāstus (sākumu un detaļas, ko viņi ir pievienojuši) prezentēt citiem dalībniekiem, stāstu skaļi nolasot vai to dramatizējot vai kā citādāk prezentējot.
5. Pēc stāstu lasījumiem izmanto zemāk esošos jautājumus, lai uzsāktu diskusiju.

Diskusijas jautājumi:

- Vai šie stāsti ir reālistiski?

- Kāpēc daudziem cilvēkiem ir grūti pieņemt homoseksualitāti vai homoseksuālu uzvedību?
- Kāda ir atšķirība starp lesbieti, geju un biseksuāli?
- Vai cilvēkam var būt seksuālas attiecības ar sava dzimuma pārstāvi un joprojām identificēties kā heteroseksuālis?
- Kāda veida aizspriedumus un/vai vardarbību pret gejiem vai lesbietēm esat novērojuši vai par to dzirdējuši? Kādas ir šo aizspriedumu un/vai vardarbības sekas?
- Kādi vārdi visbiežāk tiek izmantoti, lai atsauktos uz gejiem? Vai šiem vārdiem ir negatīva nozīme?
- Vai jūsu draugi kādreiz ir nosaukuši jūs par gejiem, jo nevēlējāties kaut ko darīt, piemēram, kauties? Ko jūs par to domājat? Kāpēc, jūsuprāt, vīrieši tiek saukti par gejiem, kad viņi neuzvedas atbilstoši dominējošām vīrišķības normām?
- Ko jūs no šī vingrinājuma esat iemācījušies? Kā jūs apgūto varat pielietot savā ikdienā un attiecībās?

Noslēgums

Ikvienam cilvēkam ir seksuālā orientācija, t. i., cilvēkam romantiskā un seksuālā ziņā patīk vai nu vīrieši, sievietes vai abi. Kaut arī mēs skaidri nezinām, kas nosaka cilvēka seksuālo orientāciju, mēs zinām, ka tā izveidojas agri, ka cilvēks to neizvēlas, to nevar mainīt, neskatoties uz to, ka tabu un homofobijas dēļ to var slēpt. Tabu un homofobija var pakļaut gejus un lesbietes vardarbības, diskriminācijas, depresijas, apreibinošu vielu lietošanas vai pašnāvības riskam. Ir svarīgi strādāt, lai kļiedētu mītus un veicinātu respektu pret sievietes un vīriešu tiesībām brīvi paust savu seksuālo orientāciju.

Resursu lapa

#1

Kad Tomam bija 18 gadu, viņam bija pirmā seksuālā pieredze ar citu vīrieti, un no tā brīža viņš zināja, ka ir gejs. Tomam bija daudzi partneri pirms viņš iepazinās ar Jēkabu. Viņi ilgu laiku bija kopā pirms nolēma to pateikt savām ģimenēm un uzsākt kopdzīvi.

#2

Kādu vakaru Roberts ar draugiem, kuri visi mācās vienā klasē, izgāja izklaidēties. Viens no viņiem, Artūrs, teica: “Ejam piesist dažus pediņus. Es netālu redzēju dažus transvestītus. Nāc!”

#3

Kādu vakaru, kad Lūkass kopā ar draugiem bija devies pārgājienā gar jūru, viņš attapās vienā teltī ar savu draugu Gintu. Pirms došanās uz telti viņi bija izdzēruši pāris aliņus. Lūkass vienmēr bija uzskatījis sevi par heteroseksuāli, un pirms ieiešanas teltī viņš domāja par seksu ar savu draudzeni. Kad Gints ieraudzīja, ka Lūkass ir uzbudināts, viņš sāka...

#4

17 gadu vecumā Artjoms domāja, ka viņš ir biseksuāls. Viņam patika sekss gan ar meitenēm, gan ar puisiem. Kādu vakaru viņa tēvs redzēja, ka Artjoms apskauj citu puisi, un, kad Artjoms atnāca mājās, viņa tēvs sāka uz viņu kliedt.

9. seminārs: Saprotot homoseksualitāti

Mērķis: Likt dalībniekiem identificēties ar cilvēku, kurš ir homoseksuāls, padarīt viņus iejūtīgākus un ietekmēt viņu attieksmi pret homofobiju.

Nepieciešamie materiāli: Nav.

Ieteicamais laiks: 1 stunda.

Procedūra:

1. Palūdz dalībniekiem aizvērt acis un iedomāties sevi stāsta varoņa lomā.
2. Nolasi resursu lapā esošo stāstu.
3. Pēc stāsta izlasīšanas, vadi diskusiju, izmantojot zemāk esošos jautājumus, vai pievieno pats savus jautājumus atkarībā no tā, kā noris diskusija.

Diskusijas jautājumi:

- Vai šī ir reālistiska situācija?
- Kā jūs jutāties?
- Vai, jūsuprāt, homoseksuāli cilvēki jūtas tāpat, kā jutāties jūs?
- Kāpēc homoseksuāliem cilvēkiem ir grūti mūsu vidē dzīvot?
- Vai patiešām ir svarīgi, kāda ir cilvēka seksuālā orientācija?
- Ko mēs varam darīt, lai diskrimināciju un homofobiju apturētu?

Noslēgums

LGBT+ cilvēki ne vienmēr var izvēlēties savus dzīves apstākļus un bieži ir spiesti būt apstākļos, kur pastāv diskriminācija. Šādi apstākļi galvenokārt tiek saistīti ar darba vidi, bet diskrimināciju savas seksuālās orientācijas dēļ viņi katru dienu piedzīvo ne tikai darbā, bet arī skolās, sporta zālēs un citur. Lielākā daļa homofobijas un heteroseksisma balstās uz priekšstatiem par to, ko mūsu sabiedrībā nozīmē vīrišķība vai sievišķība. Dzimtes lomu standarti un spiediens pielāgoties uzvedības normām pret bērniem tiek vērsts no ģimeņu, vienaudžu, skolu, populārās kultūras, autoritāšu un mediju puses. Jaunieši, kuri nepielāgojas šīm dzimtes normām, bieži tiek pakļauti homofobiskiem un heteroseksistiskiem apvainojumiem, vardarbībai un diskriminācijai.

Resursu lapa

Stāsts: Heteroseksuāls homoseksuālā pasaulē

Ieņemiet ērtu pozu un aiztaisiet acis. Dziļi ieelpojiet.

Iedomājies, ka tev ir 13 gadu un tu esi vienīgais heteroseksuālais puisis pasaulē, kurā visi ir homoseksuāli. Tavs skolotājs, tenisa treneris, onkulis, brālis – visi ir geji. Tu aizej uz skolas bibliotēku un mēģini atrast informāciju par to, kas ir normāli. Tu atrodi grāmatu, bet neiedrošies to paņemt, jo tev ir bail no tā, kas tajā rakstīts.

Katru gadu skolā tiek organizēta balle. Ko tu darīsi? Tu ej projām, jo nevēlies, lai cilvēki domā, ka tu esi dīvains vai savādāks. Ballē meitenes dejo ar meitenēm, puīši – ar puīšiem. Tu domā par to, ko tu darītu, ja tava partnere un tu būtu pārāk tuvu kopā? Kas notiktu, ja jūs skūpstītos? Kas notiktu, ja visi uzzinātu par tavu seksuālo orientāciju? Daži cilvēki saka, ka būt heteroseksuālam ir grēks. Kā tu jūties, kad cilvēki par to runā baznīcā, uz kuru tu ej?

Tagad tev ir 18 gadu. Kioskā tu redzi žurnālu heteroseksuāliem cilvēkiem. Tu pārvari savas bailes un kaunu un to nopērc. Tu žurnālu noslēp un nes to mājās. Tu izlasi par jaunu klubu jauniem heteroseksuāļiem un nolem uz to aiziet. Tu aizej uz klubu un beidzot satiec tādus pašus cilvēkus kā tu. Jauni vīrieši un sievietes kopā dejo un viens ar otru runā.

Pēc pāris mēnešiem tu nolem uzsākt ar savu partneri kopdzīvi, bet tev ir jābūt uzmanīgam, vakarā tev ir jāaizver aizkari, jo dzīvokļa īpašnieks, kurš ir homoseksuālis, nejauši var jūs ieraudzīt. Nelaimīgā kārtā kādu dienu tavu partneri notriec mašīna. Tu dodies uz slimnīcu, bet nevari viņu apraudzīt, tāpēc tu paliec ārpusē un uz savu draudzeni, kura ir visa zilumaina un ar nobrāzumiem, tu vari skatīties tikai caur istabas logu. Zīme uz durvīm informē, ka ieeja ir atļauta tikai partneriem un ģimenei. Kā lai tu savu draudzeni apraugi? Vai tev vajag šiem cilvēkiem pateikt, ka viņa ir tava partnere? Vai tas ietekmēs to, kā par viņu rūpēsies? Ko tu darīsi?

Tagad lēnām atveriet acis.

10. seminārs: Homofobija jauniešu vidū

Mērķis: Viens no semināra mērķiem ir izveidot dialogu, kas sniegtu kritisku vērtējumu par jauniem vīriešiem viņu vidē, piemēram, skolā. Skolām, klasēm un kopienām vajadzētu būt dažādības paraugiem, kur katram skolēnam ir potenciāls būt, kļūt pilnvērtīgam kopienas loceklim, kurš jūtas novērtēts un drošs, neskatoties uz viņu seksuālo orientāciju. Otrs mērķis ir palīdzēt skolēniem par šo tēmu runāt skolās un ietekmēt skolas personālu virzībā uz pārmaiņām.

Nepieciešamie materiāli: Papīrs un zīmuļi.

Ieteicamais laiks: 1 stunda.

Plānošana: Ja grupas vadītājs vēlas, viņš skolas vidē var iekļaut homofobijas definīciju. Homofobija ir naidis vai bailes no homoseksuāliem cilvēkiem vai homoseksualitātes, kas apdraud drošu un labvēlīgu skolas vidi.

Ievadaktivitāte: Dod dalībniekiem divas vai trīs minūtes laika, lai padomātu un uzrakstītu savas domas šo jautājumu: “Vai homofobija tavā skolā/klasē ir skolotāju, administratoru, skolas personāla un/vai skolēnu problēma?” Pēc tam dod dalībniekiem vienu vai divas minūtes laika, lai dalītos savās domās ar blakus sēdētāju.

Procedūra:

1. Liec dalībniekiem skaitīties un pēc numuriem sadalīties grupās.
2. Telpā izliec plakātus ar nosaukumu “Runājot homofobiju skolās: faktori, kas traucē, un faktori, kas palīdz.” Dod katrai grupai piecas minūtes laika, lai nāktu klajā ar attiecīgajiem faktoriem un lai savstarpēji vienotos par runas vīru, kurš ar faktoriem iepazīstinās pārējos dalībniekus.
3. Liec katras grupas runas vīram ar pārējiem dalībniekiem dalīties ar galvenajām pārdomām. Katram no viņiem ir jāiekļaujas 5–10 minūtēs.
4. Dod dalībniekiem 5 minūtes, lai padomātu par dzirdēto vai piedzīvoto un uzrakstītu vislielākās problēmas, ar ko saskaras skolotāji, risinot homofobijas problēmu skolās un klasēs.
5. Pēc uzrakstītā pārrunāšanas pievērsies zemāk esošajiem faktiem par tēmu – vai skolām šo problēmu vajag risināt?

❖ Drošības jautājums: Skolai ir jābūt vietai, kur ikviens no skolēniem justos droši un kas nodrošina un veicina labvēlīgu vidi skolēnu fiziskai un emocionālai attīstībai. Skolas atbildība attiecas uz visiem skolēniem neatkarīgi no viņu seksuālās orientācijas.

❖ Nodrošinot skolēnu emocionālu labsajūtu: Negatīva pieredze skolā var ievērojami ietekmēt lesbiešu, geju, biseksuāļu un transpersonu skolēnu emocionālo un fizisko veselību.

❖ Pašnāvība ir galvenais LGBT+ jauniešu nāves cēlonis.

❖ Cilvēktiesību jautājums: Visiem skolēniem ir tiesības skolas vidē būt brīviem no diskriminācijas. Pret LGBT+ jauniešiem šīs tiesības bieži tiek pārkāptas. Visplašāk zināmās diskriminācijas formas ir emocionālā un fiziskā aizskaršana. Bet pat skolās, kas cenšas emocionālo un fizisku aizskaršanu mazināt, par LGBT+ jauniešu aizskaršanu netiek runāts. Klusums var izpausties kā izvairīšanās runāt par homoseksualitāti vai kā pozitīvas informācijas par LGBT+ jauniešiem neesamība.

❖ Skolu pārvalžu un mācībspēku atbildība ir nodrošināt, ka LGBT+ jaunieši tiek respektēti gan klases telpās, gan skolas vidē.

Noslēgums

Liec katram dalībniekiem uzrakstīt atbildi uz sekojošu jautājumu: “Kādas, jūsuprāt, ir nozīmīgākās problēmas, ar ko saskaras, cīnoties pret homofobiju jūsu skolās un/vai klasēs? Vai jūsu skolās ir lietas, kurām pievēršas un pret kurām cīnās vairāk? Ja jā, kas tās ir?”

Pēc tam izmanto šo, lai semināru noslēgtu: “Šis seminārs izceļ dažus no veidiem, kā risināt ar homofobiju saistītas problēmas. Ir svarīgi visām skolām apzināties, ka LGBT+ jaunieši dzīvo pilnvērtīgas dzīves, kad viņi var būt lepni un pārliecināti par savu identitāti, taču citi LGBT+ jaunieši cieš no augsta līmeņa aizspriedumiem un diskriminācijas. Homofobija ir aizspriedumi vai diskriminācija pret lesbietēm, gejiem, biseksuāliem cilvēkiem vai transpersonām, vai cilvēkiem, kas tiek uzskatīti par daļu no LGBT+ kopienas. Homofobija var izpausties dažādos veidos, piemēram, kā apsūkāšanās vai kā nespēja atbildēt uz LGBT+ jauniešu vajadzībām. Visbiežāk izplatītais homofobijas veids ir vārda *gejs* lietojums, lai cilvēku aizvainotu.

Ir ļoti svarīgi, lai skolas apzinātos, kāpēc pret homofobiju ir jācīnās, un tas nozīmē uzturēt vidi, kurā LGBT+ cilvēki tiktu novērtēti un kurā būtu novērsta apsūkāšanās. Lai cīnītos pret homofobisku apsūkāšanos, skolām ir nepieciešams atrast pieeju, kas:

- ❖ pilnībā integrē un pieņem LGBT+ jauniešus un darbiniekus;
- ❖ risina jautājumus, kas attiecas uz LGBT+ cilvēku vajadzībām;
- ❖ risina konkrētus to cilvēku drošības vajadzību jautājumus, kuri var būt homofobiskas apsūkāšanās mērķis.

Skolu atbalsts un rīcība ir ļoti svarīga. Lai izdotos veiksmīgi cīnīties pret homofobiju, ir būtiski, ka šajā procesā iesaistās un to atbalsta gan skolas pārvalde, gan darbinieki.”

11. seminārs: Veicinot pārmaiņas ikdienas dzīvē un sabiedrībā

Mērķis: Dot dalībniekiem iespēju reflektēt par to, ko viņi ir semināros ir apguvuši un kā tas var palīdzēt viņiem veikt izmaiņas savās dzīvēs un sabiedrībā kopumā.

Nepieciešamie materiāli: Papīrs, pildspalvas, lielās papīra lapas un marķieri.

Ieteicamais laiks: 2 stundas, rēķinoties ar to, ka dalībnieki izlems, cik ilgi noritēs paši projekti.

Plānošana: Semināra otrā daļa ir veltīta tam, lai dalībnieki izveidotu sociālo projektu par izpratnes veicināšanu par kādu svarīgu problēmu. Grupas vadītāja uzdevums ir izlemt, vai grupa patiešām šāda veida aktivitātei ir gatava, īpaši ņemot vērā laiku un nepieciešamos materiālus. Lai šos projektus realizētu var būt nepieciešama citu cilvēku palīdzība. Dažas organizācijas un vadītāji var īstenot šādus sociālos projektus, citi nevar, tāpēc, kaut arī ir svarīgi dalībniekus iesaistīt šāda veida aktivitātē, daudz nozīmīgāk ir būt realistiskiem. Iesākumā varētu sākt ar to, ka tiek apkopoti piemēri par jauniem cilvēkiem, kuri sanāca kopā, lai veicinātu izpratni un pārmaiņas sabiedrībā, un ka tiek pārrunāts ar grupas dalībniekiem par iespēju darīt ko līdzīgu.

Lai nodrošinātu to, ka pie projektiem tiek strādāts raiti un veiksmīgi, var būt vērts uzsākt darbu pie tiem jau semināru laikā, lai grupas vadītājs varētu sniegt atbalstu un sekot līdzi procesam vismaz projekta sākumposmā. Šādā gadījumā pēdējo semināru var veidot tā 1. daļa un diskusija par to, kā projekts ir attīstījies un kādi pūliņi ir atmaksājušies.

Procedūra:

1. daļa – pārdomas. (1 stunda)

1. Liec dalībniekiem padomāt par to, ko viņi semināros ir apguvuši un kā tas palīdzēs viņiem veikt pozitīvas pārmaiņas savās dzīvēs un attiecībās.

2. Izskaidro, ka viņiem vajadzētu izveidot kolāžu, uzrakstīt īsu eseju vai dzejoli, vai uzzīmēt zīmējumu, kurā viņi attēlotu problēmu, kas vīriešus un sievietes ietekmē dažādi un kā šī problēma ietekmē viņus.

3. Dod dalībniekiem 15 minūtes laika, lai uzdevumu pabeigtu.

4. Aicini katru dalībnieku dažos vārdos pastāstīt par savu darbu un pārdomām. Katram dalībniekam dod aptuveni divas minūtes laika.

5. Pēc tam, kad visi dalībnieki ir pastāstījuši par savām pārdomām, atklāj diskusiju, izmantojot zemāk esošos jautājumus.

- Kādi būs šķēršļi, ar kuriem jūs varat saskarties, strādājot pie šīm pārmaiņām?

- Kādi būs ieguvumi?
- Kā jūs varat viens otru atbalstīt, lai panāktu šīs pārmaiņas?

2. daļa – sociālā projekta attīstīšana. (1 stunda)

6. Izskaidro dalībniekiem, ka viņiem tagad būs jāpadomā par pārmaiņām, ko viņi centīsies panākt plašākā mērogā, nevis tikai savās dzīvēs un attiecībās.

7. Liec dalībniekiem padomāt par vislielākajām problēmām viņu kopienās un sabiedrībā kopumā un, kā šīs problēmas ir saistītas semināru tēmām.

8. Liec grupai izvēlēties vienu problēmu, kas būtu viņu projekta fokuss.

9. Sadali dalībniekus mazākās grupās un liec viņiem ģenerēt idejas par to, ko viņi kā grupa, domājot par problēmu, ar ko viņi ir izlēmuši cīnīties, var darīt ar citiem jauniem vīriešiem savā kopienā vai skolās. Liec viņiem idejas pierakstīt uz lielās papīra lapas. Pasaki viņiem, ka idejām nav jābūt pilnīgi izstrādātām, tie var būt tikai ideju uzmetumi.

10. Grupu darbam atvēli 30 minūtes laika.

11. Aicini katru grupu savas idejas prezentēt pārējiem dalībniekiem.

12. Liec dalībniekiem sadalīt idejas kategorijās, piemēram, 1) politiska rīcība/aizstāvība, 2) informatīva kampaņa, 3) mācību materiālu un informācijas izstrādāšana, 4) plāna īstenošana skolās, kopienās.

13. Lai palīdzētu grupai koncentrēties un izvirzīt projekta centrālo problēmu, uzdod jautājumus par to, kura no idejām, viņuprāt, ir visinteresantākā un visvieglāk īstenojamā. Atceries, ka ir svarīgi ļaut jauniešiem pieņemt gala lēmumu.

14. Kad ideja ir izstrādāta, pārskati resursu lapu un kopā ar grupu strādā pie tā, lai atbildētu uz jautājumiem un noteiktu, cik ilgs laiks būs nepieciešams, lai plānu realizētu. Citos gadījumos grupa var vēlēties paši satikties un par visu vienoties. Galvenais grupas vadītāja uzdevums kamēr tiek izstrādāts plāns, ko var realizēt, ir dalībniekus asistēt, lai viņi būtu gandarīti, nevis vīlušies.

Noslēgums

Mainīt savu attieksmi un uzvedību ne vienmēr ir viegli. Ir svarīgi to paturēt prātā un padomāt par to, kā jūs varat viens otru atbalstīt, lai realizētu šīs pārmaiņas savās dzīvēs un attiecībās. Mēģiniet padomāt arī par to, kā jūs varat dalīties ar informāciju, ko esat šo semināru laikā apguvuši, ar citiem jauniešiem savās kopienās un kā jūs varat viņus iesaistīt pārdomās semināros apskatītajām tēmām un diskusijās par tām. Atcerieties, ka ikvienam ir noteikta loma, lai veidotu vienlīdzīgas un mierpilnas kopienas, taču vienmēr ir jāsāk ar savu dzīvi un savām attiecībām.

Resursu lapa

Projekta izstrādāšana

1. Apraksts.

Divos vai trīs teikumos aprakstiet savu plānu.

2. Sadarbība.

Ar ko jums būs jāsadarbojas, lai projektu īstenotu?

Kā šo atbalstu un sadarbības partnerus jūs varat iegūt?

3. Materiāli un resursi.

Kādi resursi jums būs nepieciešami, lai plānu īstenotu?

Kur un kā jūs varat šos resursus iegūt?

4. Laika plānošana.

Cik ilgs laiks jums ir nepieciešams, lai plānu īstenotu?

Izveido sarakstu ar rīcības punktiem, kas jāveic, lai projekts izdotos!

5. Novērtēšana.

Kā jūs zināsi, ka jūsu plāns darbojas?

Ko jūs sagaidāt no šīs aktivitātes rezultāta?

6. Riski.

Kas var noiet greizi?