

## Nein



- ☉ Nije u redu ako neki mladić ili čovjek dobacuje nekoj djevojci na ulici ili ako zviždi za njom, dosadjuje joj riječima, pogledima i dodirima.
- ☉ Prema takvim mladićima i ljudima smiješ biti neučtiva i za takvo "Ne" se ne moraš opravdavati.
- ☉ Ne nerviraj se ako na takvo zadirkivanje reagiraš hladno, odsječno i duhovito. Ne uzbuduj se zbog toga. Sasvim je nevažno šta kažeš ili šta učiniš. Bitno je da znaš da se smiješ odbraniti! Ponekad nije jednostavno znati šta se hoće. Lakše je znati šta se neće. A to je često sasvim dovoljno!



- ☉ Neki stariji omladinci, odrasli muškarci i žene pokušavaju namjerno da pomute tvoja osjećanja. Poneki drpariši to rade spretno kao da su te slučajno dotakli. Drugi ti pokazuju neprijatne slike ili porno-filmove tvrdeći da je to normalno.
- ☉ Ako neko predje granicu ti mu smiješ reći "ne". Smiješ da uradiš sve kako bi se zaštitila: da budeš neučtiva, da se služiš izgovorima, da vičeš, pljučeš, pobjegneš...



- ☉ Ako se nadješ u nekoj situaciji koja ti izgleda smiješna, ti je ipak posmatraj ozbiljno. Razmisli kako da postupiš. Ako odmah reagiraš imaćeš bolje izgleda da se izvučeš iz takve situacije nego ako čekaš da vidiš šta će se desiti.
- ☉ Nježnost je nešto veoma lijepo. Možeš sama odlučiti s kim i kada ćeš biti nježna. Takodje ako veoma voliš nekog mladića i ako uživaš da se s njim maziš, uradi samo ono što ti je ugodno. Pri tom nije odlučujuće da uradiš ono što od tebe mladić očekuje, nego samo ono što ti želiš.



☻ Nije u redu ako te neki mladić pokušava na nešto nagovoriti ili ako te prisiljava da učiniš više nego što ti želiš.

☻ Možda si rekla svojim roditeljama da si kod prijateljice, a sastala si se sa nekim drugim. Ali ni tada nije tvoja krivica ukoliko te neko seksualno uznemirava!



☻ Možeš da nosiš ono što želiš. Nešto što ti se čini lijepim ili jednostavno da navučješ odjeću u kojoj se osjećaš super. No to ne daje pravo nikom drugom da te maltretira.

☻ Niko nema pravo da te plaši prostim riječima (na primjer prijetnjama i ucjenama), udaranjem ili nekim sličnim načinom.



☻ Ako neko povrijedi tvoja osjećanja ili ti povjeri neku tajnu, koja te tišti i opterećuje, ti smiješ o tome ispričati drugima. Jer to nije nikakav trač ni izdaja.

☻ Ako ti neko nešto pokloni ti smiješ dar mirno primiti. Ali ti isto tako smiješ odbiti poklone i pozive. Za poklone, kao i za takozvane dokaze prijateljstva nisi dužna činiti nikakve protuusluge. Nije u redu ako ti neko nešto pokloni da bi od tebe očekivao neku drugu uslugu. To je ucjenjivanje i nije u redu.



☻ Ponekad te neko pozove telefonom, stenje ili priča svinjarije, i pokušava da te uvuče u takav razgovor. Treba da se odbraniš od takvih nasrtaja, da jednostavno zaklopiš slušalicu ili da zviždiš u nju.

☻ Uopasnim situacijama sve zavisi od tvoje odlučnosti. Smiješ pobjeći, naći izgovor, vikati i uvijek ponavljati "neću to". Možeš jednostavno 5, 6 ili 10 puta reći isto, bez objašnjavanja zašto nešto nećeš. Važno je da izdržiš i na primjer ne zoves samo jednom, nego da stalno vičeš.



☻ Često je teško da se sam odbraniš. Razmisli, ko ti može pomoći! Imaš li neku prijateljicu, koja ti je odana? Je li to možda neka nastavnica ili socijalna radnica u omladinskom centru...koja ti je simpatična? Prikupi svoju smjelost i ispričaj joj o tome. Ako ti odmah ne povjeruje ili ako nemaš povjerenja da sa nekim razgovaraš o tome, nemoj se predavati. Imaj uvijek na umu da ti nisi nimalo kriva!

☻ Možeš se uvijek obratiti jednom savjetovalištu. Tvoje prijateljice, nastavnici, socijalni radnici...mogu da ti daju adresu i da te upute na ustanove koje se bave borbom protiv seksualne zloupotrebe djevojčica.

☻ Mladim djevojčicama preporučujemo da pročitaju:  
Quaine Bain, Maureen Sanders: **Wege aus dem Labyrinth (Izlazi iz labirinta)**. Pitanja mladih o seksualnoj zloupotrebi. donna vita Verlag  
Jane Goldmann: **take care! (čuvaj se!)** Savjetnik. Kerle Verlag

☻ **Stripovi za djevojčice koje pohađaju osnovnu školu:** Ursula Enders, Ulfert Boehme, Dorothee Wolters: **Lass das - nimm die Finger weg! (Drži svoje prste dalje)**. Anrich Verlag/Beltz

☻ **Za nastavu sa djevojčicama u grupama...**  
Zartbitter (Hg.): **Auf den Spuren starker Mädchen. (Tragom jake djevojčice.)** Crtani film za djevojčice – Sa strane dobra i zla. Sa pedagoškim pratećim materijalom. Od Irmgard Schaffrin i Dorothee Wolters

☻ **Pravni savjetnik protiv seksualnog nasilja za djevojčice (i za savjetnice)**  
Friesa Fastie: **Ich weiß Bescheid (Poznato mi je!).** donna vita Verlag  
Dugujemo zahvalnost gospodji Schmitzz, radnoj grupi WedDo-trenera, koji su u Köln-u i okolini organizirali kurseve samoodbrane za djevojčice i žene. Gospodja Schmitzz nam je davala podršku pri razvoju brošure "Ne je ne!"

©Zartbitter Köln 1999

Ne je ne. Uputstva djevojčicama za samoodbranu.

Ideja i uredništvo: Ursula Enders

Ilustracija: Dorothee Wolters, Köln

Zahvaljujemo se Gospodji Idi Schrage iz Agisre za koordinaciju i izradu prevoda.

Štampa: Prima Print, Köln

Uz prijateljsku podršku firme SONY

**Zartbitter Köln** je informacijski i kontakt centar namijenjen borbi protiv seksualne zloupotrebe djevojčica i dječaka.

Dalje informacije:

[www.zartbitter.de](http://www.zartbitter.de)

ili: Zartbitter Köln,

Sachsenring 2-4, 50677 Köln



Ministerium für **Frauen,**  
**Jugend, Familie und**  
**Gesundheit**  
des Landes  
Nordrhein-Westfalen



I **Udruženja Zartbitter e.V.**

Račun za uplatu dobrovoljnih novčanih priloga: BfS

(BLZ 370 205 00)

KtoNr.: 812 57 00