

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Gaja Brezovar

**VZPOSTAVLJANJE PARTNERSKEGA ODNOSA PO IZKUŠNJI SPOLNE
ZLORABE**

Magistrsko delo

Ljubljana, 2023

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Gaja Brezovar

**VZPOSTAVLJANJE PARTNERSKEGA ODNOSA PO IZKUŠNJI SPOLNE
ZLORABE**

Magistrsko delo

Mentor: doc. dr. Primož Rakovec

Ljubljana, 2023

Niku. Druga vrata na levo.

Velika zahvala vsem dekletom, ki so bile pripravljene sodelovati v moji raziskavi. Hvala, da ste z mano delile svoje zgodbe, občutke, misli in delček sebe. Brez vas ne bi bilo tega dela.

Zahvala gre tudi mojemu mentorju, doc. dr. Primožu Rakovcu, za motivacijo, vzpodbudo, usmeritve, nasvete in pozitivno energijo.

Hvala tudi Neji, za vsak pogovor in spodbudne besede, ko sem to najbolj potrebovala, ter mojemu fantu in vsem prijateljem, ki so mi stali ob strani skozi celoten čas pisanja.

Zahvalila bi se tudi staršema za podporo skozi vsa leta študija.

PODATKI O MAGISTRSKEM DELU

Ime in priimek: Gaja Brezovar

Naslov magistrskega dela: Vzpostavljjanje partnerskega odnosa po izkušnji spolne zlorabe

Kraj: Ljubljana

Leto: 2023

Število strani: 206

Število prilog: 11

Mentor: doc. dr. Primož Rakovec

Ključne besede: spolna zloraba, strategije preživetja, okrevanje, vzpostavljjanje partnerskega odnosa, intima

Povzetek: V svojem magistrskem delu sem se osredotočila na raziskovanje izkušenj žrtev spolne zlorabe, poudarek je bil na vzpostavljanju partnerskega odnosa po preživetju spolni zlorabi. V pregledu problematike sem predstavila, kaj sploh je spolna zloraba, kdo so povzročitelji, kakšne posledice pusti spolna zloraba, kakšne strategije preživetja uberejo preživele in kako poteka okrevanje. Dotaknila sem se tudi vzpostavljanja partnerskega odnosa po preživetju spolne zlorabe in doživljanja spolnosti. V raziskovalnem delu svojega magistrskega dela sem opravila pogovore z desetimi sodelujočimi in pri tem raziskovala, kakšno je njihovo življenje in partnerski odnos. Ugotovila sem, da je spolna zloraba travma, ki na osebi pusti dolgotrajne posledice, ki so specifične za vsako žrtev, zato je rezultate izjemno težko posplošiti. Povzročitelj zlorabe je lahko kdor koli in zloraba se lahko zgodi na kateri koli točki življenja. Občutki po preživetju največkrat zajemajo krivdo, strah, samoobtoževanje, velikokrat se pojavljajo triggerji oziroma sprožilci ter flashbacki. Strategije preživetja je težko klasificirati na dobre in slabe, saj na glede na vse pomagajo osebi preživeti. Okrevanje je dolgotrajen proces, ki ne sledi vedno določenim korakom. Ugotovila sem tudi, da se je podpora prijateljev izkazala kot ključna pri okrevanju, odzivi pomagajočih pa so bili velikokrat škodljivi. Sodelujoče so vstopale v romantična razmerja, ki so jih opisovale kot ljubeča, varna, spoštljiva in polna komunikacije. Preživetje zlorabe so partnerjem razkrile, odzivi pa so bili lahko spodbudni ali škodljivi tako za njih kot za sam potek razmerja. Sogovornice partnerjem zaupajo in se trudijo postavljati tako osebne kot intimne meje. V razmerju so sposobne poskrbeti zase, se čutijo ljubljene in nezadovoljene potrebe komunicirajo s partnerjem. Poročale so o ovirah, ki se pojavijo v intimi. Menim, da bi morali tematiki vzpostavljanja odnosov po preživetju spolne zlorabe nameniti več pozornosti, saj so odnosi sestavni del vsakega življenja. Več bi bilo treba narediti tudi v smeri ozaveščanja javnosti, izobrazbe pomagajočih in ustanavljanja ter promocije društev, ki se ukvarjajo s to tematiko.

Title: Forming partnerships after experiencing sexual abuse

Descriptors: sexual abuse, survival strategies, recovery, forming partnerships, intimacy

Abstract: In my thesis, I focused on researching the experiences of victims of sexual abuse, the emphasis was on forming partner relationships after surviving sexual abuse. In an overview of the problem, I presented what sexual abuse is, who are the perpetrators, what consequences sexual abuse leaves, what are survival strategies and what recovery looks like. I also touched on establishing a partner relationship after surviving sexual abuse and experiencing intimacy. In the research part of my thesis, I conducted conversations with ten participants, where I researched what their life and relationship look like. I have discovered that sexual abuse is trauma that leaves long-term consequences on a person that are specific to each victim, so it is extremely difficult to generalize the results. Anyone can be the perpetrator of abuse and abuse can happen at any point in life. Feelings after the experience mostly include guilt, fear, self-blame, triggers and flashbacks often appear. It is difficult to classify survival strategies into good or bad, since they help a person to deal with the consequences of the abuse. Recovery is a long-term process that does not always follow certain steps. I also found that the support of friends proved to be the key in recovery, but the reactions of experts were often harmful. The participants formed romantic relationships that they described as loving, secure, respectful and full of communication. Abuse was revealed to partners and the responses helped or hurt the relationship. Victims trust their partners and try to set both personal and intimate boundaries. In a relationship, they are able to take care of themselves, feel loved and communicate unsatisfied needs with their partner. They often experience obstacles in intimacy. I believe that more attention should be paid to the topic of establishing relationships after surviving sexual abuse, because relationships are an integral part of every life. More should also be done in the direction of public awareness, education of those helping, and establishment and promotion of organizations dealing with this topic.

KAZALO

1	Definicija spolne zlorabe.....	1
1.1	Miti in resnice o spolni zlorabi.....	5
1.2	Povzročitelji spolne zlorabe	8
1.3	Znaki spolne zlorabe otrok.....	12
2	Posledice spolne zlorabe	13
3	Strategije preživetja.....	16
4	Okrevanje	20
4.1	Stopnje okrevanja	21
5	Partnerski odnos oseb, ki so doživele spolno zlorabo.....	24
5.1	Doživljanje spolnosti.....	26
6	Spolne zlorabe in socialno delo	27
6.1	Nevladne organizacije v Sloveniji.....	28
7	Formulacija problema	30
7.1	Raziskovalna vprašanja	30
8	Metodologija	31
8.1	Vrsta raziskave	31
8.2	Teme raziskovanja	31
8.3	Merski instrument	31
8.4	Populacija in vzorec	32
8.5	Zbiranje podatkov	32
8.6	Obdelava in analiza podatkov	33
9	Rezultati	33
9.1	Okoliščine spolne zlorabe	33
9.2	Življenje po preživetju spolne zlorabe	35
9.3	Formiranje odnosov.....	43
9.4	Dojemanje sebe v partnerskem odnosu	48
9.5	Dojemanje intimne v partnerskem odnosu.....	54
9.6	Zadovoljitev osnovnih potreb v partnerskem odnosu	59
9.7	Spolne zlorabe in družba	61
10	Razprava.....	64
10.1	Zaznamovano življenje	64
10.2	Grajenje odnosov in intima	68
11	Sklepi.....	72
12	Predlogi	75

13 Viri in literatura	77
14 Priloge	82
14.1 Transkript A	82
14.2 Transkript B	88
14.3 Transkript C	97
14.4 Transkript D	104
14.5 Transkript E	109
14.6 Transkript F	116
14.7 Transkript G	124
14.8 Transkript H	133
14.9 Transkript I	141
14.10 Transkript J	151
14.11 Osno kodiranje	161

1 Definicija spolne zlorabe

Spolno nasilje je izraz, s katerim označujemo različne oblike spolnega nasilja, kot na primer spolni napad, spolno zlorabo otrok in posilstvo (Združenje za MOČ, b. d.). Repič (2008) pojasnjuje, da lahko po nekaterih definicijah štejemo izraze »spolni napad«, »spolna zloraba« in »spolno nasilje« za sinonime, ki se uporabljajo izmenično. Razlike v definicijah se pojavljajo največkrat, ko gre za različna področja (medicinsko, pravno, socialno). Dečman Dobrnjič in Zloković (2007) pravita, da se za spolno nasilje v družbi uporabljajo različni izrazi: spolno nadlegovanje, spolna zloraba, posilstvo, incest in podobno. Uporaba izraza je odvisna od načina ogrožanja in od tega, kdo je povzročitelj. Zagovarjata, da izraz spolna zloraba izrazno zelo omili nasilje, ki je dejansko storjeno nad žrtvijo. Na različne definicije spolnih zlorab se naveže tudi Šraj (2010) v svojem članku, kjer pravi, da avtorji spolno zlorabo definirajo na različne načine, vse klinično-psihološke definicije pa vsebujejo tri karakteristike spolne zlorabe – razlika v moči (dinamika, kjer storilec obvladuje žrtev, moč pa izvira iz njunih različnih vlog), razlika v znanju (storilec ima bolj izpopolnjeno razumevanje o pomenu in implikaciji spolnega zblížanja, torej je starejši ali inteligentnejši od žrtve) in razlika v zadovoljevanju (pri skoraj vseh spolnih zlorabah gre za spolno zadovoljevanje storilca).

Aničić (2002) pojasnjuje, da pod pojmom »spolno nasilje« razumemo posilstvo, spolno zlorabo slabotne osebe, spolni napad na otroka, spolno nadlegovanje na delovnem mestu in še mnogo drugih oblik spolnega nadlegovanja in spolnega nasilja. V širši strokovni in laični javnosti se je v zadnjih letih uveljavila različna raba pojmov spolno nasilje in spolna zloraba, čeprav gre za podobni kaznivi dejanji. Vsakršna oblika nasilja je hkrati tudi zloraba in vsaka zloraba je tudi ena izmed oblik nasilja. Pri obravnavi spolnega nasilja nad otroki in mladostniki se je uveljavil izraz spolna zloraba otrok. Terminologija je nekoliko drugačna v pravni opredelitvi.

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2012) definira spolno zlorabo kot katero koli spolno dejanje, poskus pridobitve spolnega akta, neželene spolne komentarje ali prigovarjanje, poskus prisile, usmerjene proti spolni uporabi osebe, s strani katere koli osebe, ne glede na njen odnos do žrtve, kjer koli, vključno vendar ne omejeno na dom in službo. Prisila vključuje tako nasilna dejanja kot psihološko ustrahovanje, izsiljevanje ali grožnje. Med spolno zlorabo se štejejo tudi vsi spolni odnosi, ko oseba ni sposobna dati privolitve, je denimo omamljena, spi ali privolitve ni zmožna dati zaradi težav v duševnem zdravju.

Spolno nasilje je na prvem mestu oblika nasilja, pri katerem gre za zlorabo moči, položaja, vpliva in znanja nad drugo osebo. Za spolno nasilje je vedno kriv storilec, ki zlorabi svojo čustveno, fizično, socialno in ekonomsko moč, svoj položaj in vpliv v družbi, kakor tudi svoje znanje nad žrtvijo. Povedano drugače, pri spolnem nasilju ne gre za spolnost v ožjem pomenu besede, temveč za obliko podrejanja, obvladovanja in prisile, ki se vrši skozi različna dejanja s spolno vsebino. Pri tem je treba poudariti, da spolnega nasilja ne smemo enačiti samo s fizično silo nad žrtvijo, ki je ena izmed možnih oblik prisile. Storilci namreč največkrat uporabljajo različne oblike nasilja istočasno. Ob dejstvu, da večino dejanj storijo osebe, ki jih žrtev pozna, predstavljajo čustvene, socialne in ekonomske zlorabe sestavni del spolnega nasilja nad žrtvijo. V številnih primerih tako fizična prisila v spolna dejanja sploh ni potrebna, saj si storilec podredi žrtev in jo obvladuje v spolnih dejanjih zgolj z zlorabo drugih oblik moči. Pri tem žrtev nima možnosti samostojne izbire oziroma ne more avtonomno podati privolitve, temveč se podredi čustveni, socialni in ekonomski moči storilca (Združenje za MOČ, b. d.).

Do sedaj so se opredelitve nanašale na spolne zlorabe na splošno, pri kateri koli starosti. Kuhar in Zaviršek (2023) pišeta, da so na podlagi podatkov iz raziskave leta 2019 zaključili, da se je v Sloveniji 9,5 % oseb ženskega spola in 2,6 % oseb moškega spola do svojega 18. leta najmanj enkrat doživelo vsaj eno vrsto spolne zlorabe s strani pet let starejše osebe, zato bom v nadaljevanju predstavila nekaj opredelitev spolne zlorabe otrok.

Spolna zloraba otroka je vsako dejanje osebe, ki z zlorabo odnosa, svojega privilegiranega položaja, moči in vpliva nad otrokom, otroka prisili ali zavede v spolnost ali dejanja s spolno konotacijo, z namenom zadovoljitve lastnih potreb po nadzoru in moči, lahko tudi z namenom zadovoljitve svojih spolnih potreb. Spolna zloraba otroka je kršitev etičnih, moralnih in socialnih norm ter zakonskih določil (DNK, 2023).

Wafelbakker (1993, v Bouwkamp, 1996) opisuje spolno zlorabo otroka, ko storilec zahteva otrokovo sodelovanje pri spolnih dejanjih ali poskuša to doseči, grozi s tem ali to nakazuje tako, da otroka ustrahuje, ali pa se poziva na otrokove latentne spolne občutke; dejanja izhajajo iz storilčeve želje, da zadovolji lastne potrebe (moč in pohota); dejanja se dogajajo proti otrokovi volji ali v okolju, v katerem ima otrok občutek, da se dejanjem ne more izogniti – zaradi fizične premoči ali odvisnega položaja v odnosu, čustvenega pritiska, prisiljevanja ali nasilja, dejanj ne razume ali dejanja ne sodijo v otrokovo razvojno obdobje.

Haugaard in Reprecci (1988, v Repič, 2008) definirata spolno zlorabo otroka s pomočjo šestih splošno sprejetih meril:

1. Namen ali reakcija storilca – za zlorabo gre, kadar storilec namerno išče, spodbuja ali stopnjuje spolno vznburjenje v neki situaciji z otrokom.
2. Reakcija žrtve – za zlorabo gre, kadar otrok čuti, da odrasli s svojim nasilnim ali neprimernim vedenjem prekoračijo njegove meje, četudi tega niso načrtovali.
3. Uporaba sile – za zlorabo gre, kadar nekdo za seksualno potešitev z otrokom uporabi silo.
4. Izkoriščanje – otroci so odvisni od svojih skrbnikov, od njih dobivajo informacije, podporo in sredstva za preživetje, zato je z njimi enostavno manipulirati. Tako izkoriščanje je zloraba.
5. Odsotnost privolitve – otroci ne vedo in se ne zavedajo dovolj, da bi lahko privolili v spolnost. In četudi bi »privolili«, je to še vedno zloraba, ker gre med drugim tudi za razvojno in starostno razliko. Nekateri storilci menijo, da je otrok privolil, če se ne upira, vendar to vsekakor ni merilo. Odrasel je v polnosti odgovoren za svoje kriminalno dejanje.
6. Prezgodnja razvojna zrelost – za zlorabo gre, kadar seksualna dejanja in pričakovanja ne ustrezajo razvojni stopnji otroka.

Spolna zloraba otroka ne pomeni nujno spolnega odnosa, razlaga Frei (1996), pomeni pa popoln zlom otrokovega zaupanja in izrabljanje njegove podrejenosti. Nadaljuje, da vsa dejanja ne povzročajo nujno telesnih poškodb, pač pa globoke motnje, strah, izgubo zaupanja, vse skupaj pa vodi k hudim duševnim poškodbam.

Frei (1996) v svojem delu predstavi različne vrste in oblike zlorabljanja otrok:

- Odraslega spolno vznburi, če ga opazujejo golega, zato k temu prisili tudi otroka.
- Odraslega spolno vznburi, če ga otrok opazuje pri spolnem dejanju.
- Odrasli kaže pornografske slike ali filme otroku.
- Odraslega spolno vznburi, ko opazuje otroka, ko se slači, umiva, ko je na stranišču in mu pri tem ponudi tudi pomoč.
- Odrasli pogosto »pregleduje« otroka, če je čist, se ga pri tem dotika po celem telesu.
- Odrasli otroka sili k igram, ki služijo njegovemu vznburjenju.
- Odrasli izvaja »praktično spolno vzgojo« – otipava otrokove spolne organe in hkrati tudi svoje, z namenom »ponazarjanja svoje razlage«.
- Odrasli pripravi otroka do sodelovanja pri spolnem dejanju (poljubljanje odraslega, božanje spolnega organa ...).

- Odrasli pripravi otroka do tega, da se ta otipava, zraven pa se odrasli samozadovoljuje.
- Odrasli uporabi otroka pri snemanju erotičnih ali pornografskih posnetkov.
- Odrasli prisili otroka k spolnemu odnosu (oralno, analno, vaginalno). Če se otrok upira, odrasli prične z manipulacijo, podkupovanjem, izsiljevanjem ali grozi s fizičnim nasiljem.

V Repič (2008) najdemo tabelo, ki jo je povzela po zgibanki Združenja proti spolnemu zlorabljanju (2007), kjer natančno definirajo, kaj vse je lahko spolna zloraba. Med spolna vedenja sodijo golota, nesramne pripombe o spolnosti ali otrokovem telesu, slačenje in razkazovanje genitalij, opazovanje otroka, ko se slači, umiva, urinira, fotografiranje otroka, uporaba pornografije, pri čemer gre za kazanje pornografske literature otroku ali prisila, da se pornografskih aktivnosti udeležuje, poljubljanje, otipavanje otroka ali prisila za otipavanje odraslega, masturbacija, felacija in kunilingus, ki sodita med oralno genitalna stika, digitalna penetracija, kjer gre za penetracijo anusa s prsti ali raznimi predmeti, sodomija, kjer gre za penetracijo anusa s penisom, penetracija, spolni odnos na suho in bestialnost, kar pa pomeni prisilni spolni akt z živaljo.

Coomaraswamy (v Repič, 2008) predstavi še nekaj oblik spolnega zlorabljanja, kamor sodijo spolno suženjstvo in trpinčenje, spolno nadlegovanje (vključno z zahtevami po seksu v zameno za službo, napredovanje, višje ocene ali nazive v času šolanja), trgovanje in prisiljevanje v prostitucijo, prisilno izpostavljanje in siljenje v pornografijo, izsiljena nosečnost, prisiljena sterilizacija, prisiljen splav, prisiljena poroka, pohabljanje ženskih genitalij.

Kelly (1988) opozarja, da je pomembno tudi preživeti vprašati o lastnih definicijah tega, kar se jim je zgodilo. Četudi poimenovanje obstaja, vsak pripisuje drugačen pomen temu, kar se mu/ji je zgodilo, včasih pa se niti ne zaveda, kaj se je zgodilo.

»O tem sem razmišljala kot o 'tistem'. Nisem si zares želela o tem razmišljati, bilo je del življenja, ki sem ga pozabila.« (Kelly, 1988, str. 144)

»Ne bi mogla verbalizirati tega, kar se mi je zgodilo, ker nisem vedela, kaj se mi je zgodilo.« (Kelly, 1988, str. 142)

»Temu sem rekla 'biti neprijazen'. Vedela sem, da je nekaj narobe. Vedela sem, da mi ni všeč, ampak za to nisem imela poimenovanja ... Starejša kot sem postajala, bolj sem se zavedala, da je šlo za zlorabo, šele pred kratkim, v zadnjem letu, sem spoznala, da je šlo za incest.« (Kelly, 1988, str. 142)

1.1 Miti in resnice o spolni zlorabi

»Dolgo časa nisem niti vedela, da gre za posilstvo, saj sem ga sama povabila v svojo hišo, pa še poznala sem ga. Imela sem predstavo, da se posilstvo lahko zgodi samo na ulici.« (Kelly, 1988, str. 148)

Resnice v povezavi s spolnimi zlorabami so velikokrat popolnoma drugačne od splošno sprejetih mitov. Repič (2008) pravi, da so močno povezane z odzivom družbe na žrtev in samo dejanje. V tabeli Repič (2008) predstavi nekaj splošno sprejetih mitov v zvezi s posilstvom, ki jih povzema po WHO.

- MIT: Seks je primarna motivacija za posilstvo.
 - RESNICA: Moč, jeza, dominantnost in kontrola so glavni motivacijski faktorji za posilstvo. Storilec se izživilja na nemočni žrtvi.
- MIT: Posiljene so lahko samo določene ženske.
 - RESNICA: Vsaka ženska je lahko žrtev posilstva. Mnogi ljudje verjamejo, da ženske, ki so bolj moralne (»dobra dekleta«), ne morejo biti posiljene in da so lahko posiljene le manj moralne ženske (»slaba dekleta«).
- MIT: Ženske lažno poročajo o posilstvu in si ga lahko celo izmislijo.
 - RESNICA: Zelo majhen je odstotek tistih, ki o posilstvu lažno poročajo.
- MIT: Posiljevalci so tujci in žrtvi nepoznani.
 - RESNICA: Večina žrtev pozna posiljevalca.
- MIT: Posiljevalec uporabi veliko fizične sile in celo orožje, da lahko žrtev posili.
 - RESNICA: Veliko posilstev ne vključuje velike fizične sile. Večina žrtev poroča, da jih je bilo strah resnih poškodb ali da bi jih posiljevalec ubil, zato so se med napadom tudi bolj malo upirale. To lahko tudi pojasnjuje, zakaj že z malo sile in orožja posiljevalec obvlada žrtev. Poleg tega je posilstvo zelo huda travma, tako da telo zamrzne in zablokira in se žrtev ne more braniti, tudi če bi hotela.
- MIT: Posilstvo pusti žrtvi očitne znake poškodb.
 - RESNICA: Ker veliko posilstev ne vključuje močne sile, tudi fizične poškodbe niso tako izrazite. In četudi žrtev nima fizičnih poškodb, to še ne pomeni, da ni bila posiljena. Samo približno ena tretjina posilstev vključuje vidne fizične poškodbe.
- MIT: Če ženska reče »ne«, ko gre za spolnost, v resnici misli »ja«.

- RESNICA: Ne pomeni ne, in ne glede na to, kaj si ženska pod tem »ne« misli, mora biti spoštovana.
- MIT: Mož ne more posiliti svoje žene.
 - RESNICA: Vsak prisiljen seks ali prisiljena spolna aktivnost je posilstvo, ne glede na to, ali je žena s storilcem poročena ali ne. V ZDA poročajo, da je vsaka četrta žena že bila posiljena s strani svojega moža.
- MIT: Posilstvo je takoj prijavljeno na policijo.
 - RESNICA: Večina posilstev ni nikoli prijavljenih na policijo. Od teh, ki pa so prijavljena, jih je večina kasneje kot po 24 urah po dogodku. Žrtve ne prijavljajo ali odlašajo s prijavo, ker mislijo, da ne bo v zvezi s tem nič narejeno, ker se bojijo groženj storilca, da bo kaj naredil njim ali njihovi družini, prav tako pa se bojijo odzivov okolice.
- MIT: Posilstvo na zmenku se lahko zgodi samo med ljudmi, ki so se ravno spoznali ali se sploh še ne poznajo dobro.
 - RESNICA: Posilstvo ni povezano s tem, kako dobro oseba, ki je napadena, pozna storilca.
- MIT: Ženska se lahko enostavno izogne situacijam, ki vodijo v posilstvo.
 - RESNICA: Večina posiljenih žensk je bila takrat nekje, kjer so se čutile varno in z nekom, ki so mu zaupale.
- MIT: Posiljene so lahko samo ženske.
 - RESNICA: Posilstvo nima zveze s spolno orientacijo ali spolno željo, ampak je dejanje moči in kontrole, pri katerem je žrtev na brutalen način ponižana.

O mitih in resnicah o spolni zlorabi pišejo tudi pri Društvu za nenasilno komunikacijo (DNK, 2023, po Lewis Herman idr., 1996):

- MIT: To ni bilo posilstvo, bil je le grob spolni odnos.
 - RESNICA: Posilstvo je oblika spolnega nasilja, je nasilen poseg v človekovo dostojanstvo in osebno integriteto ter popolnoma nesprejemljivo dejanje. Ne moremo in ne smemo ga enačiti z grobim spolnim odnosom, na katerega pristaneta oba udeleženca. Posilstvo je način, da človek drugega človeka poniža in prizadene, ga podredi in ga poskuša nadzirati. Želi mu odvzeti moč in na nedopusten način uresničiti svoje interese.
- MIT: Spolno nasilje se je zgodilo le, če je prišlo do posilstva.

- RESNICA: Spolno nasilje je vsako vedenje/dejanje, ki ga doživljamo kot vdor v našo telesno integriteto ter osebno dostojanstvo. Spolno nasilje je vsako dejanje, ki ima spolno vsebino: govorjenje, opazovanje, razkazovanje telesnih delov, siljenje v masturbacijo, dotikanje, prigovarjanje v spolna dejanja z drugo osebo in drugo.
- MIT: Ženske rečejo ne, ko mislijo da.
 - RESNICA: Če ženska (ali moški) reče »ne«, tako tudi misli. V okoliščinah, kjer sta naša varnost in integriteta ogroženi, nimamo potrebe po tem, da bi dajali netočna sporočila. Če zmoremo, vedno povemo, kar si želimo in česa ne. Odsotnost jasno izraženega nestrinjanja ni dejstvo, s katerim lahko nasilje »obrazložimo« ali celo opravičimo.
- MIT: Nekateri ženske uživajo ob spolnem nasilju.
 - RESNICA: Žrtve posilstva v posilstvu ali drugih oblikah spolnega nasilja ne uživajo. Če se zgodi, da žrtvino telo odreagira na dotike povzročitelja, še ne pomeni, da žrtev v nasilju uživa ali da je na nasilje pristal/a.
- MIT: Ženske izzivajo z obleko, s tem »vabijo« moškega.
 - RESNICA: Vsaka ženska ima pravico, da se oblači tako, kakor ji je všeč, kakor si želi in tako, da se v sebi in svojih oblačilih dobro počuti. Kratko krilo ni povabilo v spolni odnos. Množična kultura in mediji naredijo veliko škode s tem, ko žensko telo seksualizirajo in mu pripišejo zgolj vlogo spolnega objekta.
- MIT: Ženske tvegajo, ko gredo ven same.
 - RESNICA: Svet bi moral biti varen za vse in vsi naj bi imeli pravico do izhoda kadar koli in kjer koli. Soodgovornost za varno okolje brez nasilja je domena vseh nas in ni stvar, za katero bi morale skrbeti izključno ženske. Vedenje žrtve, oblačenje žrtve ali kakršna koli druga okoliščina ne more biti izgovor, da se ljudje vedejo nasilno.
- MIT: Dekleta zapeljujejo starejše moške ali se prezgodaj razvijejo in so »podivjane«.
 - RESNICA: Dekleta se v fazi svojega odraščanja znajdejo v obdobju, ko se njihovo telo začne razvijati. Razvito telo, ki pričanja dobivati značilne lastnosti odraslega ženskega telesa, še ni zagotovilo, da je dekle osebno zrelo za spolni stik. Mladostniki/ce preizkušajo svoje meje in meje drugih ljudi. Takrat je odgovornost odraslih oseb, da jim pokažejo, kaj so meje, kako je pomembno, da jih znamo postaviti in obenem spoštujemo meje drugih ljudi.

- MIT: Spolno nasilje se dogaja ženskam iz revnejših območij; ženskam, ki so spolno aktivne in s tem tvegajo; tistim, ki so doživljale nasilje v otroštvu. Spolno nasilje se dogaja dekletom iz problematičnih družin, velikih družin, iz izoliranih kmečkih družin; tistim, ki so se prezgodaj razvile; tistim, katerih matere so izrabljali ...
 - RESNICA: Spolno nasilje se lahko zgodi vsaki ženski in vsakemu moškemu, ne glede na to, kakšno je njeno/njegovo kulturno ozadje, etnična pripadnost, ekonomski status, spolna usmerjenost, spolna identiteta, nacionalnost ... Torej, ne glede na katero koli osebno okoliščino.
- MIT: Žrtve nasilja bi za nasilje morale komu povedati, bi lahko komu povedale.
 - RESNICA: Osebe, ki so doživele spolno nasilje, so zaradi prevladujočih napačnih prepričanj, ki so zelo razširjena v družbi, velikokrat prepričane, da so same krive za nasilje. Dejstva, da so doživele nasilje, se sramujejo in ga poskušajo prikriti. Žrtve lahko veliko tvegajo s tem, ko povejo, kaj se jim je zgodilo: da jim drugi ne bodo verjeli, da jih bodo prepričevali, da so za nasilje krivi same, da bodo nasilje opravičevali in se postavili na stran povzročitelja in drugo.

1.2 Povzročitelji spolne zlorabe

»Ležala sem v postelji, slišala sem lahko zadrgo na njegovih hlačah, pa sem se pretvarjala, da spim. Mislila sem, da če se pretvarjam da spim, se nič ne bo zgodilo – pa se je.« (Kelly, 1988, str. 175)

Storilci se pojavljajo v vseh slojih prebivalstva, v vseh verskih in svetovno nazorskih skupinah, ne kažejo vedenjskih motenj ali drugih nenavadnosti. Na sebi nimajo ničesar, kar bi pomagalo, da se razlikuje od drugih ljudi. Zato se pojavi negotovost, ki dobiva zastrašujoče razsežnosti, če se ukvarjamo s povzročiteljem, njegovimi motivi in strategijami. Spolna zloraba se dogaja v normalnem vsakdanu (Waiss, Galle, 2000)

V osmih od desetih primerov so storilci spolnih zlorab osebe, ki jih žrtve poznajo. To so lahko družinski člani, partnerji, sorodniki, prijatelji, znanci, sosedje, sodelavci in osebe na položajih, kot na primer učitelji, vzgojitelji, zdravniki, trenerji, nadrejeni na delovnem mestu. Storilci spolnih zlorab otrok so v 90 odstotkih moškega spola, ki otroka poznajo in imajo do njega

dostop. Storilec je lahko tudi mladoleten, kadar gre za starejšega ali močnejšega sorojenca, drugega mladoletnega sorodnika ali mladoletno osebo. Veliko spolnih zlorab otrok se zgodi s strani družinskih članov, kjer družinski član izkoristi odvisnost otroka, njegovo zaupanje in čustva do odrasle osebe (Združenje za MOČ, b. d.).

Tudi Aničić (2002) pravi, da so povzročitelji spolnih zlorab otrok osebe, ki jih otrok dobro pozna, jim zaupa in jih ima rad. Po navadi povzročitelji otroke previdno izberejo, in sicer tiste, ki so manj samostojni, osamljeni, bolj iščejo ljubezen, pozornost, izhajajo iz disfunkcionalnih družin. Pridobijo si zaupanje otroka, ki ne razume vzroka in narave tega odnosa, zato je odvisen od povzročitelja. Slednji prekoračitev meja uredi tako, da jih otrok niti ne prepozna oziroma jih obravnava kot povsem normalne. S tem storilec nadzoruje otrokovo zaznavo in razmišljanje, nadzoruje tudi njegovo okolico, vse to pa pripelje do tega, da je zelo težko od zunaj prepoznati, kakšna je narava odnosa (Čobec, Horvat, Strle, 2016). Večina povzročiteljev spolne zlorabe so osebe, ki imajo običajna spolna nagnjenja, svojo potrebo po moči in nadzoru pa zadovoljujejo na nedopusten način.

»Ko sem začela hoditi na zmenke, sem fante vedno pripeljala domov v želji, da bi jih oče sprejel, a nobenega ni odobral. Skakala sem iz enega razmerja v drugega. Občutek sem imela, da nikoli ne bom srečala moškega, ki bi bil tako dober kot očka. Moja razmerja so bila čedalje manj resna in izključno seksualna ... Med terapijo sem spoznala, da mi očkova posebna ljubezen ni dala drugega kot občutke sramu in jeze. Še sanjalo se mi ni, da vloga očkove punčke ni nekaj normalnega in da me je obsodila na življenje, polno bolečine in osamljenosti.« (Adams, 2013, str. 23)

Bouwkamp (1996) razdeli storilce na šest tipov, ki temeljijo na različnih raziskavah. Pravi, da jih kar 85 % pripada prvima dvema tipoma:

- Pasivni odvisni storilec – negotov, zaprt vase, socialno manj spreten. To lahko vidimo pri možu, ki se do žene vede kot odvisen otrok in ko se ona na njegove potrebe ne odziva več, naloži vlogo nadomestne žene svoji hčeri. Tak moški ne zastopa lastnih potreb in ne spoštuje ženinih potreb.
- Agresivni dominantni storilec – po navadi si izbere negotovo in nedoraslo ženo, saj se ob njej lahko počuti močnega in na tak način osami družinske člane od zunanjega sveta. Če žena njegovih čustvenih in spolnih potreb ne more zadovoljiti, to zahteva od hčerke. Družinske člane doživlja kot svojo last.

- Psihopatski storilec – ima kriminalno preteklost, je spolno promiskuiteten, čustveno zelo malo povezan z zlorabljeno hčerko, nima odnosa do svoje vesti, ne pozna občutkov obžalovanja in krivde. Na druge ljudi deluje dopadljivo, ljubeznivo, jih očara, zna z njimi preračunljivo ravnati z namenom izpolnitve svojih želja.
- Psihotični storilec – dejanje stori po tem, ko so njegove notranje zavore popustile pod vplivom psihoze in duševno ni več sposoben obvladovati svojih spolnih vzgibov. Pogosto deluje zmedeno, njegovih dejanj ne moremo predvideti.
- Alkoholični storilec – če je pod velikim čustvenim pritiskom in v izredno alkoholiziranem stanju, je sposoben povzročiti spolno zlorabo.
- Pedofilni storilec – zanj je značilna izključna spolna usmerjenost na otroke, kljub temu da je spolno dejaven v lastni generaciji in včasih celo poročen.

Groth (1982, v Bouwkamp, 1996) meni, da sta si prva dva tipa med zgoraj naštetimi zelo podobna, in sicer v tem, da imajo storilci občutek, da ne obvladujejo svojega življenja, namesto njih pa nanj vplivajo dejavniki, ki jih sami ne morejo nadzirati. Odgovornost za vse dogodke prelagajo na ljudi okoli sebe, zamerijo jim lastno vedenje in so vedno odvisni od sodelovanja drugega. Sebe na drugi strani pa doživljajo kot osamljene, ločene od drugih, z ostalimi ne doživljajo povezanosti, intimnosti, so sramežljivi, primanjkuje jim socialnih spretnosti. Živijo z občutkom praznine, strahu, so pogosto depresivni, imajo šibko samozaupanje in nizko samozavest. Občutljivi so na kritiko in se bojijo, da jih drugi ne sprejemajo. Zaradi negotovosti se umikajo iz odnosov z odraslimi, kljub temu pa imajo močno potrebo po bližini nekoga, ki bo do njih nežen, ljubeč. Njihova potreba po intimnosti in pripadnosti ni bila zadovoljena v primarni družini, ne znajo izražati svojih čustev na nespolni in netelesni način, zato predpostavljajo, da bodo ljubezen in bližino začutili samo s pomočjo spolnosti. Storilci so velikokrat nagnjeni k temu, da vse svoje spolne in čustvene potrebe izražajo in zadovoljujejo v družini, so od nje odvisni.

»Najboljši način, da se izogneš, je, da pokažeš kar se da malo reakcije ... Čeprav ga v tistem času nisem ljubila, sovražila sem ga, sem mu govorila, da ga ljubim. Morala sem biti popolna gospodinja ... Nisem si drznila kregati z njim ali pa ga izzivati – ker sem se bala za svoje življenje, pravzaprav.« (Kelly, 1988, str. 180)

O dinamiki med storilcem in žrtvijo pri spolnih zlorabah otroka piše Frei (1996, po Vienna Botens, 1991), ki pravi, da storilec izkorišča svoj položaj, z grožnjami in silo skuša doseči svoje, med tem ko je na drugi strani žrtev nemočna, onemogla, izročena na milost in nemilost.

Povzročitelj tudi izda otrokovo zaupanje, otroka nadzira in ravna neodgovorno, žrtev pa občuti razočaranje, nezaupanje, izgubo nadzora, prevzame odgovornost za to, kar se ji dogaja, na svoje lastne potrebe pozabi. Storilec na svoja dejanja gleda kot na edina pravilna, se jih ne sramuje in ne pokaže nobenega strahu pred razkritjem ali kaznovanjem, žrtev pa s sabo nosi krivdo, sram, strah, bolečino. Povzročitelj manipulira z žrtvijo, jo prepričuje, da si v resnici tega želi, z grožnjami zagotovi, da ostane tiho, žrtev pa se sooča s kaznovanjem same sebe, ne ve, komu naj verjame in v sebi čuti stisko zaradi skrivnosti, ki jo mora obdržati.

Včasih je veljalo, da so povzročitelji spolnega nasilja lahko le moški, danes pa vemo, da med storilce sodijo tako moški kot ženske. Statistični podatki kažejo, da je med 93,2 % in 99 % povzročiteljev spolne zlorabe otroka moškega spola, preostal delež, torej med 1 % in 6,8 % pa jih je ženskega spola (Aničić, 2002).

Waiss in Galle (2000) pa ugotavljata, da je ta odstotek celo nekoliko višji – okoli 20 % povzročiteljic je žensk. Pravita, da spolna zloraba s strani ženske ni nič manj travmatična in nič manj ne ogroža doživljanje otroka kot zloraba s strani moškega; otrok se še vedno znajde v položaju smrtnega strahu, brezizhodnosti, ker se z njim dogaja nekaj, na kar ni pristal. Včasih pa smo pod vtisom, da temu ni tako, za kar avtorja navajata tri možna pojasnila:

- ko govorimo o zlorabi, mislimo samo na posilstvo;
- ženske ne morejo posiliti fantov ali deklet;
- ženske so bolj empatične.

Rojšek (2002, po Smith in Sauders 1995) ugotavlja, da je tipična storilka spolne zlorabe mlada ženska na pragu svojih 20. in 30. let, ki izhaja iz disfunkcionalne družine. Največkrat ima tudi sama izkušnjo fizične, čustvene ali spolne zlorabe, ki jo je doživela kot otrok, mladostnica ali odrasla oseba. Njene izkušnje zlorabe so težke narave, vsebovale so nasilne spolne fizične aktivnosti in njena zloraba se je dogajala s strani znanih in zaupnih moških ali celo s strani ene ali več ženskih storilk. V odraslem življenju doživlja probleme na več področjih svojega življenja, je izolirana od socialne podpore, lahko trpi za vrsto duševnih motenj, med katerimi prevladujejo depresija, samomorilna nagnjenost, kemična odvisnost, nizko samospoštovanje, lahko pa ima tudi eno ali več psihiatričnih motenj, na primer mejno strukturirano osebnost, slabo razvite sposobnosti samoobvladovanja ali posttravmatsko stresno motnjo.

Ko govorimo o moških povzročiteljih, največkrat velja prepričanje, da gre za nekoga, ki s telesnim nasiljem zadovolji svoje potrebe, pravita Waiss in Galle (2000). O ženskah pa imamo drugačno predstavo, tj. da so empatične in mile. Dejstvo pa je, da povzročitelj, katerega koli

spola že je, najprej ustvari zaupen odnos z žrtvijo in kasneje ta odnos izkoristi, česar so ženske sposobne ravno tako kot moški.

Rojšek (2002) nadaljuje, da ženska povzročiteljica spolne zlorabe največkrat zlorabi deklico, so pa žrtve tudi dečki in mladoletniki obeh spolov. Zlorabljeni so torej otroci, s katerimi ima trajen ali družinski odnos. Sama dejanja spolne zlorabe so zmerno invazivna in ne vključujejo uporabe sile ali groženj.

1.3 Znaki spolne zlorabe otrok

Nimamo obstoječega seznama, ki bi nam natančno definirali, kateri simptomi so zagotovo posledice doživljanja spolne zlorabe, pravita Weiss in Galle (2000). Je pa nujno, da spolno zlorabo upoštevamo kot možen vzrok za vsako nenavadno obnašanje otroka, kar pomeni, da natančno preverimo, kaj se skriva za določenim vedenjem. Odzivi na spolno zlorabo so različni in obstaja verjetnost, da otrok ne kaže nobenih znakov in se vede na običajen način, kljub preživetju travmatične izkušnje. Znaki se lahko pokažejo šele čez čas ali po koncu spolne zlorabe (Čobec, Horvat, Strle, 2016). Prepoznavanje znakov je lahko prvi korak za zaščito ogroženega otroka (Združenje za MOČ, b. d.).

Aničić (2002) deli znake spolne zlorabe otrok v tri skupine. V prvo nenavadno vedenje otroka sodijo uporaba seksualiziranega jezika, takega, ki ni primeren za otrokovo razvojno stopnjo, težave v šoli, ki se pojavijo nenadoma, denimo odpor do hoje v šolo ali odklanjanje udeležbe pri telovadbi, umik iz družbe, pogosto prikazovanje spolno obarvanih situacij z igračkami ali preko risb, motnje v spanju, strah pred določenimi ljudmi, motnje prehranjevanja, pogoste bolečine v trebuhu in glavoboli ter spremembe na telesu, kot na primer srbečica, vnetja in raznorazne poškodbe v genitalnem ali analnem predelu. Sem lahko uvrstimo tudi pripovedovanje otroka o svojem življenju, ko ne pove, da gre za nenavadno ali neprijetno situacijo, pravijo Čobec, Horvat in Strle (2016). Lahko govori o namišljenem otroku, namišljeni situaciji ali o prijatelju, ki se mu nekaj dogaja. Pojavijo se lahko tudi težave pri hoji ali sedenju, spolno prenosljive bolezni, otrok lahko prevzame vlogo skrbnika v družini ali na drugi strani beži od doma (Združenje za MOČ, b. d.). V drugo skupino, ki jo Aničić (2002) poimenuje znaki, ki se pokažejo v otrokovi družini, spadajo ločitev staršev, pogosti obiski sorodnikov, kjer lahko opazimo spremembe v obnašanju, prisotnost fizičnega nasilja ali pa gre za družino z izkazanimi problemi. V zadnji skupini znaki v otrokovem okolju pa moramo pozornost usmeriti na

spremenbe v otrokovem vedenju, ko se vrne iz počitnic, ekskurzij, recimo, če mu postajajo pomembne odrasle osebe, s katerimi prej ni imel veliko stika, pozorni smo tudi na darila, ki jih otrok dobiva, še posebej, če je teh veliko v primerjavi s prejšnjim stanjem.

V obdobju najstništva, ko najstniki šele spoznavajo partnerske odnose in spolnost, se lahko ujamejo v past nasilnega partnerstva (Združenje za MOČ, b. d.). Pri dekletih smo lahko v najstniškem obdobju pozorni na znake, kot so siljenje v spolno aktivnost, za katero še niso pripravljene, prisila v neželjeno obliko spolne aktivnosti, zavračanje uporabe kontracepcije. Velikokrat se pojavlja neutemeljeno ljubosumje in kontroliranje partnerke, ki vključuje tudi preprečevanje preživljanja prostega časa s prijateljicami ali družinskimi člani ter branje zasebnih sporočil na telefonu, pojavljajo se tudi grožnje s fizičnim nasiljem, ki lahko prerastejo v dejansko fizično nasilje.

2 Posledice spolne zlorabe

»Zdaj se zavedam, kako me je to zaznamovalo in vplivalo name. Ni bilo dovolj dobro samo rešiti se iz te situacije.« (Kelly, 1988, str. 186)

Težko predvidimo, katere posledice spolne zlorabe se bodo najbolj kazale pri določeni osebi, saj se vsak posameznik odzove drugače in se na drugačen način spoprijema s travmo. Pri nekaterih posameznikih bodo posledice vidne takoj, pri drugih bodo šele po vrsto letih začele prihajati na dan in se kazale na različnih področjih življenja. Težko je opredeliti, v čem je spolna zloraba prizadela zlorabljenega, saj je z njo prežeto vse, tako samozavest, intimna razmerja, spolnost, starševstvo, duševno zdravje, delo, telo ... Včasih so preživeli osredotočeni na preživetje in niti ne opazijo, na kakšne načine jih je zloraba prizadela. Veliko se jih sramuje tega, kar so delali, da so lahko preživeli. Način preživetja pa ni nekaj, česar bi se bilo potrebno sramovati, je preprosto nekaj, kar je bilo v dani situaciji, prežeti z bolečino in trpljenjem, najboljša možna rešitev (Repič, 2008).

Aničić (2002) razlaga, da so posamezniki z izkušnjo spolne zlorabe v otroških ali mladostniških letih v odraslosti bolj izpostavljeni soočanjem z resnejšimi problemi kot so na primer vprašanja lastne vrednosti, občutek manjvrednosti, občutek izključenosti, nesposobnost občutiti samega sebe, občutek krivde, zasvojenost, samouničevanje, samomorilnost, pojavijo se lahko tudi težave v medsebojnih odnosih. Nadaljnje pojasnjuje, da imajo mlada dekleta, ki so bila v

preteklosti žrtve spolnega zlorabljanja, trikrat večjo možnost zlorabe alkohola in drog, prehranjevalnih motenj ter psihiatričnih motenj, obstaja tudi verjetnost, da so že zgodaj spolno aktivna in si iščejo starejše partnerje, s katerimi se ponovno zapeljejo v krog zlorabe ali odvisnosti.

Spolne zlorabe pustijo posledice, ki pa so različne za različne ljudi, pravi Zaviršek (1993). Kažejo se lahko v različnih možnostih za izobraževanje, pridobitev poklica in delovnega mesta, denimo zaradi hitre zapustitve šolskega sistema ali pa razvoj psihiatričnih diagnoz, zaradi katerih so hospitalizirani. Vplivajo na posameznikov občutek lastne vrednosti, težje jim je najti občutek varnosti, imajo občutke, da so poškodovani in nevredni, redkeje najdejo zdrav in celosten intimen partnerski odnos. Potrebujemo veliko energije, da odnose vzdržujemo in v njih preživimo, saj imajo težave z zaupanjem, sebe ne spoštujejo dovolj, pojavlja se negativna naravnost do življenja ter prihodnosti, kar lahko vodi v samopoškodovanje ali celo poskus samomora.

Edwards (2018) pravi, da so spolne zlorabe v otroštvu povezane z mnogimi dolgoročnimi psihološkimi posledicami, ki vključujejo samomorilnost, razvoj posttravmatskega stresnega sindroma, ADHD, depresijo, motnjo vedenja, povišano stopnjo reviktimizacije, čustveno nestabilnost in zlorabo substanc. Posledice se razlikujejo od osebe do osebe in glede na to, kdaj so bile osebe travmi izpostavljene. Predšolski otroci, ki so bili izpostavljeni spolni zlorabi, lahko razvijejo težave v fizičnem zdravju, na primer različne somatske težave in težave s spanjem, večkrat obiščejo zdravnika in so hospitalizirani. Pri takšnih otrocih lahko zaznamo tudi veliko psiholoških posledic, kot so na primer težave z uravnavanjem čustev, nevarna navezanost, simptomi disociacije. Otroci, ki že obiskujejo šolo, se soočajo z razvojem PTSD, težavami z internalizacijo in eksternalizacijo ter so pogostejše žrtve medvrstniškega nasilja, medtem ko najstniki razvijejo samomorilna nagnjenja, težave s psihozami, težave z navezovanjem romantičnih odnosov, kateri večkrat vključujejo tudi partnersko nasilje.

Težko je potegniti črto med kratkoročnimi in dolgoročnimi posledicami spolne zlorabe, pravi Šraj (2010). Kratkoročne lahko trajajo dolgo časa, saj so lahko prisotne že takoj po spolni zlorabi. Spolna zloraba pa se lahko dogaja vrsto let in tako dolgo se lahko v različnih intenzitetah pojavljajo tudi kratkoročne posledice. V času trajanja spolne zlorabe se lahko pojavijo tudi dolgoročne posledice, katerih trajanje ni omejeno na krajši čas po prenehanju spolne zlorabe, temveč se lahko nadaljujejo tudi v obdobje adolescence in odraslosti.

V Repič (2008) lahko najdemo vrsto možnih kratkoročnih posledic po spolni zlorabi, med katere sodijo neželena nosečnost (po nekaterih podatkih je nosečih deklet po spolni zlorabi 11–20 %), nevarnost splava, tveganje za spolno prenosljive bolezni, neplodnost, ginekološka vnetja in bolečine v spodnjem delu trebuha, infekcije sečnega mehurja, odrgnine in raztrganine na različnih delih telesa, modrice in rdečice, pogostejša kronična somatska obolenja (glavobol, prehlad), negativen odnos do svojega telesa (samopoškodovanje, zanemarjanje), kronična utrujenost in izčrpanost, motnje spanja (nočne more, nespečnost), motnje hranjenja, boleče menstruacije, depresija in umik (raziskave kažejo, da 46 % žensk trpi za depresijo v času dveh let po zlorabi), težave s koncentracijo in mišljenjem, čustvena razdražljivost in preobčutljivost, sovražnost in agresija, ki se neposredno kažeta ob vsaki najmanjši ogroženosti, in promiskuitetno vedenje.

Green (1995, v Šraj 2010) pravi, da se v okviru kratkoročnih posledic spolne zlorabe pojavljajo simptomi, vezani na strah in anksioznost (motnje spanja, motnje hranjenja, psihosomatske motnje, anksioznost, fobično izogibanje in posttravmatska stresna motnja). Več kot 60 % spolno zlorabljenih otrok v rejniških družinah razvije PTSD (Dubner in Motta 1999, v Šraj, 2010).

Dolgoročne posledice pa Green (1995, v Šraj, 2010) deli na splošno psihopatologijo (nezaupanje, slaba samopodoba, depresija, samomorilno vedenje, nizka kontrola impulzov, slabi vrstniški odnosi in slab učni uspeh, histrionični in disociativni simptomi in identitetna disociativna motnja), spolno hipervzbujenost (prekomerno spolno zapeljevanje vrstnikov in odraslih, promiskuiteta, prostitucija, kompulzivno masturbiranje in seksualizacija odnosov) ter spolno inhibicijo (fobično izogibanje osebam nasprotnega spola, fobično izogibanje dotikom, povezanim s spolnostjo, popolna spolna inhibicija, spolna disfunkcija, motnje pri izbiri partnerja in motnje v spolni vlogi). Avtor razlaga, da so pri spolni hipervzbujenosti osebe nesposobne ločiti čustven odnos od spolnega in se vzburi pri običajni fizični in psihološki bližini, medtem ko tisti, pri katerih se pojavi spolna inhibicija, zatirajo vse spolne impulze in se izogibajo vsemu, kar bi lahko pripeljalo do intimnosti ali spolnih odnosov.

Repič (2008) našteva nekaj možnih dolgoročnih posledic spolne zlorabe, ki so lahko posttravmatska stresna motnja, socialne fobije, strah in anksioznost (doživljajo kar dvakrat pogosteje kot osebe, ki nimajo izkušnje zlorabe), krivda in sram (sebe dojemajo kot nevredne, nemoralne, destruktivne in grešne, tudi zato, ker jim je bilo ob sami zlorabi tako rečeno s strani povzročitelja), zloraba substance in motnje hranjenja, pobeg od doma, depresija in samomor (v pregledu osmih študij so ugotovili, da jih je šest poročalo o pozitivni korelaciji med spolno zlorabo v otroštvu in depresijo kot psihiatrično diagnozo in korelacijo z negativno samopodobo).

Prav tako je študija z vzorcem 2485 mladostnikov, starih 14 let, pokazala, da je bilo 55 % fantov in 29 % deklet, ki so doživeli spolno zlorabo, bolj nagnjeni k samomorilnem vedenju, mislim, poskusom), napadi panike (z raziskavami so ugotovili (Rogers in drugi, 2003), da je 69 % oseb, ki je poiskalo pomoč zaradi zgodovine spolne zlorabe, doživljalo panične napade, ki vključujejo težave z dihanjem, zaprto grlo, divje bitje srca, potenje, meglen vid, tresenje, potrebo po begu, občutek izgube samonadzora, občutek ujetosti, potrebo po kričanju, strah, da se ti je zmešalo. Za napadi panike vedno stoji vzrok, velikokrat v obliki »flashbacka«, pretirano nezaupanje, težave z medosebnimi odnosi, partnerskimi odnosi (pojavljajo se ambivalentnost in močna konfliktna stanja. Z zlorabo je bilo izdano njihovo zaupanje, zato so v odnosih nezaupljivi, rajši posežejo po nečemu, na kar se lahko zanesejo npr. različne oblike zasvojenosti), spolne disfunkcije in druge težave s spolnostjo, motnje osebnosti in disociativnost (ta povezava je še posebej močna pri osebah, ki imajo »borderline« osebnostno motnjo), verjetnost reviktimizacije (raziskano je, da imajo otroci staršev z izkušnjo spolne zlorabe večjo možnost, da so tudi sami žrtve zlorabe (Hooper in Korpowska, 2004)) in nizka samopodoba.

»Moj odnos do stvari se je za vedno spremenil – nikoli se ne bom počutila več varno, ko se bom sprehajala sama po cesti, nikoli več se ne bom počutila varno v situaciji, ko sem sama z moškim, ki ga ne poznam dobro. Nikoli se ne bom mogla spopadati z nadlegovanjem tako dobro, kot bi se lahko prej. Potem je tukaj še ena stvar, mogoče je moja jeza način, kako se s tem spoprijemam. Učim se veliko o sebi in kako izkušnjo vključiti v svoje življenje.« (Kelly, 1988, str. 198)

3 Strategije preživetja

»Preživela sem tako, da sem razmišljala o zdaj, o tem, kar se dogaja v tem trenutku ali kar bom počela čez pet let. Nisem gledala nazaj. Potem pa so nenadoma stvari začele prihajati na plano in sem morala gledati nazaj – zaradi tega se počutim slabo. Želim si samo sedeti in jokati. Želim si samo sebe zapreti v institucijo, da bi lahko nekdo drug skrbel zame.« (Kelly, 1988, str. 191)

Preživeti pomeni nadaljevati z življenjem, pravi Kelly (1988). Preživetje se nanaša na nadaljnji obstoj po ogrožajoči življenjski izkušnji ali kljub njej. Veliko oseb ne preživi spolnega nasilja, saj so ubite s strani njihovega napadalca ali pa si vzamejo svoje življenje, na druge pa ima doživetje zlorabe globoko negativne vplive. Čustveno preživetje se torej nanaša na obseg, v

katerem so ženske sposobne rekonstruirati svoja življenja tako, da izkušnja spolne zlorabe nima močnega in trajnega vpliva na njihovo življenje.

Najpogostejša ravnanja, ki jih oseba, ki je preživela spolno zlorabo, uporablja za preživetje, naštevata in opisujeta Bass in Davis (1998):

- Omalovaževanje – obnašanje, kot da se tisto, kar se je osebi zgodilo, ni zares tako hudo. Otroci, ki odraščajo z zlorabo mislijo, da se vsi otroci odraščajo na tak način.
- Racionaliziranje – način, kako si osebe, ki so preživele zlorabo, razumsko razložijo svojo travmatično izkušnjo. Izmislijo si vzroke, ki opravičujejo storilca. S tem načinom tudi nenehno namenjamo pozornost povzročitelju.
- Zanikanje – pretvarjanje, da se to, kar se osebi dogaja, ne dogaja zares ali se ni dogajalo zares. Po besedah avtoric, je to osnoven vzorec v družinah, kjer vlada alkohol in skoraj vsesplošen v incestuoznih družinah. Zanikanje je tudi izogibanje razkrivanju zlorabe drugim osebam, za otroke je to lažje, kot da se soočijo z dejstvom, da ga odgovorni odrasli niso sposobni zavarovati in ga lahko prizadenejo.
- Pozabljanje – človeški možgani so sposobni občutke potlačiti. Obstaja možnost, da se posameznik/ca ne spominja, da se je zloraba kdaj zgodila, celo medtem ko se dogaja.
- Razcep – opis za dve različni čustveni stanji – pomanjkanje celovitosti in zapuščanje telesa. Pomanjkanje celovitosti je občutek, da je oseba razcepljena v več kot eno osebo. V osebi se skrivata majhna deklica, ki je preživela lepo otroštvo in otrok, ki ga preganjajo nočne more. Tak vzorec se lahko pojavlja tudi v odraslosti – posameznik se znotraj sebe čuti pokvarjeno in zlobno, ker ve, da je nekaj narobe, na zunaj pa kaže drugačno podobo. Zapuščanje telesa pa pomeni, da oseba telesno otopi, z namenom, da ne bi ničesar čutila. Nekateri dejansko zapustijo telo in od daleč opazujejo, kako se jim dogaja zloraba.
- Nenehen nadzor – to je lahko prednost, saj nam dobra organiziranost na različnih področjih pride prav. Lahko pa je tudi huda slabost, saj povzroči pomanjkanje prilagodljivosti in težave pri pogajanju ter sklepanju kompromisov.
- Kaos – nadzor se včasih ohranja z ustvarjanjem kaosa. Z nadzorovanjem lahko posamezniki prisilijo ljudi, da se z njimi ukvarjajo in pritegnejo pozornost ter posledično položaj v svoje roke. Zmožnost reševanja kriznih situacij je lahko pozitivna, lahko pa pomeni tudi način samozaščite pred občutljivostjo.
- Miselna odsotnost – s tem načinom distanciranja se posameznik odreže od bolečine, hkrati pa od lepih trenutkov v življenju in pozitivnih čustev.

- Pretirana pozornost – v otroštvu je lahko posameznika zaznavanje najmanjše spremembe v okolju rešilo pred zlorabo. Lahko nadzoruje vrata in zagotovi, da se mu nihče ne približa, lahko zna predvideti potrebe in razpoloženja ljudi. Je pa tudi zelo utrujajoča. Posamezniki se težko sprostijo, saj bi sproščenost lahko pomenila nevarnost, da se bo ponovno zgodilo nekaj nepredvidljivega in groznega.
- Humor – v življenju lažje preživimo s smislom za črni humor, grenko duhovitostjo ali cinizmom. Dokler se osebam ljudje smeji, lahko do njih držijo določeno obrambno razdaljo, smeh pa pomeni tudi, da osebi ni potrebno jokati. Cilj je, da humor oseba uporablja resnicoljubno, ne pa kot način pobega ali skrivanja za realnostjo.
- Zaposlenost – če posameznik skrbi za to, da ima vedno polne roke dela, nima časa, da bi se ukvarjal s sedanostjo in se lahko skriva pred določenimi občutki.
- Beg – oseba, ki je preživela spolno zlorabo, lahko od resničnosti pobegne s spanjem, knjigami, televizijo. Otroci največkrat začnejo v domišljiji raziskovati svojo željo po moči v drugih situacijah. Fantazije so lahko vir bogatega ustvarjalnega življenja.
- Samotrpinčenje – način nadzorovanja doživljanja bolečine; namesto da posameznika rani storilec, se rajši rani sam.
- Poskus samomora – samomor lahko oseba vidi kot edino možnost, saj svojega življenja ni zmožna nadzorovati.
- Zasvojenost in osamljenost – preživeli lahko poskušajo obvladati notranjo bolečino z različnimi vrstami zasvojenosti, ki so po navadi samodestruktivne (droga, alkohol, hrana, spolnost, vpletanje v nevarne situacije) in so način, kako oseba utiša spomine in otopi občutke. Osamljenost pa pomeni, da če ni ob osebi nikogar, ni tudi nikogar, ki bi ga prizadel.
- Težave s hranjenjem – mlada dekleta, ki so bila spolno zlorabljena, včasih zbolijo za anoreksijo ali bulimijo, ki lahko pomeni poskus reči »ne« in dobiti nadzor nad svojim telesom. Lahko pa se oseba sooča s prisilnim hranjenjem, katerega je možno razumeti tudi kot poskus potlačitve občutkov in poskus pomiritve čustev.
- Laganje – otrokom je velikokrat rečeno, naj zlorabe ne omenjajo ali pa z laganjem prekrijejo, kaj se jim v resnici dogaja, zaradi česar se razvijejo v spretne lažnivce.
- Kraja – žrtvi omogoči, da za trenutek pozabi na vse, s tem se zamoti ali podoživi občutke, ki jih je imela, ko je bila prvič zlorabljena (krivda, groza, naval adrenalina). Je tudi način upiranja identiteti, poskus dobiti nazaj tisto, kar jim je bilo odvzeto ali pa klic na pomoč.

- Hazardiranje – način, kako oseba kar naprej upa, da se bo življenje nekoč spremenilo. Način, kako udejanjati hrepenenje po sreči, da bo prišel dan pravice, ko se bo povrnila vsa škoda, ki jo je ustvarila zloraba. Je pa tudi razburljivo, gre za način bega pred težavami in izzivi vsakdanjega življenja, saj omogoča vstop v drug svet, kjer sta tveganje in dobiček natančno določena.
- Deloholizem – osebe, ki so preživele spolno zlorabo, pogosto čutijo neogibno potrebo po doseganju dobrih rezultatov, da bi se oddolžile prepričanju, da so v notranjosti slabe. Delovna uspešnost je nekaj, kar lahko nadzirajo in kar naša nadvse tekmovalna družba zelo podpira, lahko pomeni močno motiviranost za uspeh ali pa način, kako se izogniti notranjemu življenju ali stikom z ljudmi.
- Varnost za vsako ceno – to omogoča, da posameznik stoji na trdnih tleh, hkrati pa lahko pomeni, da se je odrekel svojim ambicijam in sanjam.
- Izogibanje intimnosti – če oseba, ki je preživela spolno zlorabo, ne pusti, da bi se ji kdo približal, je tudi nihče ne more prizadeti. To lahko pomeni varnost in včasih pripelje do pozitivnih lastnosti, kot sta neodvisnost in avtonomnost, lahko pa pomeni, da oseba zamuja vse dobre plati, ki jih prinašajo kakovostni odnosi.
- Vera v boga – predstavlja varnost, saj ima jasno določena pravila in meje. Božje odpuščanje je lahko velika spodbuda za žensko, ki je preživela zlorabo, a se ji kljub temu zdi, da je bila to njena krivda.
- Čezmerna potreba po spolnosti – če je bila zloraba edini način, da je posameznik navezoval telesne stike v otroštvu, lahko še vedno bližino išče s spolnostjo in na tak način zadovoljuje nespolne potrebe. Nekateri uporabljajo spolnost kot beg ali jo doživljajo kot zasvojenost, obstaja pa seveda tudi popolno nasprotje tega – izogibanje in zavračanje spolnosti.

»Mislila sem, da bom za vedno frigidna, ker sem seks povezovala s strahom, sovraštvom in gnusom.« (Kelly, 1988, str. 206)

4 Okrevanje

»Kako smo lahko tako močni po vsem tem, kar se nam je zgodilo, je neverjetno.« (Kelly, 1988, str. 226)

Proces okrevanja je nekaj nenehnega, pravita Bass in Davis (1998). Začne se z zavedanjem posameznika, da je preživel zlorabo, in konča se z dobrim počutjem, z izkušnjo zadovoljujočega življenja, ki ga ne narekujejo več dogodki iz otroštva. Vse, kar se zgodi vmes, pa je proces okrevanja. Stopnje okrevanja bom po Bass in Davis (1998) povzela v nadaljevanju, moramo pa se zavedati, da zelo malo preživelih začne s prvo stopnjo in nadaljuje z drugo, saj okrevanje ni premočrten proces – je sestavni del življenja. Iste stopnje se večkrat ponovijo, vendar jih posameznik vedno znova doživi na drugi ravni, pogleda z druge perspektive, podobno, kot če bi se po spirali premikal navzgor. Z vsakim novim ciklusom se zmožnosti osebe, ki je preživela spolno zlorabo, da čuti, se spominja in spreminja, povečajo.

Okrevanju lahko rečemo tudi posttravmatska rast – sprememba v kognitivnem in čustvenem življenju, ki ima vedenjske implikacije. Oseba, ki je preživela spolno zlorabo, se je razvila v primerjavi s svojo prejšnjo stopnjo adaptacije, psihološkega funkcioniranja in zavedanja svojega življenja. Najprej se spremeni zaznavanje samega sebe, nato se zgodi rast v odnosih z drugimi ljudmi in nazadnje se spremeni pogled na življenje, vrednote in cilje. Ko se oseba več ne vidi kot žrtev, ko se poimenuje preživela ter zazna, da ima kot preživela poseben status in moč, se spremeni zaznavanje same sebe (Cvetek, 2010).

Cvetek (2010) tudi pravi, da je pomembno zavedanje občutij in misli, ki se nanašajo na sedanjost in tudi tistih, ki se nanašajo na preteklost. Če tega ni, oseba, ki je preživela spolno zlorabo, ne more varno naslavljalati travmatičnih spominov. Intelktualno mora vedeti, da so travmatični dogodki stvar preteklosti. Poleg čustvenega zavedanja je pomembno tudi telesno, saj je zavedanje človekovih senzornih dražljajev njegova osnovna vez s trenutki tukaj in zdaj. Telesno zavedanje posamezniku pomaga oceniti, upočasniti in ustaviti pretirano vzburjenje ter ločiti sedanjost od preteklosti.

Kelly (1988) piše, da je okrevanje opredeljeno kot dejanja, ki se izvajajo za izogibanje ali obvladovanje stiske. Odzive žensk lahko jemljemo kot aktivne, konstruktivne prilagoditve izkušnji oziroma izkušnjam zlorabe. Odzivi posamezne ženske bodo odvisni od tega, kako definira svojo izkušnjo, konteksta, v katerem se je zloraba zgodila, in virov, ki so ji na voljo v tistem trenutku in pozneje v življenju.

»Sem človek. Lahko izberem, če si želim spolnosti, lahko imam svoje mnenje, nadzor nad izbiri oblačil, izbiri vsega – lahko sem jaz.« (Kelly, 1988, str. 226)

4.1 Stopnje okrevanja

Spodaj so navedene stopnje okrevanja, kot jih opisujeta Bass in Davis (1998).

Odločitev za okrevanje – ko oseba, ki je preživela spolno zlorabo, prepozna učinke, ki jih ima spolna zloraba na njeno življenje, se mora zavestno zavezati, da hoče okrevati. Globoko okrevanje je mogoče le, kadar se posameznik zanj odloči sam in ima voljo, da bi se spremenil. Odločitev za okrevanje je posledica niza življenjskih okoliščin, ki je pri vsaki osebi drugačen. Vedno je vredno truda, nikoli pa ni lahko. Lahko se sprožijo vprašanja, na katere posameznik ni bil pripravljen in se ponudijo odgovori, ki jih nikoli ne bi pričakoval. Stopnje okrevanja so lahko tako polne kriz, da imajo osebe težavo s tem, da sploh sprejmejo dejstvo, da so se odločile za okrevanje. Čeprav je zastrašujoče samemu sebi reči ja, pomeni tudi velikansko olajšanje, ko se oseba ustavi in se sooči z vsem, kar je v njej. Spoznanje, da se posamezniku ni treba več pretvarjati in spoznanje, da bo posameznik storil vse, kar je v njegovi moči, je tolažilno. Okrevanje si zasluži vsak in potreba po njem nikoli ne izgine.

Obdobje krize – ukvarjanje s spomini in potlačenimi občutki lahko vrže posameznikovo življenje popolnoma iz tira. Je pa to le ena od stopenj in tako kot ostale, ne bo trajala večno. Veliko jih gre skozi obdobje, ko ne morejo razmišljati o ničemer drugem, kot o zlorabi. To se najverjetneje pojavi takoj, ko se posameznik spomni, da je bil spolno zlorabljen. Obdobje krize ni nekaj kar si oseba izbere, mora pa čezenj. Ne more ga preskočiti. Narava krize je taka, da posameznika popolnoma vsrka vase, pride pa čas, ko zloraba ni edina stvar, na katero je mogoče misliti. Ko mine prvo hujše obdobje krize, se tako hudo nikoli več ne pojavi, so pa še vedno lahko prisotna krajša krizna obdobja, ki jih avtorice imenujeta zdravilne krize, saj posamezniku odpirajo priložnost za notranjo rast.

Spominjanje – velikokrat preživeli potlačijo svoje spomine na to, kar se jim se zgodilo. Tisti, ki pa tega ne pozabijo, pa pozabijo vsaj, kako so se takrat počutili. Spominjanje je proces, v katerem posameznik nazaj dobi svoje spomine in občutke. Mnogokrat je to celo prvi korak, saj se mora oseba spomniti, da je sploh bila zlorabljen, šele potem se spomni posameznih dogodkov in z okrevanjem nadaljuje. Veliko posameznikov kaže znamenja zlorabe, pa se ničesar ne spomnijo. Včasih pa se spomini vračajo po delih in jih je težko kronološko razporediti. Proces razumevanja posameznih delcev je podoben reševanju detektivskega

primera. V spominskem preblisku je mogoče podoživeti zlorabo, tega spremljajo pretekli občutki ali pa pomanjkanje slednjih. Včasih se osebam zdi, da gledajo življenje nekoga drugega. Spomini se lahko vrnejo v najrazličnejših okoliščinah, kot na primer v varnem razmerju, med spolnim odnosom, v postopku ločitve, po prenehanju jemanja droge, ko oseba postane starš, po tem, ko vpleteni umrejo. Pravi občutek ne obstaja, pomembno je samo, da oseba čuti, čeprav jo to miselno prestavi v preteklost.

Verjeti, da se je res zgodilo – žrtve spolnih zlorab pogosto dvomijo o resničnosti lastnih zaznav. Nepogrešljiv del procesa pa je, da začnejo verjeti, da se je zloraba res zgodila in je na žrtvi pustila močen pečat, jo prizadela. Večina nima dokazov, da so bili zlorabljeni, vendar si morajo verjeti, da se je zloraba zares zgodila, tudi če vpleteni o tem lažejo, tudi če se zdi preveč izjemno, da bi bilo resnično in tudi če je premalo hudo, da bi šteli za zlorabo. Normalno je, da se pojavi zanikanje, vendar se to pojavi, ker je sprejeti spomine boleče, ne zato, ker oseba ne bi bila zlorabljena. Med procesom okrevanja si morajo osebe, ki so preživele spolno zlorabo, to večkrat priznati in se pogovarjati z ljudmi, ki ji verjamejo in lahko potrdijo njene izkušnje.

Pretrganje tišine – ko osebe o svojih slabih izkušnjah spregovorijo in premagajo sram, da so bile žrtve zlorabe, lahko dosežejo velik zdravilen učinek. Večkrat se osebe trudijo govoriti o zlorabi, morda celo v času otroštva, pa ne dobijo pozitivnega odziva, kar jih pogosto utiša. Če so primer obravnavali na sodišču, kjer so osebo izpostavili brutalnim dokazovalnim postopkom, brezobzirnim odvetnikom ali jo silili, da se sooča s storilcem, se bo najverjetneje naučila živeti s sramom, skrivnostjo in molkom. Ko pa se oseba opogumi in jo nekdo posluša s spoštovanjem in iskreno skrbjo, pa se vključi v proces spreminjanja, ki je bistven pri procesu okrevanja.

Razumevanje, da ni krivda na preživelemu – otroci navadno verjamejo, da je zloraba njihova krivda. Kot odrasle osebe, ki so preživele spolno zlorabo, morajo krivdo naprtiti storilcu. Nič od tega, kar je žrtev počela, ni povzročilo zlorabe niti je ni moglo ustaviti. Spoznanje, da oseba ni kriva, pomeni sprejeti dejstvo, da ljudem, ki jih je imela rada, ni bilo mar za njihovo dobro. Nekateri med zlorabo čutijo samo bolečino in otopelost, drugi pa čutno ali spolno ugodje, vznburjenje in orgazem. Pomembno je spoznanje, da je to telesni odziv, nad katerim nimamo vpliva.

Vzpostavljjanje stika z otrokom v sebi – mnogi med procesom preživetja spolne zlorabe izgubijo stik s svojo ranljivostjo. Ko pa vzpostavijo stik z otrokom, ki biva v njih, pa do sebe občutijo usmiljenje, še večjo jezo na povzročitelja in povezanost z drugimi preživelimi. Veliko oseb, ki so preživele spolno zlorabo, težko sprejme misel na otroka v sebi. Pogosto ga krivijo, sovražijo,

spomin na otroka v sebi pomeni spomin na svoje občutke sramu, ranljivosti in bolečine. Pomeni priznanje, da je bila oseba zlorabljen. Navezati intimen odnos z otrokom v sebi pa pomeni prisluhniti njegovi najgloblji bolečini, soočiti se z njegovo grozo, ga tolažiti, kar pa je lahko boleče, a nujno za proces okrevanja.

Samozaupanje – osebe, ki so preživele spolno zlorabo, se morajo naučiti zaupati lastnim zaznavam, občutkom in intuiciji, saj jim to lahko predstavlja novi temelj za dejavno vključevanje v življenje. Vsak od nas ima notranji glas, ki nam govori o našem počutju. Lahko je zelo tih, če ga skrivamo ali mu ne znamo prisluhniti, vendar je tam. Tem bolj se oseba nauči poslušati in odzivati svojemu notranjemu glasu, tem močnejši in jasnejši postaja. Te informacije imajo lahko neprecenljivo vrednost.

Žalovanje in obžalovanje – osebe, ki so preživele spolno zlorabo, si večinoma ne v otroštvu ne v odraslosti niso mogle privoščiti, da bi občutile škodo, ki so jo utrpele kot zlorabljeni otroci in odrasle osebe. Obžalovanje je lahko način, da začnejo ceniti svojo bolečino, jo izrazijo in se s tem prestavijo v sedanost. Vsaka oseba, ki je doživela spolno zlorabo, mora žalovati, tako zaradi izgube občutkov, zapuščenosti, preteklosti, kot tudi za sedanostjo, škodo, ki jo mora popravljati, porabljenim časom, denarjem, uničenimi prijateljstvi in za vsemi zamujenimi priložnostmi. Žalovati je treba za porušeno podobo sveta, za izgubljenim zaupanjem in za delom sebe, ki ni preživel. Če posameznik potlači obžalovanje, ga to počasi zastruplja in omejuje sposobnosti doživljanja veselja ter spontanosti življenja.

Jeza – to je lahko močna in osvobajajoča sila. Ko jo preživeli prepoznajo, jo morajo nujno usmeriti na storilca in na tiste, ki bi jih morali zavarovati, pa jih niso, saj je za celovito okrevanje ključna. Veliko oseb, ki so preživele spolno zlorabo, potlači jezo in jo s tem obrne navznoter – jezne so nase, ker so si dovolile biti ranljive in se niso bile zmožne zavarovati, druge so vse življenje živele v prepričanju, da je jeza nasilno čustvo, ki lahko preraste v nasilje. Jeza pa je lahko zdrav odziv na nasilje, ker gre za čustvo, ki ima moč spreminjanja okoliščin. Če jo sprejmemo kot tako, je lahko to odličen vir moči, ki posameznike vodi k pozitivnim spremembam, da končno sprejmejo sebe, poskrbijo zase in pozitivno ukrepajo.

Razkritje in soočenje – neposredno soočenje s storilcem oziroma prvotno družino ni primerno za vsakogar, lahko pa je učinkovit, očiščujoč zdravilni pripomoček. Pri razkritjih in soočenjih ni preizkušene prave poti, ni natančno določenega časa, načina, nihče ne more presoditi, ali je odločitev za razkritje pravilna ali ne. Pomembno je, da žrtev posluša svoj notranji glas in sprejme informirano odločitev, njena odločitev ne sme biti prisiljena. Če se oseba odloči, da se

ne bo soočila s storilcem, je to njena odločitev in ne bo ovirala njenega procesa okrevanja. Lahko pa to naredi na indirektnen način, na primer s pisanjem pisma storilcu, ki ga nikoli dejansko ne odpošlje, če se ji zdi smiselno za njen lasten proces.

Odpuščanje – to ni bistven del procesa okrevanja, je pa eden izmed tistih, ki se najbolj priporoča. Ključno je, da žrtev spolne zlorabe odpusti sebi, ni pa nujno, da sočustvuje s storilcem ali mu odpusti. Čeprav se mora na koncu oseba sprijazniti s svojo preteklostjo in se pomakniti naprej, je njena stvar, ali odpusti povzročitelju ali ne. Spoznati je potrebno, da je veliko težav v sedanjosti posledica pretekle zlorabe, hkrati pa tudi, da ima posameznik moč za potrebne spremembe. Sprijaznjenje pa nikakor ne pomeni odrekanje jezi ali odpuščanje storilcu. Nujno je le, da je oseba sočutna in razumevajoča do sebe, da lahko usmeri pozornost na nadaljnje okrevanje.

Duhovnost – občutek za moč, ki je večja od oseb samih, je lahko prava prednost v procesu okrevanja. Duhovnost je enkratno osebno doživetje in se jo lahko najde v veri, meditaciji, naravi ali kakšni podporni skupini. Zdravilna duhovnost je sla po življenju, občutek povezanosti, občutek, da je oseba del življenja, ki jo obdaja. Pomembno je, da žrtev zaupa v nekaj močnega in trajnega, kot so njena čustva in predstave, saj ji je to lahko med okrevanjem v močno tolažbo. Duhovnost mora biti obogatitev okrevanja in vir, iz katerega posameznik črpa tolažbo in navdih, ni pa to bližnjica čez stopnje okrevanja.

Razrešitev in napredovanje – ko gre posameznik večkrat skozi vse stopnje, doseže točko integracije. Občutja in pogledi se utrdijo in umirijo. Misel na storilca ali na ostale člane družine ni več tako grozljiva. Preteklosti se ne da izbrisati, posameznik pa lahko globoko in dolgoročno spremeni svoje življenje. Zavedanje, sočutje in moč, ki jih lahko pridobijo z okrevanjem, lahko tudi uporabijo, da prispevajo k boljšemu svetu. Napredovanje je naraven rezultat prehajanja skozi posamezne stopnje procesa okrevanja in omeni potrditev pridobljene moči. Razrešitev pride, ko se čustva in pogledi umirijo, ko pride spoznanje, da je življenje več kot le odziv na zlorabo. Velik del napredovanja sestavlja integriranje, kar pomeni, da oseba sama sebe vidi kot celoto, torej so telo, spolnost, čustva in razum povezani in ne razstavljeni na dele. Integracija pomeni pridobivanje celostnega pogleda na svoj razvoj. Popolnega okrevanja ni, preteklosti se ne da izbrisati, zloraba se je zgodila in je pustila posledice. Lahko pa oseba, ki je preživela spolno zlorabo, doseže točko, ko v svoji duševnosti dokončno razreši zlorabo, ki se je zgodila.

5 Partnerski odnos oseb, ki so doživele spolno zlorabo

»Spolna zloraba ima dolgoročne posledice in zdi se mi, da nikoli več ne bom zaupala, iskreno in popolnoma zaupala, drugemu moškemu, saj se tako zelo trudim, da se zgodovina ne bi ponovila.« (Kelly, 1988, str. 202)

Matsakis (1998, v Cvetek, 2009) razlaga, da osebe, ki so v preteklosti doživele travmatizirajoč dogodek, doživljajo krivdo, ki izhaja iz več različnih virov, negativno vpliva na medosebne odnose, še posebej na odnos s partnerjem. Krivda se občuti na različne načine, lahko meni, da si ne zasluži podpirajočih odnosov, ima strah pred intimnostjo, pojavljajo se odvisnosti in kompulzije, zaradi katerih občuti krivdo, saj se posameznik zaveda, da energije ne vlaga v pravo smer, v odnosih je lahko oseba z izkušnjo travme preveč zaščitniška in hoče dati preveč, kar lahko vodi v izkoriščanje, sooča se z občutkom, da je manjvredna od ostalih, velikokrat se odtuji in distancira od drugih, kadar se odnos poglobi, postane intimnejši in bolj ljubeč.

Pri osebah, ki kljub preživetju travmi uspejo vzpostaviti stabilen partnerski odnos, lahko v odnosu zaznamo nezadovoljstvo s samim odnosom, kot tudi s spolnostjo v odnosu, prepoznane so visoke stopnje ločitve, nasilja in predstave o navezanosti, zaznamovane s tesnobo zapuščenosti. Žrtve travme niso imele možnosti, da se naučijo, kako naj bi izgledal zdrav odnos, kaj vse je zanj potrebno. Izkušnje nadlegovanja in zanemarjanja lahko na osebi pustijo posledice, ki se kažejo v strahu pred intimnostjo, ki, če jih dodamo k soobstoječi potrebi po povezovanju, vodijo v intimne odnose, ki so ambivalentni, kaotični ali kratkotrajni (Godbout, Runtz, MacIntosh, Briere, 2013).

Vzorci oseb, ki so preživeli travmatični dogodek, so, ko govorimo o partnerskih odnosih, prežeti z obrambo pred grozo, besom, krivdo, sramom in bolečino. Osebe so razvile samozaščitniško vedenje zaradi ponavljajočih se travmatičnih dogodkov, povezanih s pomembnimi osebami v njihovem življenju. V tako vedenje se vključuje tudi zakrivanje svojega pravega jaza, čustveno umikanje, različne vrste igranja vlog. To je bilo med doživljanjem travme nujno za preživetje, zdaj pa se kaže kot motnja v odnosih, saj povzroča konflikte, odtujenost, bolečino in zastoje v zvezi, partnerja težje dosežeta empatijo, razumevanje in povezavo, kar pa je za partnerske odnose nujno (Solomon, 2003).

5.1 Doživljanje spolnosti

»Če sem imela kakršne koli pozitivne občutke glede spolnosti, sem se spet počutila umazano.«
(Kelly, 1988, str. 205)

Bain in Sanders (1996) pravita, da so bile osebe, ki so doživele spolno zlorabo, v seksualnost vpeljane na neprimeren način, zaradi česar lahko spolnost doživljajo kot umazano, se je sramujejo, mislijo, da so z njo za vedno opravili. Po drugi strani pa je pogosto mišljenje, da je seksualnost edina pot sporazumevanja med ljudmi in tisto »pravo« vedenje, ki jim zagotavlja, da so sprejeti.

Maltz (1991, v Repič, 2008) našteva najpogostejše simptome s področja spolnosti, ki jih lahko doživljajo ljudje z izkušnjo spolne zlorabe:

- izogibanje, strah, pomanjkanje interesa za spolnost;
- spolnost kot obveznost;
- negativna občutja, kot so jeza, gnus, krivda, povezana z dotikom;
- težave z vznburjenjem in doživljanjem prijetnih telesnih senzacij med spolnostjo;
- čustvena distanca ali čustvena odsotnost med spolnimi odnosi;
- doživljanje flashbackov;
- zapletanje v kompulzivna in neprimerna spolna vedenja;
- težave z vzpostavljanjem in ohranjanjem intimnih odnosov;
- doživljanje vaginalnih bolečin ali težav z orgazmom;
- težave z erekcijo ali ejakulacijo.

Meston in Heiman (1999, v Repič, 2008) delita doživljanje spolnosti pri osebah z izkušnjo spolne zlorabe v tri možne odzive, ki jih ne moremo predvideti vnaprej:

1. Averzija oziroma odpor do spolnosti in izogibanje – oseba, ki je bila spolno zlorabljen, bo ob dotikih, ki spominjajo na zlorabo, zamrznila, ne bo čutila svojega telesa, ne bo se zmožna sprostiti in uživati v spolnosti. Čutila bo več tesnobe, neprijetnih občutkov v povezavi s spolnostjo, krivdo, mislim na spolnost se bo trudila izogniti. Pri posameznikih s takim stilom odzivanja prevladujejo misli, da je seks umazan, sram in krivdo vzbujajoč, zato bodo zavračali fizično, čustveno in spolno bližino, zanikali svoje čustvene potrebe in živeli osamljeno, izolirano življenje ter se na tak način izognili ranljivosti. Posameznik se disociira, lahko zato, ker se je tako obranil med samo spolno

zlorabo. Največkrat se osebe z izkušnjo spolne zlorabe tako odzovejo, ko pride do flashbackov, ki nezavedno spominjajo na spolno zlorabo.

2. Obsesivnost oziroma preokupacija s spolnostjo – spolnost predstavlja najmočnejši stik in pripadnost v odnosu. Predajanje telesnim stikom za osebo, ki je preživela spolno zlorabo, pomeni imeti rad. Če partner ne želi imeti spolnega odnosa, bo to prebudilo občutek neljubljenosti, zavrženosti in zavrženosti. Obsesija s spolnostjo kaže na neizražene in globoko ponotranjene spolne kompulzije, ki se lahko odražajo tudi v prekomerni masturbaciji, povezani s pornografskimi slikami in pripomočki, ki burijo spolno fantazijo, pretiranih spolnih igriceh ali zgodnjih spolnih odnosih. Lahko pa se neizražene in internalizirane spolne kompulzije kažejo tudi kot druga obsesivno kompulzivna vedenja, na primer pretirano zapravljanje denarja, kompulzivno prenegodovanje, bulimija, anoreksija, hazarderstvo ali kot fobije in tesnobne motnje. Velikokrat je preokupacija s spolnostjo samo maska za željo po dotiku in nežnosti, težava pa nastopi, ko si posamezniki v želji po ljubezni in varnosti nehote izberejo osebo, ki jih na novo zlorabi.
3. Ambivalentnost – doživljanje odpora in obsedenosti s spolnostjo hkrati. Oseba si bo zaželela nežnosti in spolnosti, hkrati pa doživljala gnus in odpor, ki jo bo posledično še bolj privlačil. Velikokrat se zgodi, da se flashbacki pojavljajo med spolnostjo, kjer vrtijo slike zlorabe pred očmi, slika partnerja se zamenja s sliko posiljevalca iz preteklosti. Lahko se zgodi, da si osebe, ki so preživele spolno zlorabo, v tistem trenutku zaželi nasilja in mučenja, saj bi jih to še bolj spominjalo na preživeto zlorabo. Med samim odnosom se niti ne zavedajo, da se prebujajo spomini na zlorabo, saj bosta želja po orgazmu in občutek vznemirjenosti močnejša, po samem spolnem odnosu, ko bo telo imelo čas, da se umiri, pa bodo osebo preplavili gnus, krivda in prezir.

6 Spolne zlorabe in socialno delo

Bass in Davis (1998) v svojem delu navajata nekaj napotkov za vse pomagajoče, ki se srečajo z žrtvami spolne zlorabe. Razlagata, da se moramo najprej zavedati, da je okrevanje mogoče in na preživele gledati kot na močne osebe, ki so si sposobne ustvariti zadovoljno življenje, dodajata, da se moramo zavedati, da oseba k nam prihaja z veliko bolečino, pred katero se moramo zaščititi, da ne bi škodljivo vplivala na nas. Govorita, da moramo biti pripravljeni

verjeti zgodbi preživele, ne smemo zmanjševati teže zlorabe in da moramo stalno preverjati svoj odnos do njih – zavedati se moramo, da o spolnih zlorabah obstajajo predsodki in da se je ključno soočiti z našimi ter razmisliti tudi o naši preteklosti, če smo kdaj doživeli čustveno ponižanje, telesno zlorabo, skrivnostnost v družini in podobno, saj bodo naši odzivi in občutki o teh izkušnjah oblikovali temelj, na podlagi katerega je možno razumeti uporabnike. Zavedati se moramo, da je preživela ekspert iz izkušenj, spodbujati jo moramo, da izrazi svoj glas in sprejema odločitve zase, mi pa jo moramo poslušati, se ji pridružiti in jo podpreti. V središču mora biti izkušnja uporabnice, ne pa storilec in odpuščanje njemu. Svetujeta, da se osebo spodbuja, da o zlorabi govori, da začuti vse občutke. Omenjata tudi skupinsko delo, kot učinkovit način pomoči. Naloga pomagajočih je tudi pomoč pri graditvi podporne mreže, saj je s podporo ljudi veliko lažje okrevati.

6.1 Nevladne organizacije v Sloveniji

Trenutno v Sloveniji obstaja nekaj nevladnih organizacij, ki se ukvarjajo s pomočjo žrtvam spolnega nasilja, družinam, v katerih se je zgodila spolna zloraba in svojem, prijateljem nudi informacije ter podporo. Na kratko bom predstavila vsako, vsem pa je skupno, da nudijo brezplačna svetovanja, individualna ali v obliki skupine za samopomoč, zagovorništvo in spremstvo:

- Združenje za MOČ – nudi psihosocialno svetovanje za žrtve, starše otrok in podporne osebe v obliki osebnega pogovora, telefonskega in spletnega svetovanja, skupine za samopomoč, zagovorništvo in spremstvo na institucije ter izobraževanja na temo spolnih zlorab. Delujejo na dveh lokacijah, v Ljubljani in Mariboru (Združenje za moč, b. d.).
- Društvo za nenasilno komunikacijo – ukvarja se s preprečevanjem nasilja v družbi in širjenjem principov nenasilne komunikacije. Nudijo pomoč tako žrtvam kot povzročiteljem spolnega nasilja, tudi svojem in pomembnim drugim za namene podpore in pomoči žrtvi (DNK, b. d.).
- Društvo SOS – društvo nudi osebam, predvsem ženskam in otrokom, ki doživljajo nasilje, pomoč na poti iz nasilja. Nudijo SOS telefon, ki je namenjen vsem, ki potrebujejo pomoč, podporo in informacije o nasilju, brezplačno in 24 ur na dan. Uporabnikom je na voljo tudi zatočišče za ženske in otroke, da se lahko umaknejo pred

nasiljem, osebno svetovanje, pomoč psihoterapevke, podpora skupina tako v živo kot na spletu, svetovanje po elektronski pošti.

- Zavod Emma – Center za pomoč žrtvam nasilja – nevladna in neprofitna organizacija, ki nudi strokovno in brezplačno pomoč otrokom, mladostnikom, mladostnicam in ženskam žrtvam nasilja. Nudijo psihosocialno strokovno pomoč žrtvam nasilja, telefonsko svetovanje, skupino za samopomoč, socialno zagovorništvo in spremstvo na institucije, aktivni so pa tudi na preventivnem področju (Zavod Emma, b. d.).
- Društvo Ženska svetovalnica – humanitarna organizacija v javnem interesu, ki deluje na področju psihosocialne pomoči in samopomoči žensk, ki so žrtve nasilja. Ženskam nudijo brezplačno individualno in skupinsko svetovanje, zagovorništvo, informacije o pristojnosti javnih služb in pomagajo pri organizaciji skupin za samopomoč (Društvo Ženska svetovalnica, b. d.).
- Beli obroč Slovenije – humanitarno društvo, ki nudi pomoč žrtvam kaznivih dejanj, predvsem nasilja v družini. Nudijo brezplačno psihosocialno in brezplačno pravno pomoč, preventivno delujejo na področju nasilja in ozaveščajo javnost, nudijo materialno pomoč žrtvam, štipendirajo otroke z izkušnjo nasilja v družini, sodelujejo z državnimi organi in nevladnimi organizacijami na področju nasilja ter izobražujejo prostovoljce (Beli obroč, b. d.).
- Varne hiše – nudijo ženskam in otrokom, ki doživljajo kakršno koli obliko nasilja, možnost umika in nastanitve. Predstavljajo varen prostor, kamor se lahko zatečejo in ob podpori svetovalk uredijo življenje. Njihova lokacija je tajna (Centri za socialno delo, b. d.).

7 Formulacija problema

Spolna zloraba je travmatična izkušnja, ki povzroči različne psihološke, fizične in čustvene posledice. Ena izmed posledic, ki je velikokrat prisotna, je težava v sklepanju odnosov, saj so porušene osebne meje, pojavijo se težave z zaupanjem, če pa oseba vstopi in oblikuje odnos, pa se v njem večkrat pojavijo težave v spolnosti, kot na primer odsotnost želje, strah ali preokupiranost s spolnostjo. Ljudje smo po naravi odnosna bitja, iščemo bližino drugih in za naše preživetje potrebujemo odnose – prijateljske, družinske in tudi partnerske. Del vsakega partnerskega odnosa je tudi intima, tako psihična kot fizična.

Spolno zlorabo dojemam kot najhujši poseg v človeka. Menim, da nikogar ne moreš bolj raniti, kot s tem, da prestopiš vse njegove meje in ga zaznamuješ za vse življenje. Kako lahko človek po nekem takem dogodku sploh začne zaupati ljudem? Biti intimen pomeni biti ranljiv, osebe, ki so preživele spolno zlorabo, so se soočile s travmo in se ravno te ranljivosti izogibajo, saj bi to lahko pomenilo, da se bodo ponovno soočile z izgubo, bolečino in retravmatizacijo.

Ravno zato sem se odločila temo podrobnejše raziskati, saj me zanima, kako so osebe, ki so preživele spolno zlorabo, sposobne navezati intimen partnerski odnos in od kje črpajo moč, da razkrijejo sebe in zaupajo, kljub izkušnji, ki jih je zaznamovala za celo življenje ter kaj jim kot stroka socialnega dela lahko ponudimo, kar bi njihovo situacijo olajšalo.

7.1 Raziskovalna vprašanja

Kakšne strategije preživetja je razvila oseba, ki je doživela spolno zlorabo in na kakšen način je okrevala?

Kakšne izkušnje s formiranjem odnosov imajo osebe, ki so doživele spolno zlorabo?

Kako osebe, ki so doživele spolno zlorabo, dojemajo sebe v partnerskem odnosu?

Kako osebe, ki so doživele spolno zlorabo, doživljajo fizično in psihično intimnost s partnerjem?

Kako osebe, ki so doživele spolno zlorabo, zagotovijo, da se počutijo varno, sprejeto, ljubljeno?

8 Metodologija

8.1 Vrsta raziskave

Moja raziskava je kvalitativna (Mesec, Rihter, Žiberna 2009), ker sem zbirala besedne opise, nanašajoče se na raziskovalni pojav. Pridobila sem novo neposredno izkustveno gradivo s spraševanjem, kar pomeni, da je moja raziskava empirična. Za empirično raziskavo je značilno zbiranje novega neposredno izkustvenega gradiva z opazovanjem ali spraševanjem (Mesec, Rihter, Žiberna, 2009). Prav tako moja raziskava sodi med eksplorativne oziroma poizvedovalne, saj na točno to tematiko ni narejenih veliko raziskav, predvidevam pa, da bodo moji rezultati predstavili nov vidik tematike oziroma poglobili razumevanje. V raziskavi si nisem prizadevala preučiti celotne populacije ali reprezentativnega vzorca, ampak sem raziskavo zaradi narave teme omejila na manjše število primerov.

8.2 Teme raziskovanja

- Strategije preživetja in okrevanje oseb z izkušnjo spolne zlorabe.
- Formiranje odnosov.
- Dojemanje sebe v partnerskem odnosu.
- Dojemanje intimnosti v partnerskem odnosu.
- Zadovoljitev osnovnih potreb v partnerskem odnosu.

8.3 Merski instrument

V raziskavi sem kot merski instrument uporabila smernice za delno standardiziran intervju, ki ga sestavljajo vprašanja odprtega tipa, katerim sem dodajala podvprašanja za dodatno razlago sogovorničine pripovedi ali kot obrazložitev prvotnega vprašanja. Vprašanja sem oblikovala s pomočjo prej omenjenih tem raziskovanja. Zastavila sem vprašanja odprtega tipa, saj sem želela, da mi sogovornice s svojimi besedami opišejo, kako doživljajo vstopanje v odnose po izkušnji spolne zlorabe, želela sem odpreti prostor za njihove izkušnje, občutke, misli glede te tematike. Sogovornic nisem usmerjala v specifičen odgovor, temveč sem jim nudila podporo, da oblikujejo svoj odgovor na edinstven način.

8.4 Populacija in vzorec

Populacija v moji raziskavi so osebe, ki imajo izkušnjo spolne zlorabe in v času raziskovanja živijo v Sloveniji. Gre za populacijo, ki je lahko skrita, katere točnega števila ne moremo vedeti. Omejila se bom na manjši vzorec udeleženk/cev, ta pa bo neslučajnostni in priročen, saj bom v svojo raziskovanje povabila osebe, ki bodo pripravljene prostovoljno sodelovati. Pridobila jih bom po metodi snežne kepe – s pomočjo poznanstev.

8.5 Zbiranje podatkov

Podatke v raziskavi sem zbirala z metodo spraševanja, z delno strukturiranim intervjujem. V raziskavi so sodelovale osebe, ki sem jih pridobila po metodi snežne kepe. Sodelujoče sem pridobivala v zadnji polovici junija in v začetku julija. Na moje presenečenje se je v dveh tednih našlo 10 deklet, ki so bile pripravljene sodelovati v moji raziskavi. Prvi intervju sem opravila 29. 6. 2023, z intervjuji pa sem zaključila 1. 8. 2023. Nekaj sem jih opravila »v živo«, z drugimi pa sem se dogovorila za pogovor preko aplikacije Zoom, kar je tako meni kot sodelujočim omogočalo večjo fleksibilnost. Ko sem sodelujoče prvič kontaktirala, sem opisala svojo temo in jim ponudila, da jim pošljem svoj merski instrument. Zdelo se mi je smiselno, zaradi same narave teme in možnosti retravmatizacije med samim intervjujem, da imajo dekleta možnost po prebranih vprašanjih potrditi svoj interes za sodelovanje.

V vsakem intervjuju sem na začetku predstavila sebe in svojo temo raziskovanja, jih vodila skozi posamezne sklope vprašanj in vprašala, če lahko pogovor posnamem, pri čemer sem poudarila, da se bodo podatki uporabljali izključno za namene te naloge. Razložila sem, da je tempo intervjuja v njihovih rokah, če bi jim med pogovorom postalo neprijetno, ga lahko prekineva, si vmes vzameva pavzo. Jasno sem dala vedeti, da če bi bilo posameznici po pogovoru žal, da je sodelovala, lahko njene podatke takoj uničim. Pred pogovorom sem skušala ustvariti varen prostor in poskrbeti, da bo vsaki sodelujoči kar se da udobno. Vprašanja sem sproti pojasnjevala oziroma zastavljala podvprašanja, pri čemer sem se prilagodila toku pogovora in posamezni sogovornici.

8.6 Obdelava in analiza podatkov

Prvi korak je bil narediti transkripte vseh opravljenih pogovorov, pri čemer sem vsakega označila z veliko črko in na tak način zagotovila anonimnost sodelujočih. Če so mi med pogovorom zaupale kakšno stvar, za katero niso želele, da je prisotna v raziskavi, sem tisti del transkripta izpustila. Drugi korak je bil označevanje izjav z veliko tiskano črko, ki je pripadala tistemu intervjuju, in zaporedno številko. Zbrala sem jih v tabeli, jim pripisala pojem, nato kategorijo in nazadnje propozicijo oziroma temo, za katero sem želela, da se navezuje na moja raziskovalna vprašanja. Dekleta so govorila tudi o tematikah, ki se niso eksplicitno dotikale mojih raziskovalnih vprašanj, zato sem dodala še nekaj glavnih tem med procesom kodiranja. Nadaljevala sem z osnim in odnosnim kodiranjem za lažji zapis rezultatov. Transkripte in osno kodiranje sem priložila v Priloge.

9 Rezultati

V tem poglavju bom predstavila analizo pridobljenih podatkov glede na teme, ki so se pojavile pri kodiranju, in sicer Okoliščine spolne zlorabe, Življenje po preživetju spolne zlorabe, Formiranje odnosov, Dojemanje sebe v partnerskem odnosu, Dojemanje intimnosti v partnerskem odnosu, Zadovoljitev osnovnih potreb v partnerskem odnosu in Spolne zlorabe in družba. V moji raziskavi je sodelovalo 10 žensk, katerih starost se je gibala med 21 in 40 let, s povprečno starostjo 25 let. Želim poudariti, da pri zapisu celotne naloge uporabljam ženske zaimke, saj sem imela med samim raziskovanjem priložnost sodelovati samo z osebami ženskega spola. To nikakor ni odraz tega, da se spolna zloraba lahko zgodi samo ženskam. Žrtve so tudi moški, česar se moramo dobro zavedati.

9.1 Okoliščine spolne zlorabe

Pred vsakim intervjujem, v uvodu, sem sodelujočim dala jasno vedeti, da mi o sami spolni zlorabi ne rabijo govoriti, seveda lahko, če želijo, saj se moja raziskava osredotoča na posledice spolne zlorabe. Kljub temu so nekatere govorile o svojih izkušnjah, zato se mi je zdelo smiselno, da to omenim tudi v rezultatih.

Izkušnje žensk so bile precej različne. Nekatere so spolno zlorabo doživele več kot enkrat, tri osebe so doživele spolno zlorabo v družini, šest sodelujočih je bilo spolno zlorabljenih s strani

neznanca oziroma osebe, ki so jo spoznale tisti večer denimo na zabavi, dve pa sta govorili o spolni zlorabi, ki se je dogajala v partnerskem odnosu. Z vključitvijo tega segmenta sem želela poudariti, da je povzročitelj resnično lahko kdor koli, tudi oseba, ki ji lahko najbolj zaupaš in bi te morala zavarovati, ne samo neznanec v zakotni ulici, v katero zaviješ po nesreči, ko se vračaš iz zabave.

Seveda se tudi izkušnje oseb, ki so doživele spolno zlorabo v družini, precej razlikujejo. Ena sodelujoča je povedala, da je »[...] bila zlorabljen s strani očeta in njegovih prijateljev skozi celo svoje otroštvo ...« (D53), spet druga opisuje svojo izkušnjo kot »Vem da nisem bila posiljena, ampak da se je zgodila huda spolna zloraba brez penetracije.« (C67), pri tretji pa je bil povzročitelj rejnik.

Sam dogodek se je zgodil enkrat, ampak vse tiste male pikice so bile prej, k si mislu, da so ble vse iz neke skrbi do tebe, iz neke prijaznosti, pol za nazaj k razmišljaš, temu ni tko. K me je vozu na treninge, ko sm trenirala balet in sm se mogla tam oblačit. Veš, ko razmišljaš, mogoče me ni vozu s tem namenom, da bi mi uslugo naredu, ampak ker me je hotu gledat ... (H1)

V primerih, ko je bil povzročitelj oseba, ki ga sodelujoča ni dobro poznala, je šlo največkrat za enkratni dogodek, zgodilo se je, da jo je moški povabil na obisk, po tem, ko sta že preživela nekaj časa skupaj ali pa se je situacija med zabavanjem hitro spreobrnila v nekaj groznega.

Še vedno sem v tej fazi, da ne vem točno, al bi označila, da sem bila zlorabljen, ker res ni blo tko, da bi me na hard odvleku in da bi se js ful upirala. Situacija se sam ni prekinla in je šlo predaleč, pa sm rekla ne. [...] Šlo je čez moje osebne meje, ta situacija. (F1, F2, F15)

Nekaj sodelujočih pa je omenilo tudi številna spolna nadlegovanja, ki so jih bila deležna skozi celo svoje življenje.

To je bla ena zgodba in pol par drobcev in spet. (G68)

Dve dekleti sta pripovedovali o večkratni prisili v spolni odnos v partnerskem razmerju.

V partnerski je bilo, po pol leta zveze je nehal upoštevati, če js nisem v moodu. Najprej je začel z nekim provociranjem, potem z neko jezo in agresijo. »Zakaj te sploh imam, če mi ne daš?« Prepleteno je bilo z nekim psihičnim, fizičnim nasiljem, s tem da sem bila izolirana, s tem da je bila korona, niti na faks nisem mogla iti, s tem da nisem smela imeti šihata. Res sem bila zaklenjena v stanovanju, brez da bi jaz imela ključ. Spet se nisem počutila, da lahko kar koli naredim. Ker je fizično močnejši od mene, se nism mogla kakor koli braniti. Dolgo sem se

branla, potem pa sem samo zdržala, da je konec in potem jokala vsakič za tem. Vsakič mi je blo jasno, da je blo to nekaj, česar nism hotla. (I20–I32)

9.2 Življenje po preživetju spolne zlorabe

Pri tem sklopu vprašanj sem se osredotočila na občutke, ki so jih preživele imele po sami spolni zlorabi, kakšne vplive je spolna zloraba pustila na njihovem življenju, kako so se s tem soočale, kako je potekalo razkritje in kako okrevanje ter kakšen odnos do spolne zlorabe imajo danes. Prvi sklop vprašanj je bil za vse najbolj intenziven, tako zame kot raziskovalca, saj sem se ustrašila, da bi pri kateri izmed udeleženk prišlo do retravmatizacije, kot tudi za sodelujoče, saj so na dan prihajali boleči spomini.

Najprej smo se dotaknile občutkov, ki so jih imele v svojem telesu po preživetju spolne zlorabe. Nekatero so omenile, da so prve spomine na zlorabo dobile šele kakšno leto kasneje. *»Prvič, ko sem bila posiljena, sem rabila neki časa, da sem se spomnila, kaj se je zgodil. Tko, da je pršlo eno leto al neki tazga za mano.«* (B1, B2), druge, ki so bile tisti čas v partnerskem razmerju, so mislile, da so prevarale svojega fanta, *»Js sm njemu povedala, da sm ga prevarala, to je bolano.«* (G104) ali pa se zaradi pomanjkanja znanja sploh niso zavedale, da je šlo za spolno zlorabo *»Prvi dogodek je biu razvojno zame tok prehud, da misli niso sploh sprocesirale oziroma so ga z neko racionalizacijo opravičvale.«* (J3, J4). Nekatero je bilo tudi strah, kaj si bodo o njih mislili prijatelji, znanci *»[...] zdelo se mi je, da me bodo celo življenje obsojali in kazali s prstom na mene [...]«* (C70).

Skoraj vse sogovornice so se po preživetju spolne zlorabe soočale z občutkom krivde *»[...] ampak sem imela občutek krivde, da sem dala pobudo, ko sem ga povabila in tko [...]«* (A9), občutkom sramu, gnusa *»Tudi ko sem ugotovila, da ni moja krivda, sem se še vedno gnusla sama sebi«* (I169) in strahu *»[...] nikol nism bla brezskrbna, skos je bil nek strah [...]«* (C13, C14).

Najbol sm čutla ta ogaben občutek pa to željo, da bi se stuširala in da bi šle s tem vse misli ven iz mene. (E15–E17)

Ko sem se pa rabla odpeljat od tam nekih 25 kilometrov, sem še pri starših živela, nisem mela pojma, kako sem prišla domou. Avtopilot. Tut jokala nisem takrat. Prišla sem domou, zlaufala v tuš in se spomnim, da sem se spraskala na nekaterih mestih tut do krvi, ker sem res

hotla vse sprat iz sebe. Panično. Paranoično. Takrat sem se spraševala, kaj je bilo to, zakaj je bilo to. Kot bi me prvi dan postavil na Zemljo in bi mogla ugotovit, kaj se dogaja okol mene. (I7–I13)

Veliko krivde so preložile nase, počutile so se odgovorne za to, kar se jim je zgodilo »*Samoobtoževala sem se, spraševala, zakaj se nism bolj upirala.*« (F11), v veliki meri si željo, da bi znale ravnati drugače »*[...] tok let sm se sekerala, da bi mogoč lahko odreagirala, če bi bla trezna, da mi je to tako pustil.*« (J21). Pojavljali so se tudi občutki sovraštva do sebe, do svojega telesa »*Mela sem hud odpor do svojga telesa, prou sovraštvo.*« (D5, D6), občutki objekta »*Vsakič se pa ta filing objekta poveča, rata bolj intenziven.*« (B7), ničvrednosti in umazanosti.

... od jokanja in obupa, misli, da mi je bila odvzeta možnost neke normalnosti, do točke men noben več nč ne more, do minimiziranja, ker je blo neko obdobje, ko se mi je zgodilo kar koli slabga – ah sej nič ne more bit tok bed kokr takrat, k sm bla posiljena, tko da je u redu. (B99–B103)

Mela sm po tem velik triggerjev, ko je bla specifična pesem al pa dve, prostor je biu trigger, ta oseba, njegovo ime. To je 10 let nazaj in do par let nazaj je blo tko, da ko sm slišala ta komad, sm dobila kr kurjo polt, srh. Al pa določene stvari, na primer dotik, določena mesta na telesu, točno vem kje. (G5–G11)

Vsaka travma pusti posledice. Na dojemanju samega sebe in dojemanju sveta, kar se kaže v vsakodnevnem delovanju. Sogovornice poročajo, da so zaradi spolne zlorabe postale apatične, distancirale so se od svojih najbližjih prijateljev, takratnih partnerjev »*Pri nekaterih odnosih se je definitivno poznalo, smo se oddaljili.*« (C30), se zapirale vase in celo zapadle v depresijo »*Padla sem za par mesecev v hardcore depresijo. Kr zginla sm mal.*« (B22, B23). Če so povzročitelja poznale, je bil del njihovega življenja, so se mu začele izogibati »*[...] nism ga hotla niti pogledat v oči.*« (H4), izogibale so se moške družbe, se distancirale od navezovanja stikov s potencialnimi partnerji in se izogibale spolnosti »*Izogibala sm se seksu, težko doživela orgazem. Še leta kasnej mi gre kdaj ob orgazmu na jok in js vem, da je to s tem povezan.*« (G25–G27)

Ko sem imela svoj prvi spolni odnos pri osemnajstih, se spomnim, da sem mogla nujno met luč ugasnjeno, do vratu sem bila pokrita, ni me smel videt gole, skrivala sem se. [...] Trebuh, vrat, notranja stran noge pri meni je zelo občutljivo in če se me je kdo dotaknu, sem

bila jezna, besna, kar oblivalo me je, v tistem trenutku sem mela občutek, da bi ga lahko pretepla. Po vsakem odnosu sem mela tut občutek zlorabljenosti. (D1–D4, D9–D11)

In sm se zavedala, da on se mene niti ne spomne, ampak js si bom zapomnla vsak detalj na njegovem obrazu. Zapomnla si bom do konca lajfa, naredu si neki, kar bo do konca lajfa vplival name, ti pa sploh ne veš al si me vidu al si me posilu al sva se enkrat srečala v trgovini. Kako se nekdo sploh ne zaveda, kakšen vpliv ma na tvoj lajff, ampak vsakič, ko mam js neki z novim modelom, morm govort o njem, kako še vedno dobivam flashbacke. Neki, kar je tok naravno in tok človeško si tok hitr spremenu v travmo. Ampak ti greš pa lepo naprej. (B43–B52)

Pojavile so se nočne more in težave s spanjem »Pol sm mela dost problem s spanjem, pol sm mela velik nočnih mor glede tega.« (F36, F37), uničena samopodoba, sprememba prehranjevanja »Nisem hotla več jest.« (I55), odpor do socialnega življenja in sprememba življenjskega sloga, na primer prekomerno pitje alkohola »Mogoče to, da pol k sm šla vn, sm ful alkohola spila. Lih tok, da sm bla pr seb, res velik.« (G29, G30) ali prenehanje oziroma občutno zmanjšanje pitja alkohola »Zato zdej, če že uživam alkohol al ga v zlo manjhnih količinah al ga v res res res varnem okolju, to pomen, da sm pr kolegici doma, tut v klubu zunej ne, mislm, sej ne hodm nč vn. Ampak tut v lokalih ne.« (J19, J20). Nekaterim je postala privlačna pornografija, predvsem gledanje nasilnih pornografskih vsebin »Vedno sm gledala porniče, k so ble zlorabe, to me je privlačl, men je blo to najbl hot.« (G77), posledično privlačna tudi nasilna spolnost, druge pa so popolnoma izgubile občutek sproščenosti pri spolnih odnosih in so se slednjim upirale ali med njimi doživljale fizične in psihične bolečine. Sogovornice so mi omenjale tudi pretirano pazljivost v življenju tako pri hoji po ulici kot tudi pri vstopanju v kakršne koli odnose. Slabše so skrbele za svoje zdravje »Dost časa sm tretirala svoje telo kot neko smet.« (B78), manj zaupale ljudem okoli sebe, pojavljati so se začeli panični napadi »Ljudje so okoli mene samo dihali, pa sem imela panični napad.« (C72) in anksioznost, celo samomorilnost.

Hotla sm se oprijet nečesa lepega v lajfu, pa sem si govorila, da v resnici ni nič več za videt, za doživet. Če je posilstvo ena od teh stvari I'm not here for it. Ko sm si priznala, da se je to zgodilo, sem hkrati dobila tisti občutek, da js u bistvu ne morem preživet s tem. (I59, I60)

Kljub težavam, ki jih je spolna zloraba povzročila v življenju mojih sogovornic, so nekatere govorile tudi o vseh pozitivnih spremembah, ki so se zaradi tega zgodile. Ena je omenila, da so se izboljšali odnosi v družini, po tem, ko so spoznali, da jo je oče spolno zlorabil, dve sta

govorili o raziskovanju svoje spolne usmerjenosti, katere si predhodno nista dovolili, nekaj jih je omenilo, da so dobile podporo od prijateljev in so odnosi postajali tesnejši. Omenile so tudi učenje postavljanja meja »In v temu času sem več razmišljala o tem, da morda neke spremembe delat, da se morda meje naučim postavljati ...« (F56, F57), osebno rast in lažje poistovetenje z drugimi žrtvami spolnega nasilja.

Pa tukaj mogoče to, da mi je feminizem postal še bolj pomembnejša točka v življenju, lažje se poistovetim z drugimi žrtvami, lažje prepoznavam neke znake in neke že normalizirane oblike spolnega nasilja naslavljam kot spolno nasilje, ker sem tukaj sama šla čez to. (E24–E26)

Pol pa se mi zdaj zdi, da ko se je vse rešilo, ko sem predelala s psihologinjo tolik stvari, ko sem imela to podporo, ki je nisem pričakovala s strani mame predvsem, zdaj se mi zdi, da sem tolik zrastle, tolik mi je dalo, da lahko opazim bolečino v ljudeh, ki jo mogoče druga ne bi, znam prisluhniti ljudem, znam biti bolj odprta do nekaterih, ki se malo drugače obnašajo, iščejo pozornost, mogoče iščejo pozornost tko, kot sem jaz. Zdi se mi, da sem tok zrastle prek vsega tega, sem boljše in močnejša oseba, bolj znam z ljudmi delati, sploh zdaj v vrtcu, ko delam, potem ko se je to rešilo, bolj opazim stiske otrok, ki jih mogoče druge vzgojiteljice ne. (C17–C23)

Z vsemi občutki, z vsemi spremembami, ki jih je spolna zloraba prinesla v življenje, je potrebno shajati, zato me je zanimalo, kakšne načine spoprijemanja s travmo so ubrale moje sogovornice. Vse so z mano podelile, da so na neki točki spolno zlorabo preprosto potlačile.

Prvo se sploh nisem zares sprijaznila s tem, kar se je zgodilo. Prepričevala sem se, kokr da je bilo kul. Nisem si priznala, da je bila to neka spolna zloraba, po moje več mesecev. Ful sem samo sebe prepričevala pa sem se pretvarjala, da ni bilo to zares to. Kokr, da mi je bilo kul, po moje je bil to bolj obrambni mehanizem, da sploh nisem razmišljala o temu v toki negativni smeri. (F3–F7)

Ja vsak dan pišem dnevnik, takrat pa nisem pisala par mesecev, kar pomeni, da sem odrezala. Po tistem v dnevnik o tem nisem pisala. Tukaj od sebe in od drugih sem odrezala. (G13–G15)

Distancirale so se od ljudi ali pa se zaposlile na različne načine »Tistih pet let, ko sem bila tiha, sem nekako si čemu lajfe preobrnila do te mere, da sem mela čim bolj zapolnjen urnik.« (H14). Nekatere so posegle po kajenju cigaret »Pol sem počela pa še druge stvari, začela sem bolj več kaditi, kokr sem prej ...« (J37) druge po kajenju trave »Na začetku sem se največ zakajala, to je bilo itak moj

life style, ampak takrat sm se na hard zakajala, kadila sm travo ceu cajt.» (F21), prekomernem pitju alkohola in jemanju tablet. Veliko jih poroča o razvijanju motenj hranjenja in obsesivni telovadbi »Stradala sem in obsesivno telovadila. Vsak dan moram telovadit, potem sem že trikrat telovadila. Vsak dan moram, nimam dneva frej.« (I67, I68) Bolečino so si želele lajšati tudi z antidepresivi »Antidepresivi mi pa ful zmanjšajo panične napade« (B98) samopoškodvanjem in načrtovanjem samomora.

Totalno samopomilovanje, govorila sm si, da sm kreten, kako sm lahko to dopustila. Kombinirano to z mojo vedno čakajočo samomorilno krizo se je to sprevrglo v konkretno načrtovanje samomora. Step by step, kaj moram nardit, da me ne bo več. To je potem postala cela moja identiteta. Čist sm se zaprla. Hotla sm se oddaljiti zato, da bom lahko sama izolirana in ne bo nikogar bolelo, da me ni več. Ni strategija preživetja, ker je bla strategija, kako bom umrla. Ampak istočasno me je to zaposlilo, ker sem bila še vedno za vse ostale tu. »Moram končat to nalogo, ker je skupinska in nočm jih zajebat«, »mogoče morm za starše napisat poslovilno pismo«, »mogoče moram in fact razdelit čim več stvari, »da ne bodo šle v nič«. (I74–I77)

Naučile so se, kako se izogniti sprožilcem, da jim ne bi bilo treba podoživljati zlorabe »Te triggerji so bili prepovedani. Vedla sm, kako se jim izogniti« (G44, G45), bežale od doma »Sej sm povedala kam grem, ampak me po cel dan ni bilo doma.« (C16) ali skušale za humorjem skriti svojo bolečino »Še ena ta strategija, kokr da sm se res dobesedno zabavala s tega. S temi, k sm govorila o tem, sm res vse obrnila na hec, na joke.« (F40, F41)

Po drugi strani pa so se veliko pogovarjale s prijatelji, brale različne zgodbe preživelih in knjige o spolnih zlorabah, iskale različne oblike pomoči, kot na primer psihologe in psihiatre, ali pa se obrnile bolj v duhovni svet.

Ker terapevti niso znal pomagat, sem zašla malo bolj v ta duhovni svet. Tam sem se bolj najdla, počutila sm se bolj razumljeno. Hodila sm k raznim šamanom uporabljala različne zdravilne tehnike. Vedno sem iskala ženske zdravnice, ženske zdravilke, samo enkrat sem šla k enemu, ki je bil moški. Eno leto sem k njemu hodila dvakrat na teden in potem sva izvedla mojo prvo regresijo. (D39–D44)

Midva sva šla neki podobnega kokr somatic experiencing, da sm js hotla, da greva telesno čez, brez besed, to sceno k se je men dogajal. Preden sva zamenala, mi je blo čist too much, začela sm se trest in ful me je blo strah. To je bil moj način, ker sm hotla videt, kok je v

mojem telesu še in če js lahko to na ta način vn dam. Res je blo noro, se mi zdi, da sm neki odprla takrat, deset let potlačenega. (G48–G51)

Učile so se postavljati meje, govorile o tem, kar se jim je zgodilo in se trudile nase gledati s sočutjem »[...] in nehala bit jezna sama nase in se nehala spraševati, kaj bi js lahko nardila, da se to ne bi zgodil. Sama sem sm si dala neko podporo in ljubezen.« (B69, B70)

Zanimalo me je, če so moje sogovornice o svoji izkušnji govorile s svojimi bližnjimi in če so si bile pripravljene poiskati tudi strokovno pomoč. Na tej točki pogovora še nisem spraševala o razkritju spolne zlorabe v razmerju, to je prišlo na vrsto kasneje, ko smo govorile o odnosih.

Na začetku je bil na razkritje vezan strah in sram »[...] ampak u bistvu sm ful zmanjšala občutke glede tega, tut nism natančno povedala, kar se mi je zgodil. Povedala sm, da mi je blo neprijetno ampak bl u smislu to pa to sm mela z enim fantom in mi je blo neprijetno, nočm ga več videt.« (E36, E37). Ena sodelujoča je omenila, da njeni prijatelji niso najbolje ravnali, ko jim je povedala o svoji izkušnji »[...] ampak tut recimo, če opravičm, da smo bli mladi pa neizobraženi, ampak mislm, da so vseen ful premal grozn sprejel, kokr je to dejansko zame blo.« (J44), večina deklet pa poroča, da so od prijateljev prejele podporo, ko so jim delile svojo zgodbo. Z njihovo pomočjo so se tudi zares zavedale, da se je zloraba sploh zgodila »Mogoče skoz neke pogovore spoznavala, da je šlo za res ekstremno zadevo. Mogla sm se dost pogovarjat s kolegicami od tega.« (F42, F43)

Ta kolegica mi je razlagala, da je imela podobno izkušnjo. Pa mal sm spila in je jezik steku, zdelo se mi je, da bo to človek, ki me ne bo obsojal. Mava velikrat debate na to temo, vedla sm, da je dovolj odprta in sm vedla, da bo dobr sprejela. Ko sem enkrat povedala, mi ni blo več tok bed, še vedno pa ve ful mal ljudi. (A47–A54)

Enkrat je prišla kolegica nenapovedano, njega so vsi kolegi poznali kot najboljšega, kot da bi prebrala iz knjige. Vidla me je, da sm čist objokana in on čist razjarjen. In potem sem se pretvarjala, da je vse okej, ampak sem to vzela kot dokaz, da mi lahko vrjame. Sem ji povedala, ona mi je dala moči. Pogovarjala sem se s to kolegico, pol sm mela dejansko pogovor, ful sm dobila ene moči. (I45, I46)

Podpora prijateljev je bila ključna za vse udeleženske, ena sodelujoča pa je omenila, da so ji tudi socialne službe nudile podporo in pomoč ob razkritju spolne zlorabe »Ostala sem v kriznem centru še en mesec, tam sem mela res velik podpore ...« (C64) druga pa, da se je bala odziva strokovnih služb in posledic njenega razkritja uradnim osebam »Probala sm povedat tut Centru,

ampak vem kaj bi se zgodilo, vem pa ,da sm bla že tok stara, da bi pristala v kakem zavodu in ne bi niti mogla šole normalno končat, faksa, zato sm se odločla, da ne povem.« (H38)

Itak v moji družbi se ful pogovarjamo o nekih socialnih temah in nekaj tut pride do pogovora o spolnem nasilju, ker je zlo povezano vse skupi in če se počutim dost varno, tut js delim svojo izkušnjo. (E83, E84)

Okrevanje po spolni zlorabi je zelo naporen, individualen proces »Bi pa poudarila, da je bil proces zelo dolg. Poglej me zdaj, 40. let sem stara, pa še vedno čutim posledice.« (D91, D92). Nekaj udeleženk je mnenja, da so posledice zlorabe preprosto izzvenele, da se z njimi niso niti rabile načrtno ukvarjati in je okrevanje prišlo spontano »K da je mal izvenelu, ko je več cajta minilu.« (F54), druge pa so pomoč iskale pri psihoterapevtih, psihologih, psihiatrih, zdravilcih in šamanih »[...] res sem rabla pomoč psihologinje, da sem predelala, da sem se zavedala, da so to občutki, čez katere bom šla.« (C80, C81). Omenjale so tudi pogovore s prijatelji oziroma razkritje svoje spolne zlorabe drugim kot ključno oporno točko med procesom okrevanja ali pa odmik, ki je služil samostojnemu predelovanju travme »Zlo velik nekega healing processa je blo tut to, da sm se odmaknla in sam bla sama v sobi po par dni sama s sabo in razmišljala o tem« (B104). Veliko jih je poseglo po ustvarjanju »Zato sm tut začela se ukvarjat z arts and crafts. Umes sm tut štrikala, pa delala iz gline, pa okraševala vse stvari z bleščicami. Obdobje dela ingverjevga sirupa, kombuche, limonchela. Te neke stvari, da sm mela nek outlet, ko so ratale stvari bed, da je neki nastalo iz te moje žalosti. Ugotovila sm, da mi to ful sede, na primer ko me kar koli triggera, kar koli glede teh izkušenj, da potem lahko lažje premislm sama pr seb je s tem, da neki tazga delam.« (B105–B111) ali pa zapisovanju svojih čustev na papir »Mam eno knjigo, v katero pišem, kaj vse se mi dogaja v lajfu in se mi zdi, da mi je to ful pomagal. Zdej k sm začela gledat za nazaj, vidm da je blo na začetku ful sovraštva, pol sm pa začela postopoma sama sebi oproščat, kar se je zgodilo, začela sm vrjet, da sm dost vredna naprej za lajf.« (H39–H42)

Marsikatera je še vedno v procesu predelovanja izkušnje spolne zlorabe, ne zmore se poglobljati v svoje občutke, sodelujoče tudi dvomijo v možnost dokončnega okrevanja »Po moje še vedno okrevam, ne vem niti, če je možno, da kadar kol dejansko okrevaš od take stvari.« (E50, E51).

O tem sem naglas govorila enkrat na terapiji. Ampak ne morem se zavestno odločit, da bi delala na tem. Grem čez to, kaj se je zgodilo, grem čez to, kar sem čutla. Lahko med pogovori ker dam ven in je mimo, nardim en zid. Če je nekaj, kar je za magistrsko. Tako da bi pa rabila o tem govorit in se poglobit v vse ... Ne, ne gre. (I82–I86)

Za vsako pa je spoznanje, da je okrevala, zelo drugačno. Za ene to pomeni, da so sposobne spregovoriti o svoji zlorabi »*Glede na to, da sem pripravljena govort o tem, se mi zdi, da sem predelala.*« (A55), za druge je znak, da so sposobne vzpostaviti odnos z osebo moškega spola in izguba želje po nasiljem spolnem odnosu »*Na eni točki vem, da sm takrat začela okrevat, ker sm si rekla, da nočem ene bdsm scene v mojem seksu. Noben me ne rab prvezat in davt, js hočm ljubeč, demokratičen seks.*« (G79, G80). Za nekatere je to uspešno postavljanje mej »*To je biu en izmed glavnih mojih ciljev, kje je moja osebna meja, da ko jo nekdo prestopi. To je biu u bistvu moj proces okrevanja, kaj js dovolim, kaj je meni sprejemljivo, kaj so neke moje vrednote.*« (J57) za druge pa izguba občutka krivde, ki so ga čutile po zlorabi.

Je del mene in tega dela ne skrivam. (D85, D86)

Zlorabe se nekatere še kdaj spomnijo »*Še zmer se kdaj spomnem, še vedno mi je neprijetno [...]*« (A62) in ob tem velikokrat čutijo gnus, strah ali jezo. Jezo na povzročitelja, jezo, ker ima spolna zloraba še vedno vpliv na njihovo življenje, jezo, ker so spolne zlorabe družbeno sprejemljive.

Mene ni sram, js sm sam besna, pa ne zarad sebe, to velikokrat rečem, čeprou se sliš čist noro, men ni tok mar za to, čez kaj sm šla js, ker v resnici vem, da lahko se spoprijemam s temi stvarmi. Besna sm zarad vseh tistih, k nimajo te moči, k jo mam js, pa nimajo tega varnega zaledja pa al je to družina al prjatli al sodelouci, kar koli in se nikol ne spoprime s temi stvarmi. Pa besna sm tut zarad tega k večina k nadleguje, posiljuje, nikol res nikol ne dobi kazni za to, ne plača za to. (E54–E58)

Nekatere si želijo, da bi prijavile povzročitelja in s tem zaščitile prihodnje žrtve »*Prjavla nism zarad tega, ker nism mela znanja, pa mi je žou za to. [...]* Če bi šla nazaj, je to po moje prva stvar, k bi jo nardila, mogoče bi pa kateri puncu preprečila, da bi se ji to zgodilo. Grozno me peče vest, peče misel, da bi lahko mogoče preprečila, pa nism samo zarad tega, ker nism mela znanja, nism znala naslovit.« (J63, J65, J66), ali si samo želijo, da bi bil povzročitelj kaznovan »*Na tej točki bi ga najrajš ubila, tak konkretno.*« (H58), nekatere pa so mu bile pripravljene oprostiti »*Z očetom nočem imet stikov, ampak sem mu oprostila, na dan so prišle stvari iz njegovega otroštva, čeprav to ni opravičilo, ampak ga skušam mal bolj razumet.*« (C83–C85).

Sodelujoče pravijo, da so sprožilci še vedno prisotni, ampak da preživetje spolne zlorabe ne nadzira več njihovega življenje. Velika večina deklet pravi, da je to nekaj, kar se je zgodilo, ampak se trudijo to sprejeti in nadaljevati s svojim življenjem na najboljši možen način.

Sm mogla na žalost sprejet, da se je to zgodil in da ne morm nč spremenit. Še vedno se počutim tko da ni fer, absolutno ni fer, ampak je na žalost pozicija, v katero sm bla dana proti moji volji in zdej morm hendlat s tem in narest tko, da bo najboljš zame. [...] Edino kar lahko je, da se trudim po najboljših močeh, da ni to ful velika ovira v mojem v lajfu, ampak hkrati je ful velka ovira v mojmu lajfu. Se mi zdi, da morm sprejet to kot neki, kar se je zgodil in zdej mormo predelat to. (B114–B116, B118, B119)

Kukr kol je to fucked rečt, še vedno neki odneseš od tega. Js teh premikou, nekega postavljanja mej ne bi nardila. Še vedno je katastrofa, kar se je zgodil, vsaj neki sm pa odnesla. V resnici je to ful beden character building. (F64–F67)

Vesela sm, da sm se uspela sama zrihtat. Zdej nase gledam kot na odraslo, kot da sm neko novo življenje začela. Nov krog ljudi mam. Novo okolje. (H66–H69)

9.3 Formiranje odnosov

Za pisanje te naloge sem se odločila predvsem zato, da bi izvedela, kako lahko oseba, ki je doživela, po mojem mnenju, eno najhujših grozot, sploh spusti nekoga tako blizu, kot je to potrebno in ključno v partnerskem odnosu. Sodelujoče so govorile, da nekaj časa po preživetju sploh niso imele nobene želje po razmerju, odpor do njega, celo nobene potrebe po spolnosti, ena izmed njih je omenila, da se je s predelovanjem travme povečala potreba po osebnem prostoru in prepričanje, da partnerskega razmerja ni zmožna. Nekatere so imele postavljene visoke standarde in pričakovanja.

Na začetku sem bla do vseh hladna, nikogar nism spustila blizu. Vse sm grdo gledala, k so se sam potrudl pogovarjat z mano. (B122, B123)

[...] rajš sm sama, kot da dobim nekoga samo da ga mam. (A96)

Odnosov jih je bilo strah, niso se počutile varno, imele so določene predsodke, zato so vanje vstopale pazljivo, zadržano, s postavljenimi osebnimi mejami in s spoštovanjem do same sebe. Za vstopanje v razmerje so bile pripravljene po predelanih svojih občutkih, po tem, ko je minilo že nekaj časa.

Ko se mi je zaključla psihoterapija, js sama sm bla ful stabilna in od družinskih zadev in z vidika zlorabe in vseh stvari. In sm si rekla, da sm mogoče pripravljena, da spoznam nekoga, da lahko postanem bolj odprta za svet, da ne rabm bit več tok nedostopna. Lahko

mogoče spustim kšno moško osebo zraven sebe, se mi je zdelo, da sm pripravljena na to. Use je tekl ful smooth, ful je blo razvidno, da sm v zvezo vstopila z glavo, da sm ful stopila z nekimi mejami, da sm vedla, kaj iščem, da ni biu poskus osamljenosti, ampak dejansko zavestno vedenje, kar se tut danes pozna na najinem odnosu. (J67–J72)

Kljub vsemu so sodelujoče govorile, da so imele neko mero zaupanja v partnerja, v odnos, imele so potrebo, da se počutijo varno, spoštovano, zaželeno in ljubljeno. Njihovi odnosi so napredovali v večini počasi, niso imele velikih pričakovanj in stalno so komunicirale s partnerjem o svojih potrebah in stiskah. Potrebna je bila velika mera potrpežljivosti, zaupanje, pripomogel je tudi trud partnerja.

In potem je nastopil ta osladen srce hoče, kar hoče, kar je res. Ker je on meu nek varen občutek, sem se odločila da oversharam svojo travmo, da ga bom odgnala od sebe. To res ni moja stvar, da govorim o sebi, ker me je strah zaupat ljudem. Takrat sem povedala za samomorilnost, za moj plan, ki če se uresniči, se ne vidva več, zveza, nasilje, vse. Ker bo zbežal in je v redu. Ampak ga očitno ni nič motilo, se ni pustil odgnat. Potem sva drug drugemu delila svojo travmo. In tut mene to ni zmotlo. Pol sm se ful navezala nanj v enem dnevu. Ne vem, kako se je to zgodil. Mela sm ful malo zaupanja in zdaj sem imela občutek, da še bolj ne bom mogla živet brez tega človeka. (I100–I108)

Kljub strahu, ki je bil prisoten, so, ko so spoznale pravo osebo, bile sposobne ohraniti upanje, da bo njihov pogum obrodil sadove.

Ful sta bla čudoviti osebi, mela sm neko upanje, da mam lahko čudovit odnos. To upanje sm pa mela, to mam pa skos. (G101, G102)

Glede na to, da so bile vse sodelujoče vsaj na neki točki po zlorabi sposobne vstopiti v partnerski odnos, me je zanimalo, katere so bile karakteristike na partnerjih, zaradi katerih so se odločile, da ravno njim dovolj zaupajo, da so sposobne podreti svoje zidove in se spustiti v romantično razmerje. »Pr enih enostavno veš.« (A105), je bil prvi odgovor, ki sem ga prejela. Sodelujoča je nadaljevala, »Po moje že to da sva bila prvi dan sproščena, mela sm filing, kot da ga poznam že ceu lajf.« (A107, A108) Dekleta so omenila, da je veliko pripomoglo razumevanje partnerja »[...] da ma ful tut on ene svoje zgodovine in me bo znou razumet [...]« (G167), njegov trud »To je bila prelomnica, kakor koli zlomljena sem jaz, kakor koli slabo se počutim, on se bo trudil za mene, ...« (C130), prijaznost, čustvenost, iskrenost in spoštljivost.

Najbl ubistvu je bla ta stvar, da je sposoben skrbet zase, da ne išče nekoga, k bo urejou stvari namesto njega. Da je odgovoren, da se je že takrat vidl, da je oseba vlog. [...] Ta zrel pristop k življenju, ne samo k težavam. (J115–J117, J119)

Izpostavile so tudi, da se je zgodil preobrat, ko so spoznale, da je partnerju mar, da jim je pripravljen stati ob strani, ko z njim delijo svoje občutke in je sposoben neke čustvene globine »Da mam možnost za skupno rast, da mam možnost za neke globine duhovne al pa čustvene.« (G169–G171)

Ključno mi je, da je pogled na svet, pogled na družbo, politično in družbeno prepričanje skor da enako mojmu. Tekom let sm že ugotovila, da je nemogoče bit z nekom, ki je na totalno drugi politični strani. (E91, E92)

Z vstopanjem v nove odnose moraš biti pripravljen tudi deliti delček sebe, razkriti svojo travmo. Sodelujoče so poročale, da govorijo s partnerji o tem, kar se jim je zgodilo, vsaka ob svojem času, takoj ob vstopu v odnos, po parih mesecih grajenja odnosa, ko sta že uspela izvedeti nekaj stvari drug o drugem ali pa po več letih resne zveze.

Sm mu povedala, ampak ful kasnej, če sva zdej skupi pet let, bi rekla, da sm mu po enih dveh letih. Pa še to sm ubistvu povedala v dveh delih. Prvič ni biu tak big deal, kokr sm pol nardila v drugo, oziroma kokr sm v drugo prikazala, da je to bla ful stvar. U bistvu sm prek neke aktivnosti to nardila, kokr neka vprašanja, ki si jih nikoli ne bi zadou. Nekak sm hotla prek aktivnosti pokazat težo tega dogodka, da ni to kot nek random pogovor, k ga bova mela ob kavi, ampak na nek isti način k sm mu predstavlja svojo preteklost, svojo duševno bolezen, sm hotla pač tut to. Da sm že umetno ustvarla težnost dogodka. (J76–J79)

Nekatere so omenile, da jih je bilo strah podeliti svoje stiske s partnerjem »[...] Tkrat mi je blo grozno to povedat. Kaj, če ko mu to povem, me vidi kot nekaj manj, ker sem used.« (I134–I136) in da je bil trenutek zelo intenziven. Vsako razkritje ima določene posledice za odnos, lahko odnos zaznamuje, »[...] po drugi strani pa se mi zdi, da je mogoče tut mal zaznamovalo vse to [...]« (C96), se oseba ob razkritju zaradi odziva partnerja ne počuti dovolj varno »[...] O seksu se znava dobr pogovarjat, tist,o k sm mu sam razlagala, je blo pa men težko, nism se počutla tok safe in razumljeno. Sm se pa res vsako minuto slabš počutla, vidla sm, da mi to ne korist.« (G124, G125), ali pa so njene izkušnje uporabljene proti njej »[...] Vplival je pa tut na to, da ko m je hotu prizadet, je vedu kaj rečt.« (B131). Lahko pa razkritje spolne zlorabe pusti pozitivne spremembe v odnosu, če je partnerjev odziv razumevajoč, spoštljiv, sočustvuje s svojo partnerko, ne vzbuja krivde, mu je težko za njene izkušnje.

Ful mu je blo grozn, ful mu je blo žou, ful je biu jezen, ves čas me je sprašvou glih kontra – če je to še kdo vidu, kako so drugi reagiral, če sm mela pomoč od koga. U bistvu je biu čist drug sklop vprašanj, k sm jih bla js vajena in je blo ful toplo, prijetno. (J83–J86)

Niso pa vse sodelujoče imele občutka, da bi razkritje imelo pozitiven doprinos k odnosu. Njihov partner je preveč pazljivo ravnal z njimi »Načeloma se mi zdi, da je biu vedno problem, da so tipi misli, da se morjo držat nazaj, da nikol ne bova seksala.« (B93), ni se ga veliko dotaknilo »[...] mislm, sej je reku, da je grozno, ampak da pač morm it naprej.« (H82) ali pa je z razkritjem romantični odnos postal platonski »Zdi se mi, da s tem, ko govorim o spolni zlorabi, odnos postane zelo platonski. Tanka meja je med partnerskim odnosom in nekim terapevtskim, prijateljskim odnosom.« (D121, D122)

Je blo pa mal čudn. Iskreno ne bi rekla, da naju je ful povezal, je bil lep moment, ampak po drugi strani sm se počutla slabo, mal mi je blo težko, ker se mi je zdel, da se morm obrazloževat preveč. Želela sm razumevanje in empatijo, ne pa tega. Kr mal se ne spomnem, vem da ni blo kul in sm kr mal potlačla. [...] Enako je škodl v smishu, da naju mal narazn drži, kokr tut pomagal, ker sva šla v eno tako intimno okolje, kjer sva si lahko povedala te stvari. (G113–G116; G119, G120)

Dekleta pa so v večini izpostavile, kako je razkritje svoje izkušnje poglobilo odnos s partnerjem, ju povežalo, zblížalo, spodbudilo nadaljnje pogovore o spolnih zlorabah. Partner jih posledično lahko boljše razume, njihov pogled na svet, njihove preference glede spolnosti in na sploh bolj občutljivo ravna s fizično intimo, še posebej ko pride do konsenza.

To naju je ful povezal. Definitivno naju je ful povezal in ful držal skupi. On je vedu mojo največjo skrivnost in največjo bolečino in js sm njemu zaupala neki največjega. On si je vzel ful na čast in js ful na čast, še kr sm ganjena, k na to pomislm. (G105–G108)

[...] ful dobr, ker sva se dost več pogovarjala, me je poslušou, spraševal, če je vredu, vedno je vprašal na začetku, kako se počutim pred katerim koli fizičnim kontaktom. (C98–C101)

Meni osebno najljubši del vsakega pogovora je bilo spraševanje tega vprašanja. Vsa dekleta, ki so v partnerskih razmerjih, so nanj odgovarjala s ponosom in iskrico v očeh. Tukaj je skoraj vsa tenzija, ki se je nabirala tekom intervjuja, popustila. Spraševala sem jih o njihovem partnerskem razmerju, kako bi ga opisale, kako se v njem počutijo, kaj sestavlja njihov odnos s partnerjem.

Čeprav skor ne morm vrjet, ampak res zaupam temu človeku, res me ni strah. Kar koli se zgodi, ga lahko pokličem. Odnos s ful zaupanja in nežnosti v tempu, ki ga rabiva. (I128–I132)

Veliko sodelujočih je omenjalo zaupanje kot glavno sestavino njihovega odnosa in bazo, na kateri se vse gradi. Dekleta so omenjala tudi komunikacijo, omogočanje prostora in podporo, ki prevladuje v njihovem razmerju. Govorile so, da se trudijo graditi enakovredno partnerstvo, kjer se težave rešujejo s pogovorom »Ja, tri leta sva skupaj, pa se še ni zgodilo, da bi se zares skregala, ker vse rešujeva s pogovorom. V pogovoru prevladuje misel, da se vse da rešit, ker pogovor reši vse, če si dovoliš, da se spustiš tako globoko.« (C116, C117). Svoje partnerje so opisovale kot empatične, čustveno dostopne, ki znajo poskrbeti sami zase, a so hkrati na voljo njim, ko jih potrebujejo, jih poslušajo z razumevanjem »[...] ker je pozoren, počutim se varno, varno ubesedit stvari, vem, da ne bo obsojanja, vem, da me posluša, me razume.« (F131–F135). Partnerji izražajo svojo naklonjenost do sodelujočih, zato se one lahko počutijo pomembne, ljubljene, privlačne »Je pa on prvi tip, za katerega lahko rečem, da me ma res rad, da sem mu lepa.« (A122, A123) in zato so njihova razmerja sproščena, nežna, dekleta se počutijo dovolj varno, da se pogovarjajo tudi o najglobljih težavah in stalno preverjajo meje drug drugega »Upam se bit tok ranljiva z njim, govorim o čustvih. Če ne morem bit tok ranjiva, pa tut povem zakaj je tko. Ful sm bl dostopna.« (G143, G144)

Indikator ki nakazuje na to, da bi js to opredelila kot dobro partnersko razmerje, je to, da se sprašujem, ali je to realno, ali je to realno možno. To je predobro, da bi bilo res. A si jaz to sploh zaslužim? To ni the bare minimum oziroma ni samo the bare minimum, ampak je še tolik več. Ker lahko se pogovarjava in lahko predelujeva in lahko povem in če pride do nestrinjanja ne bo konec sveta. Dejansko se lahko pogovarjava in se ne rabim samo umaknit v kot in čakati, če me bo tepu, ne rabim čakati, če me bo vrgu na postlo in naredu svoje. Pol je pa še tolik vsega več ... Waw, ali si jaz to malo predstavljam, ali sem izvršila svoj plan in je to neko posmrtno življenje? Bi rekla, da je dobro ja, da zaključim. (I151–I160)

Midva se mava ful fajn. Res ogromno komunicirava, res res mava prou čas, ki je posebej temu posvečen in vn dajeva stvari. [...] Tak res zrel odnos, varen. Bi se moglo kej res ful groznega zgoditi, da bi se kakšni temelji zamajal. Je pa tut velik dela not vloženga, tko da sm vesela nad produktom, če to mal materialistično poimenujemo. (J96, J97, J99–J102)

V vsakem odnosu pa seveda nastopijo tudi težave in nekatere sodelujoče so mi pripovedovale tudi o tem. Veliko jih je svoj zdajšnji odnos, katerega opisujejo z besedami, naštetimi v zgornjih odstavkih, primerjalo s prejšnjim, v katerem se niso počutile tako varno »Vedno, ko sm prišla do njega s kakimi problemi, ni znal odreagirat, vedno je reku, da prekinjam zabavo, da uničujem lepe trenutke s slabimi mislimi.« (H93, H94) ali pa se partnerjeve/kine želje razlikujejo od njihovih »Zdaj imam zvezo na daljavo, nočem da spiva v isti postelji, nočem, da se preveč

dotikava, nočem, da se moje življenje preveč prepleta z drugim. [...] še vseeno pa mi občasno paše, ko se vidiva, vem pa samo, da ne bi zmogla tega ves čas.» (D110–D113, D116). Včasih tudi najboljši partnerji ne delujejo najbolj optimalno »Men se zdi, da me moj fant gaslighta kdaj, js zato, k mi on govori te stvari, dobivam občutek, da sm skos slab partner.« (G214) včasih pa sta oba partnerja odgovorna za trenja v zvezi »On je mal emotionally zadržt, pa js tut. Ful se težko odpirava čustveno. Oba sva izogibajoča, nekonfliktna in se ful stvari vrjetno ne ubesedi, k bi se jih lahko. Lack of communication iz obeh strani. Ful globoko pa ne grejo te debate v tem, kam gre to razmerje.« (F91–F94)

Ne glede na to, ali so svoje razmerje opisale kot predobro, da bi bilo resnično, ali kot toksično »To je blo kr toksično razmerje.« (E102), me je pa zanimalo, kaj za njih pa sploh pomeni »dobro partnersko razmerje«, kaj so sestavine slednjega in kako bi ga opisale. Nekaj sodelujočih je izpostavilo, da idealen odnos ne obstaja in da je to utopija »Za kakšne stvari se mi zdi utopično razmišljat o nekem popolnem partnerskem razmerju, ne morm si ga predstavljat.« (G147), kar se pa tiče sestavin, pa so omenjale predvsem občutek varnosti, občutek predanosti, občutek svobode ali pa samo občutek »Pa ne vem, kako bi opisala, vibe, a veš, k sam z nekom se povežeš, z nekom drugim pa ne.« (A105, A106). V razmerju si želijo iskrenost, zaupanje, komunikacijo, poslušanje, upoštevanje mej in spoštovanje »Ne samo v besedah »Spoštujem te,« ampak da to pokažeš in se tako obnašaš do osebe. Neko spoštovanje v besedah in dejanjih.« (B140, B141). Menijo, da je za dober partnerski odnos potrebno prijateljstvo, spolnost, sprejemanje, preživljanje kakovostnega časa skupaj, skupno raziskovanje in podobne vrednote »Da lahko preživiš kakovosten čas skupi, pa da skupi rasteš. Predvsem to, da te človek ne vleče dol, da hod s tabo al ti pa pomaga vzletet.« (E99–E101).

Men je pomembno, da sva kooperativna, da skupi super funkcionirava, da mava skupej zastavljene cilje in strategije, kako do česa pridet, da se ciljev zavedava in v skladu z njimi tut delujeva, da nimava dvojnih meril, da je ves čas odprta komunikacija. Stvar k je meni ful pomembna je tut to, da zna kljub temu vsak poskrbet tut zase. Nisva tko odvisna drug od drugega, samo ful dobr skupi funkcionirava. (J103–J112)

9.4 Dojemanje sebe v partnerskem odnosu

Vsaka moja sogovornica dojema sebe v relaciji do partnerskega razmerja popolnoma drugače, zato se mi je zdelo smiselno, da pustim, da kar same govorijo zase.

Včasih se mi zdi, da sem jaz red flag. Znam bit impulzivna in znam kr neki butnt vanj. Včasih me zmotijo stvari, za katere sm čez eno uro presenečena da so me zmotile in znam to na neprimeren način skomunicirat. Trudim se popraviti, itak. Bi pa rekla tut, da mu omogočam, da se pogovarjava globlje, dajem mu druge poglede na svet, ful se mi zdi, da mu znam dobr pomagat pa mu nudit podporo, ko jo rabi. Mi je pa tut takoj padlo na pamet pri dojemanju sebe, da imam totalne probleme s samopodobo. [...] Sem pa anksiozna glede prihodnosti, kaj če mu ne bom več všeč. To itak izhaja iz moje negativne samopodobe, k jo mam že na splošno. (A112–A121, A124–A127)

Bla sm ful people pleaser, sam sm tekom tega odnosa nehala bit. Če sm hotla, da se to ne dogaja, sm mogla nehat bit people pleaser. Sprejet sm mogla, da bo druga oseba jezna, če ne dobi tega, kar hočem. Če ma nekdo negativno reakcijo al pa slabo voljo zarad mojga ne, to ni moj problem. Nehala sm se krivo počutit glede tega, kako se drug počut zarad tega, ker se postavim zase. Na začetku sm mela pa še vedno mal filing ubogega dekleta, ki se ji je neki zgodilo in sm pol zlo hitr postavla neko mejo, da to ni to. Nism hotla, da ma nekdo filing, da je kot tip pršou in me rešu iz te moje frustracije nad moškimi. Neki se mi je zgodil in ne, da sm js zdej okej, ampak mam neko moč, neki sm se iz tega naučila. Neki časa sm se delala, da mam samozavest, dokler enga dne ni mal ratal res. (B157–B164)

Še vseeno vsak dan mal bolj zrastem in sprejemam sebe kot osebo, ki je lahko ljubljena, ker tut če so tri leta od zlorabe, je še vedno težko čist sprejet tisto, da sem vredna, da si zaslužim bit ljubljena. Prek njega vsak dan bolj spoznavam, da sem tut js tista oseba, ki si zasluži bit ljubljena in tok bolj lahko sebe za njega dam, ker se bolj sprejmem. (C137–C139)

Mam zlo velik za ponuditi, mam pa težavo, ker se distanciram zarad vseh teh zlorab. Res potrebujem ogromno svojega prostora. Je pa res, da ker sem sama dala take stvari čez, sem zelo razumevajoča, ogromno imam empatije. (D126–D130)

Sama sebe vidim kot osebo, ki je sicer ljubosumna, me je strah bit razočarana, iz česar tut v resnici izhaja to ljubosumje, zlo težko zaupam človeku, po drugi strani vedno gledam na to, kako je osebi, ki je partner. Želim si it čez to sama, ne da vplivam na osebo na drugi strani. Pred vsem pa želim bit opora, podpora, nekdo, ki dejansko pomaga osebi in je ne omejuje v smislu osebne rasti. (E103–E111)

Ful mam pr seb neke krivde v smislu, kukr da vem na neki ravni, mislm ne na neki ravni, razumem, da sabotiram sproti. K da si ne dovolim tega sfurat, ne dovolim se tok čustveno odprt. Ker se na tak način zaščitm. Ker če nism 100% all in, pol ne bom tok prizadeta. [...] At the end

of the day its about me – nism odkrita sama s sabo. So neki zametki samorefleksije, sam preko tega ne gre, da bi se v dejanjih neki spremenilo. (F111–F119, F125–F127)

Po moje da bi se ohranla in zavarovala to intimo in bližino, sm bla ful dobra kot prijateljica, bla sm ful prijateljski partner. Ful sproščenosti do njega, kar kol mi lahko pove, zmeri sm bla pripravljena ful poslušat. [...] Js sm zelo eksperimentalna v odnosu, ful različnih stvari sm pripravljena probat, zlo sm open za vse možne variacije. Js ne rabm met nekega klasičnega razmerja. Probamo neke različne stvari in vidmo, kaj najbolj ustreza našim različnostim, potrebam. Zlo prilagodljiva, ker tut nimam neke ideje u glavi, tko da kdo ve. Vlagam velik v to pristnost, odkritost, predanost in svobodo. Skos se učim še. Se mi zdi, da vsak let se tok naučim o odnosih, da je noro. (G96–G99, G179–G189)

To da sem začela verjet, da sem lahko kot človek kot oseba ljubljena. V prejšnjem sem bila bol lastnina, sem tam, ker sem bla po naključju najbolj praktična in priročna tam. Tukaj sem rabla ful časa, da sem dojela, sprejela, da dejansko sem ljubljena. Kako kvaliteto pa že mam, če ne človek ne bi imel nekoga rad, če ne bi bil vsaj nekje u redu. Tako da te stvari, ki mi je še vedno malo nerodno izrečt, ker se počutim samoušečno. Do tega sem prišla v partnerskem odnosu, ne sama od sebe. To je on kot oseba, kot nekdo, s katerim sem v odnosu. Ker je bil tok pripravljen poslušat, tok vrjel in ni mel ničesar od tega, nobene koristi. Bil je en čist nov človek in ene čist druge stvari prnesu, k jih nism bla vajena. Potem je pa partnerski odnos mene nadgradil. (I176–I182)

Js sm bl reflektiven del najinega razmerja. Js odnosno ful skrbim, da stvari potekajo tko kokr morjo. Ampak js sm res ta provider odnosa. (J120–J122)

Večina deklet mi je povedala, da svojemu partnerju popolnoma zaupa »Je pa ni stvari, ki je ne bi delila z njim.« (J128), nekatere hitro zgradijo zaupanje s partnerjem, vzamejo si prostor in si želijo komunicirati z njim »Reku je, da se ne bova o tem pogovarjala in sm rekla, da se bova.« (B166). Spet druge pa malo težje zaupajo, saj si ne želijo partnerja obremenjevati, jih je sram ali pa jim je težko govoriti o težavah, ki jih vidijo v odnosu.

Js njemu ful stvari povem. Mogoče te stvari, k se sam mene tičejo, ne pa tut naju. Mu povem, ko sem anksiozna zarad določenih stvari, mu ful povem, res mu ful povem. Sam to, kar se naju tiče bl ne. Tko 70 %, če bi mogla rečt, bi rekla fix. (F136–F142)

Mislm da sebe taka kot sem delim, moja energija al pa ko razmišlam al pa to, se mi zdi da dost. Nikol stoposto, nikol. Tega se mi zdi, da si moj partner želi, da bi se mu cela predala

in bla stoposto vse, kar js doživljam, čutim, razmišljam in želim, da bi mu vse povedala. Ampak js mu ne želim vsega povedat, ni mi všeč in ni mi safe. Tko da ne zaupam stoposto. Nism zihr, če hočm sploh teh stoposto. (G193–G199)

Glede na to, da so bile njihove tako osebne kot intimne meje vsaj enkrat v življenju hudo prestopljene, me je zanimalo, kako se jih trudijo vsakodnevno ohranjati. V tem segmentu smo govorile o osebnih mejah. Za nekatere je to težko, se še vedno učijo, kako postavljajo svoje meje »Nism najboljša v tem. Mam problem, da stojim za tem.« (F149) a iz dneva v dan napredujejo. Nekatere so sposobne poteptati svoje meje zavoljo zadovoljstva druge osebe »Drugač pa sm sposobna svoje meje premikat, da bi blo človeku dobr z mano, če razumeš.« (E129) ali pa imajo drugi ljudje velik vpliv na njihovo postavljanje meja »Včasih pri kolegicah sm vidla, da mam različna prepričanja. In sm pri sebi vidla, kok ma lahko neka oseba vpliv name, kok to vpliva name. Začnem isto govorit, isto premikat se, isto mislt in se mi zdi, da se lahko od nekoga res velik prevzamem. Tut zdaj vidim, da se morm umes mal oddaljit od ljudi, od kolegic predvsem, da ohranim svojo individualnost.« (H123–H125).

Do svojih mej sm kr stroga. U bistvu takrat, k sm si jih na novo postavla, sm bla ubistvu prestroga, zdey intenzivno delam na tem, da jih mal omehčam. Takrat sm bla jezna na ceu svet in sm jih postavla ful previsok. (J132–J134)

Včasih dovolm, ker mam občutek, da mam preveč meja, potem pa grem spet v ekstrem in jo postavim, preden je pri meni dejansko meja. Lovim balance, kdaj pa tut težko določm, kje jo postavt. Kdaj pozabim bit v stiku s svojimi mejami. (G205–G208)

Veliko jih je omenilo, da impulzivno odreagirajo, se branijo »Js znam zlo snapnit, res grem vedno v defence mode, ne da bi krivdo obračala nanj, ampak se pa impulzivno derem. Iz prve vzamem vse kot napad in se tut odzovem z napadom, skušam ga preglasit.« (A132–A138), izsiljujejo, delajo žrtev iz sebe »[...] priznam, da pri fantu pa večkrat nardim žrtev iz sebe.« (H128) ali celo grozijo z odhodom »Nism nekdo, k bi hotu nekoga izsiljevat, ampak so ble situacije, ko te nekdo res noče poslušat in spoštovat, in sm povedala, da če me ne misl spoštovat, da bom šla. Ni mi blo kul to delat, ker je včasih na meji z izsiljevanjem, ampak je biu včasih edini način, da me je model poslušou, kar je kr bedno.« (B173, B174). Spet druge pa se rajši umaknejo in zaprejo vase »[...] ali pa se čisto zaprem vase in mu govorim, da je vse uredi« (A140, A141). Nekaj sodelujočih je omenilo, da svoje meje ohranjajo s stalnim ponavljanjem »Tudi na splošno, če me kdo sili v nekaj, jasno in glasno ponavljam, kje je moja meja, dokler ne zaleže.« (B175), nekatere pa partner spodbuja, da komunicirajo o svojih mejah »In pol sva

uspela se neki pogovarjat, zveku je iz mene, ni tko da sm js povedala, sama od sebe, mogu me je prost, da povem.» (F145).

Je že dosti v tem in tem, da sem že vnaprej povedala neke stvari, preverjala triggerje. Ni pozabu, kar sva se pogovarjala in če glede česa ni biu zih, spet preveru. In je res občutljivo, zlo občutljivo sodeluje z mano v tem smislu. Kdaj se njemu zazdi, da je nekaj naredil in se opravičuje, pove, da ni hotel, pa jaz povem, da sploh ni šlo čez mejo. Tut če prepozna nekaj, izrazi to in se kar opraviči zraven, čeprav ne bi bilo treba. Nisem rabla zares postaviti kakršne koli meje, ker so bli že vsi te pogovori in raziskovanja postavljanje meja, brez da bi to rabla izraziti s temi besedami. (I193–I198)

Kaj se pa zgodi, če nekdo ne upošteva besede ne? Če violentno prestopi mejo? Nekatere sogovornice reagirajo z jezo, kričanjem, fizičnim nasiljem, napadalnim agresivnim odzivom »Popolni agresivni napad. Pretepla bi človeka. Lahko se derem in postanem fizično nasilna.« (D141–D144). Lahko se postavijo zase »Sm pa že dostokrat dala zlo dolg monolog, lekcijo o mejah in zakaj jih postavljam in zakaj je treba te stvari spoštovati in to lahko potem pol ure govorit, pa mi je vseen, kje smo.« (B179), se potrudijo ubesediti in rešiti problem s komunikacijo.

[...] se mi zdi, da ful dobr, ker počaka, da mine ta moja začetna jeza, da se umirim in se vedno pogovoriva o tem, kaj se je zgodilo, skomunicirava, kaj me je do tega pripeljalo. V primeru, da se, pa spet poskuša komunicirati. (C149–C152)

To mi ubistvu daje nek varen občutek, vseeno bom razumela, ampak ne rabim tolerirati, kljub temu da razumem. Ubistvu tut vsi, k so meni bližnji, to vejo, da se js teh stvari ful držim in ko se prestopi al reagiram al pa da dam vedet, da se teh stvari ne počne. Skomuniciram vedno. Jasno dam vedet, da stvar ni okej, da je šlo čez mojo mejo. (J138–J143)

Pri določenih pa se zgodi, da se ob prestopu ustrašijo, zaprejo vase, se umaknejo in dopustijo, da se prestop zgodi »Požrla sm, šla čez sebe, požrla to svojo osebno mejo in sm mu ustregla« (F148). Veliko sogovornic je sposobnih odnos prekiniti, če gre prestop čez vse njihove meje.

Ampak glede svojih prepričanj se znam postaviti za sebe. S sestro sm se skregala in se ne pogovarjam, ker so moja prepričanja drugačna in mi ni blo problem prekiniti odnos, ker je šlo predaleč. Tko da je res odvisno od osebe, lažje se postavim za svoje mnenje, ko so bližnji ljudje. Mogoče, ker se neznancem nočem predstaviti v slabi luči. (H138–H141)

Zanimalo me je, če si znajo dekleta, ki so sodelovala v moji raziskavi, vzeti čas zase in kaj to za njih predstavlja. Veliko sogovornic mi je zaupalo, da si rade vzamejo čas zase in da čutijo to potrebo »*Sm nekdo, k rab ful alone time-a. Ko največ hengam s folkom, vem da bežim od nečesa in se ne morm spopadat z nečem in sm se zavestno odločila, da si bom vzemala ta čas.*« (B186, B187). Lahko se umaknejo v samoto, ali pa iščejo družbo bližnjih »*Rekla bi, da je velik del, da se sam družm s folkom, s frendi, na tak način poskrbim zase.*« (F191) se pogovarjajo o svojih težavah in reflektirajo. Kot pomemben vidik je bila omenjena tudi terapija in delo na sebi.

Skoraj vsaka posameznica ima hobije, ki jo polnijo z energijo. Za nekatere je to branje »*Dost berem knjige, se mi zdi, da me to napolni z nekim mirom, da potem lažje delujem.*« (C156, C157), za druge pisanje »*Najbolj pisanje poezije. Mislim, da ko mi je preveč vsega, če kdaj ful preveč čutim, pa sploh ne vem točno, kaj čutim in potem zbruham to ven na papir in sem pomirjena, čutim olajšanje. En del tega dam ven iz sebe in potem je manj vsega tega tlaka v meni. Tako da ogromno sploh v zvezi z zlorabami sem ogromno pisala, ker nisem zmogla govorit. Tako da je nastalo veliko zelo morbidne poezije.*« (I200, I201), za tretje pa telovadba »*[...] če sm ful jezna, grem laufat v fitnes. Lahko si zbistrim misli na nek način tko.*« (H147) in preživljanje časa v naravi. Omenjale so tudi skrb za svoje telo in za svoj osebni prostor »*Včasih že sam to, da si vzamem par ur v vikendu in mal pospravljam, poskrbim za prostor okol sebe. Sej je klišejsko, ampak tut maske za obraz in te stvari mi pomagajo. Ker sm tok časa sovražla svoje telo zarad tega, kar se je zgodil, da zdey nekaj skrbi na ta način za svoje telo.*« (B188–B190)

Full alone time, da probam spat sedem, osem ur. Ful narave, ful joge, duhovnosti, čuječnosti, plesa, gibanja, umetnosti. Zdravje, kakor koli že to pomen. [...] Zadnje čase tut dodajam odkrite pogovore s prijateljicami, probam bit mal bolj socialna. Ker imam tendenco, da sm sama. Pa to, da probam čim manj vsega, probam čim manj delat česar kol, ker sm tut mal deloholika. (G218–G226, G229–G232)

Obdana sem s spiritualnimi stvarmi, rada imam nova znanja, ne berem pa več knjig o zlorabi. Rada skrbim za svojo prehrano, rada se ukvarjam s svojim biznisom, rada skrbim, da imam poln urnik, da se dobro počutim sama s sabo v svojem telesu in s svojimi mislimi. (D175–D182)

Zanimalo me je tudi, kako poskrbijo zase v partnerskem odnosu in ali jim partner to omogoča, sprejme njihovo potrebo po času zase z razumevanjem. Nekatere so povedale, da je tega v

razmerju manj, saj je veliko več skupnega časa, druge pa so poročale, da jasno izrazijo, ko potrebujejo samoto in jim je to tudi omogočeno.

Partnerski odnos me pa pri tem nikol ne omejuje, to je tut ena izmed mej, k jih mam postavljenih. Me ne sme. Ko moram poskrbet zase, tut jasno nakažem, da rabm čas. To se potem tut spoštuje. (J149–J151)

Zdi se mi, da na začetku ni blo tko, mislu je, da je kej narobe naredu in da hočm bit zato sama, ker je neki narobe naredu. Ful se je sekirou in ni blo to tok mogoče. Ko sem mu pa večkrat razložila, da rabim tist svoj čas, mij je pol to omogoči. Povem, da je trenutek, ko bi rabila čas in ni problema. (C163–C166)

Ful si dava nek prostor. Obema se ne da skus pogovarjat, tipkat, sej si pošljeva kej, ampak da bi pa mela nek konsistenten pogovor čez dan, pa nimava in mi ni do tega in mi je dobru, da se ful upoštevana. Mava čas zase in se pol pogovoriva, ko se vidva u živo. (F194–F196)

9.5 Dojemanje intimne v partnerskem odnosu

Vsak posameznik ima svojo definicijo intimne. Prosila sem dekleta, če bi mi zaupala svojo. Ena mi je odgovorila, da v trenutku, ko sliši besedo intima pomisli na intimno milo, drugi pa intima predstavlja grob seks. V večini so mi govorile, da je to nekaj osebnega, nekaj, kar deliš samo s tistim, ki mu najbolj zaupaš, čustvena in telesna ranljivost, občutek udobja in občutek sprejetosti.

Jaz bi rekla, da je to ko nekoga, neko osebo, spustiš v svoj osebni prostor, tako fizični kot nek mentalni, spiritualni. Neka bližina. (A156–A160)

Ena osladna – intimacy je ful podobno, kot če bi rekel into me you see in to rezonira z mano. To bi vedno uporabla, ko rečem intima, čutim, kaj mi pomeni, ampak ne znam tega dat v besede. Torej intima recimo v tem, da lahko jaz pokažem dele sebe, ki jih drugim ne bi. Čustvene, osebne in dele svoje preteklosti. Nek zaupen, varen prostor in občutek. (I208–I213)

Meni intima predstavlja neko to čistost odnosa, ki jo partnerja imata. Neka ta po eni strani najbolj primarna komponenta odnosa in po drugi strani najbolj kompleksna, ki jo ustvarjata. Ta gol občutek zaupanja. Kot neka čistoča. Po drugi strani ful kompleksen del, ker

zahteva ogromno enega truda, komunikacije, prilagajanja, sprejemanja. Je velik del razmerja. Tut kar je samo najino, pa ne samo iz vidika spolnosti. Stvari, ki so samo najine, zakaj midva sva kot neka celota. Del, ki ni namenjen nikomur drugemu, ampak je res zakaj sva midva par oziroma zakaj midva delujeva. (J152–J163)

Na intimo lahko gledamo kot na neko odnosno, mentalno, psihično povezanost ali pa kot na neko fizično izkazovanje ljubezni preko objemov, poljubov in spolnih odnosov. Vprašala sem dekleta, kaj bi one rekle, katera intima je pomembnejša za partnerski odnos. Nekatere so mnenja, da je odnosna intima pomembnejša od fizične intime.

Ampak na koncu dneva mi zagotovo tisočkrat, milijonkrat prevaga neka psihološka intima. Zato ker se mi zdi, da na fizični intimi lahko delaš, če pa ne čutiš neke psihične varnosti pri drugi osebi in nekega zaupanja, pa ne vrjamem, da lahko to kadarkol nadgradiš. Isto če je blo to neko zaupanje v preteklosti izrabljeno, mislm da si vedno v tem, da se bo to spet ponovilo in se tega ne da nadgradit in popraviti. (E141–E144)

V prvi vrsti odnosna, ker ne zmorem stika, če nisem odnosno uredi. Ampak ko pa sem u redu, mi je pa tudi pomembna fizična v smislu, ker je tut en moj jezik ljubezni dotik. Rabim objem, rabim božanje po roki, ko greš mimo, vidim te, da si tukaj, nekaj mi pomeniš v tem smislu. V prvi vrsti rabim pa bolj to psihično intimo. (I214–I217)

V veliki večini pa so govorile, da je odnosna intima nek temelj za vzpostavljanje fizične intime in da sta obe enako pomembni.

Ma ne vem, k men je to ful povezano, js fizične intime ne morm met brez te neke psihične. Ko je psihična, bo tut fizična pršla, razen če ima oseba neke hude stiske na mentalnem, čustvenem, fiziološkem, travmatičnem spektru. Bi rekla, da je to ful povezan in težko rečem. Men je to neločljivo, sploh si ne predstavljam, da to ločim. (G236–G239)

Za vzpostavitev trden temelj je sigurno pomembna odnosna in če ta odnosna ne štima, ne vrjamem, da lahko štima tut tista, ki je bolj telesna, fizična. Meni osebno je zlo pomembno, da vzporedno skrbim za obe in pokazal se je v preteklosti, da če odnosna intima ni štimala, tut fizična ni. [...] Koleracijsko, ena z drugo, na obeh je treba ful delat, na obe je treba bit ful pozorn. Ampak za nek temelj zveze je sigurno najprej potrebna neka odnosna povezanost, po mojem mnenju v mojem razmerju. (J164, J165, 167, J168)

Za nekatere posameznike je težko spustiti nekoga v svoj telesni osebni prostor in mu dovolj zaupati, da tega ne bo zlorabil. Zanimalo me je, če dekleta aktivno skrbijo za ohranjanje fizične

intime v njihovem odnosu, in nekatere so mi rekle, da to pride samo od sebe, spontano »Okej, sej sva tut eno leto skupaj in več seksava, ampak bi rekla, da je vse zelo spontano.« (A170, A171) v nekaterih odnosih pa je potrebno planirati spolnost »[...] zdej je pa drugač, sej ne da se prisilim, sam je treba več razmišljat o tem.« (H161).

Veliko jih je omenilo, da se pogovarjajo s partnerjem o vnašanju novosti v spolnost, se pogovarjajo o mejah in željah drug drugega, spolnost pa vedno nastopi, ko sta oba partnerja pripravljena na to.

Po eni strani že skrbim, da je, zarad urnika najinega preživljanja časa in je velik težje, ker mogoče je velik manj spontanosti. Pa u bistvu po eni strani skrbim, skrbiva, da je in po drugi strani skrbiva, da ko nekomu ne paše, da se ubistvu zmer ustaviva. Ko sva se začela spoznavat, men je jasno, da ne bo on nikol prekinu, ga ni dogodka, da bi on reku ne, medtem ko men se ne da lih čist skos. In men je ful pomembno, da če rečem ne oziroma če povem, da danes pa ne bi al pa zdele pa ne bi, da se to potem tut upošteva. (J169–J173)

Na začetku sem imela meje in me je zelo spoštoval. Jih še spoštuje. Oba se zavedava, da se spreminjajo meje glede na počutje. Je nekaj, česar ne rabim dejansko povedat. Oba ohranja za oba, nisem sama v tem. Jezik ljubezni je obema dotik. (I218–I222)

Zaupale so mi, da je komunikacija res ključ in da imajo ob sebi partnerje, ki si želijo, da so slišane, upoštevane, da se jih v spolne odnose ne sili in da so upoštevane njihove želje.

Začela sem dajat pa prednost tut svojim potrebam, v prejšnjih zvezah nisem, je pa res, da pri njemu velika razlika, ker se je potrudil in vprašal, kaj mi sede, se je poglobljaj, si je želel, da mene pripelje do orgazma, da so zadovoljene tudi moje potrebe, da sem slišana. Res se velikrat pogovarjava o seksu in s tem skrbiva oziroma ohranja intimo. (A172–A178)

Pred seksom se ful pogovarjava al pa delava tko mal pogovor o tem, kako nama je blo, kaj si želiva, kako se počut moje telo, njegovo telo. Ubistvu s fizičnostjo se zlo igram, probavava različne poljube, velik čuječnosti spodbujam v najini fizični intimi. Zato, da ne delava stvari iz navade al pa podzavestvo, js hočm zavestno fizičnost. (G240–G247)

Vsak od nas ima kdaj kakšne ovire, kar se tiče spolnosti – bodisi nam preprosto ni do tega, se ne počutimo udobno v svojem telesu bodisi v bližini partnerja ali pa po naših mislih šviga preveč stvari, da bi bili sposobni misliti na kar koli drugega. Moje sogovornice so rekle, da jih pri intimnosti omejuje pomanjkanje želje »Nič me ni vzburi, niti slučajno si nism želela seksa.«

(G255), nezaupanje, zadržki, premajhen občutek povezanosti ali pomanjkanje psihične pripravljenosti.

Ampak res veliko strahu, nezaupanja, mogla sem se prisilit v spolne odnose, nisem čutila povezanosti z osebo. Še vedno ne čutim povezanosti, ne potrebujem spolnosti. Nočem niti. (D158–D164)

Sogovornice omenjajo tudi boleče spomine na zlorabo, podoživljanje dogodkov zlorabe in flashbacke kot ovire pri intimnosti.

Mislila na začetku mi je bilo težko, kakršno koli objemanje mi je bilo triger, še vedno če imam kakšne slabe dneve glede česar koli, se me nihče ne sme dotikati. Na začetku sem nedolžno objemanje pred spanjem dojemala, kot da nekdo neki hoče od mene. (B206–B208)

Na začetku v prejšnji zvezi sem imela težave z oralnim seksom. Ker ko sem bila zlorabljena, je prišlo do oralnega seksa. In sem imela glede tega blokado. Ko je prišlo do oralnega, sem imela v glavi rejnika in nisem mogla. Bilo me je strah, bilo mi je neprijetno. Ko vidim, da se me oralno zadovoljuje, vidim glavo in si sam njega predstavljam, nisem mogla iti čez to. (H162–H168)

Veliko imajo tudi strahov, denimo pred ponovno zlorabo »Sam ta strah je bil, da bi nekdo spet izrabila moje telo, zaradi tega sem si skos ponavljala, da lahko rečem ne.« (B203), da bi partnerja odgnale »Kaj če samo začneva in potem bom jaz imela totalno krizo in meltdown. Kaj bo s tem in kaj, če ga odženem s tem.« (I117) in strah, da ne bi zadostile partnerjevim pričakovanjem.

Ja midva sva imela ful neka velika pričakovanja od mene glede nekih stvari, nekih freaky stvari oziroma imela on neke kinke. Men je bilo zelo težko, da bom jaz dominirala v seksu, da se bom dala v to vlogo dominantne osebe, njemu je pa to neka želja in bi si to želel. Pol dostikrat se že vnaprej ustrašim, pa sem in the mood, mi dogaja, se veselim, ampak ob enem sem ful v nekem strahu, da ne bom zadostila njegovim pričakovanjem in imam pol neke zadržke in pol tu negativnu vpliva, ker sem preveč v svoji glavi. Tok sem v svoji glavi, da se ne morem prepustiti temu, kar se trenutno dogaja. (F172–F179)

Se pa tudi zgodi, da partner ne zadosti njenim pričakovanjem »Niti ne morem biti to, kar sem, ja v odnosu, ne pa v tem intimnem smislu. Moram biti pazljiva, ker skušam upoštevati tudi njene meje, ampak ne bi rekla, da lahko z njo vse počnem tisto, kar bi si želela.« (D152–D154)

Tako kot je pomembno ohranjati osebne meje, je pomembno tudi, da smo pozorni, da ne pride do prestopa mej, ki jih imamo glede intimnosti. Sogovornice so mi zaupale, da so bile sposobne že na začetku razmerja postaviti neke intimne meje in so jih sposobne tudi ohranjati »Jasno mi

je, kje je meja in po vseh teh letih je ne rabim niti postavljat več.» (J183), spet druge čutijo, da je težje postavljati meje v intimi kot na sploh v odnosu.

Mislm, da sm mogoče v tem dost bolj podredljiva in velik težje rečem človeku ne. Ampak če je kdaj kej preveč, povem. Mogoče lažje spregledam kakšne stvari in kakšno stvar potrpih al pa ne omenim zarad tega, da bi druga oseba uživala v intimnosti. (E150–E154)

Med skoraj vsemi pogovori sem imela možnost poslušati, kako partnerji mojih sogovornic spoštujejo njihove meje, jih razumevajo in se o njih pogovarjajo. Tudi tukaj je komunikacija odigrala ključno vlogo.

Ja, res mi največ pomeni, da se ustavi in da mi prisluhne. Ni nikoli jezen, ne zameri, razume. Mogoče tut zato, ker je že prej vedu, v kaj se spušča, vedu je, kaj se je dogajalo, zaveda se, da še vedno okrevam in to upošteva. (C189–C192)

Prestopla sem jo sama, ko si nisem upala povedat, da nisem še tam fizično. In je začutu in se on ustavu. In poudarjou, da moram povedat in da je vse okej in da njemu ni do tega, če meni ni do tega. On ne prestopi nikoli, še moje prestopljanje je prepreču. (I229–I233)

Povsem možno je, da tudi v najbolj ljubečem odnosu pride do prestopljene meje v intimnem svetu. Včasih ne komuniciramo dovolj s partnerjem, da bi vedel, da je nekaj šlo čez našo mejo, lahko se zgodi, da nas partner ne upošteva, ko jasno rečemo ne. Sogovornice sem vprašala, kako se postavijo zase, ko pride do česa takega. Nekako so se dekleta razvrstile v dve skupini: tiste, ki so poteptale svoje meje in prestop dopustile in tiste, ki so reagirale bolj agresivno. Lahko je privedlo tudi do prekinitve odnosa.

Nisem nič povedala naglas, zdi se mi, da se je videlo iz mojega obnašanja, da mi ni do tega, sm se nekako samo strinjala. Blo mi je neprijetno, blo mi je grozno kdaj, nisem se mogla sprostit. Ampak nisem se postavila zase, ni bil tak odnos in nisem se počutila, da bi lahko. (A184–A191)

Samo enkrat je to mejo presegu, sicer mu je blo potem ful žou, ampak sm takrat zlo padla v en tak mini šok, kar je vrjetno tut posledica mojih dveh izkušenj. Še vseen pol naprej nč ni blo, ampak se ni tok hitr ustavl, kokr js želim da se. Takrat sm bla ful vzhičena, jezna, sploh nism znala razbrat, kako se počutim. Sicer potem je tut moj fant zlo hitr opazu, da neki ni okej in da je bla res napaka. Pol po tem sm rabila par minut, da sm tut svoje občutke prebrala, kaj se dogaja, zakaj je blo zdej tok strašljivo zame, sej osebi zaupam, sej ni nč tko. Enostavno je blo preveč in to pa ne vem, če bom kdaj v življenju lahko odpustila, ker velikokrat govorijo, da

čas ful cel in pri meni je ful let minil, ampak to pa je res taka stvar, k mi je ostala, ne res pomeni ne. (J174–J181)

Skos sam ponavljam in pol odidem, če ne gre čez. Pa tut to mi je po moje najlaži narest. Sm pa tut dostkrat bla tko, da ne morm kr stran, morm se postavt zase. Ampak si govorim, da če nekdo ne spoštuje tvojih mej, greš lahko stran. Ne rabm se vsakič borit sama zase, če sm že večkrat poudarila grem lahko pač stran. (B209–B213)

9.6 Zadovoljitev osnovnih potreb v partnerskem odnosu

Vsak od nas drugače dojema ljubezen, navsezadnje poznamo pet jezikov ljubezni, zato rabimo, da se nam ta komunicira na različne načine. Dekleta sem vprašala, kako oziroma na kakšne načine jim partner izkazuje ljubezen, kako vedo, da so v odnosu varne, sprejete in ljubljene. Partnerji naj bi jim naklonjenost izkazovali skozi manjše geste »[...] res je gentelman, mi odpira vrata, vzame jakno, umakne stol.« (A193–A196), z dotiki, bližino in dajanjem potrditve skozi dejanja in skozi besede.

Pokaže mi čisto vsak dan. Ker me spoštuje, ker mi pove, da me ima rad, ker je pozoren, me upošteva, mi daje prostor, lahko sem z njim točno to, kar sem. Res imava ljubeč odnos in vsakodnevno se to kaže. (I234–I241)

Dekleta se zavedajo, da so v odnosu ljubljene, saj se ob partnerju počutijo sproščene »Nimam več težav bit gola, to je zame velik znak. Čutim, da sem sproščena, mirna, zelo pomirjena ...« (D169–D172), med njima vlada medsebojno zaupanje »Lahko mu vse povem ...« (H183), odnos je poln razumevanja in ni prevelikih pričakovanj, parter se vsakodnevno trudi za njun odnos.

On ve, da je čustveno bolj zadržt in pol z nekimi drugimi stvarmi skuša kompenzirat, ful razume mojo situacijo, recimo, če nimam ful keša on pa, ker je zaposlen pač, si lahko več privošči in da neki za naju. Nč pa ne pričakuje od mene. Ful se trud, res ful stvari nardi zame. Vem, da če ga rabm, je tm, tut če se ne menva in ga pokličm, bo spustu use pa pršu. (F201–F205)

Ko sem bila naporna, je vedno vztrajal, dopovedval mi je, da me sprejema tako kot sem, kok mu pomenim taka, kakršna sem, noče me spremenit in zamenjat za nič. (C198–C201)

S partnerji reflektirajo odnos, si dajejo podporo, komunicirajo, spoštujejo meje drug drugega in so si pripravljeni pomagat. Nekatera dekleta pravijo, da nikoli ne čutijo nobenega dvoma, da temu ne bi bilo tako.

Zarad tega, ker vem, da mu ni najlažji mene razumet al pa mene sprejet, pa se še kr trud. Obadva organizirava neke sestanke in refleksije. Poznam njegov jezik ljubezni, pri njemu so ta materialna darila, on bi men skos neki dajou, to je men najmanj pomembno. Tako da vem, da komunicira ljubezen, tko si prevedem. Brez dvoma sm, da me ima rad, res brez dvoma. (G264–G268)

Mogoče to, da za oba vem, da sva pri stvari. Oba se zavedava svoje vrednosti, ki jo imava in da ubistvu oba konstantno skrbiva in zase in za drugega. Za nobeno stvar pri nobeni stvari te ni strah, ni je stvari k bi te navdajala z nekim dvomom. Nikol ti niti ne da občutka, da bi overthinkal o stvareh. Stvari so lahko izgovorjene na glas in bodo sprejete, oba sva z enakimi oziroma podobnimi cilji v zvezi, oba s podobnimi očmi gledava, kaj nama pomeni zveza oziroma odnos, ki ga imava. Ni nobene nesigurnosti. (J191–J200)

V primeru, da temu ne bi bilo tako, kako bi ravnale sodelujoče? Bi si upale povedati, da z nečim niso zadovoljne, ali bi samo tiho sprejemale in se sprijaznile s trenutnim stanjem? Veliko jih je odvrnilo, da bi bila njihova reakcija različna za različne potrebe, odvisno, koliko bi jim ta potreba pomenila. Skoraj vse pa so rekle, da bi se postavile zase in dale svoje potrebe na prvo mesto, nato pa poskusile s partnerjem govoriti o tem, česa za njih v odnosu primanjkuje. V primeru, da se stanje ne bi izboljšalo, so pripravljene odnos tudi prekiniti.

Poskusila bi skomunicirat in bi videla, kaj bi se zgodilo. Povedala bi, kaj mi manjka, kaj me moti, kaj me teži. [...] Ampak definitivno bi se poskušala pogovorit in potem bi videli, do kakšnih rešitev bi prišla skupaj. (A203–A206, A210, A211)

Pogovorila bi se najprej sama s sabo, kok mi je to pomembno in pol bi to predstavila tut njemu. Sm prepričana, da bi probou razumet, tko k s to mojo svobodo. Najbrž ne bi blo vse perfect, ampak vrjamem, da bi se mi potrudu omogočit čim več. Če bi blo pa absolutno premal, bi pa končala odnos, ampak o tem ne razmišljam, ker se res veliko pogovarjava. (G270–G273)

Definitvno bi skomunicirala, zakaj ni bla dosežena, kaj je šlo narobe, mislm, kateri so bli ti dejavniki, ki so oviral zadovoljevanje potrebe. Pol bi se osredotočila na dejavnike, na katere sm mela vpliv in pustila tiste, na katere nism mela vpliva in pol odvisno od potrebe oziroma nekega dogodka neki, kar se ni uresničil oziroma ni pršlo na dan, zakaj do tega ni pršlo.

Kaj lahko nardiva, da bo oziroma kaj lahko js nardim, da bo, al je pač stvar izven mojih moči. Men tut na splošno pri teh stvareh ful pomaga, da si razdelim, na katere stvari imam vpliv in na katere ga nimam. Da se pol lahko res fokusiram na stvari, na katere imam fizično vpliv, da nism pol jezna na vreme. (J202–J206)

9.7 Spolne zlorabe in družba

Nekatere stvari, ki so jih moje sodelujoče izpostavile na koncu pogovorov, so bile zanimive. Kljub temu, da nisem raziskovala točno tega, sem se odločila, da vključim tudi ta segment, saj nam lahko veliko pove o družbi, v kateri živimo. Dojemajo, da so povzročitelji največkrat sposobni ponoviti svoje dejanje »Ne vem, moja teorija je itak, da če si enkrat to naredu, boš spet.« (B53), da se pritiski v spolni odnos dogajajo tudi v partnerskih odnosih in da je tudi to spolna zloraba, o kateri se premalo govori »[...] in ful premal govorimo o tem, da se neki pritiski v spolne odnose dogajajo tut v partnerskih zvezah.« (E4). Opozarjati bi morali, da so spolne zlorabe prisotne v družinah, tudi rejniških »Upam, da bodo ljudje, k bodo to bral, vidl, da se to tut v rejništvu dogaja, da bodo mal odprl oči.« (H202), da alkohol nikoli ne bi smel biti izgovor za spolno nadlegovanje in da družba krivi žrtve, za to, kar se jim zgodi. Menijo, da je moškim v družbi veliko preveč stvari dovoljenih »Kok stvari je moškim dovoljeno samo zato, ker so mladi, neumni, mal potrebni.« (J62), da si včasih ženske lahko lastijo »Moške žou že kr učimo danes, da si lahko ženske lastijo« (G83). Pravijo, da so spolne zlorabe še vedno spregledana tematika in da se o njej čisto premalo govori »To je tok pa sovražim rečt, da je neki neka spregledana tema, ker vem da je ogromno spregledanga in definitivno ni sam to, ampak je neki takega.« (J207). Niso zadovoljne s sistemom pomoči, ki je na voljo žrtvam »Sam sistem v Sloveniji se mi zdi mal zgrešen. Zdi se mi, da so ful naučeni, nič kaj osebno se pa ne vključujejo, ni tiste pristnosti.« (H53), nezadovoljne so z nekaterimi pomagajočimi, s katerimi so se srečale v preteklosti in spregovorile o svoji zgodbi.

Socialna delavka na CSD-ju, ko sem šla za mnenje, da napišejo, da bi bila lahko hitreje sprejeta v študentski dom, mi je rekla, ampak kaj si pa ti njemu delala, da je prišlo tako daleč. (I49)

[...] komentar s strani sodnice, da če je šlo za kej v mojem primeru, je šlo za prostovoljno posilstvo in da ne ve, kaj sm razmišlala, ko sm šla domou s komaj poznanim človekom. (E40)

Menijo, da imamo v Sloveniji premalo organiziranih služb, sicer dobre državne intervencije, a je teh premalo *»Ful so mi všeč neke državne intervencije, kot je bil tisti muzej z oblekami, kaj sem nosila. Sicer jih je ful premal.«* (J214, J215), da se v šoli izogibamo govorjenja o spolnih zlorabah in na sploh nimamo dovolj društev, ki bi se ukvarjala specifično s to tematiko *»Da je samo eno društvo v Sloveniji, mi je nepojemljivo, obupno.«* (J220). Nekatere niso vedele, da sploh obstaja kakšno društvo, ki to naslavlja in to že samo po sebi veliko pove.

Kaj pa bi bilo po njihovem mnenju potrebno ukreniti? Za začetek si želijo, da bi več resursov namenili ozaveščanju o spolnih zlorabah *»Se mi zdi, da folk na sploh misli, da se tem temam ne da neka poudarka in da ni zato nekih organiziranih služb, kokr jih zares niti ni. In pol ne greš niti iskat pomoči. Že to bi dost naredilo na neki ravni ozaveščenosti, da povemo, da se to folku dogaja in kam lahko grejo.«* (F221, F222), da bi se spremenil zakonik *»Drugač se mi zdi, da bi mogl totalno spremenit sistem, treba bi blo zakonodajo na novo spisat v sodelovanju s tistimi, k se s tem že vrsto let ukvarjajo.«* (E171, E172), da bi več podpore namenili žrtvam, da bi se ustanovilo več društev, predvsem v ruralnih okoljih in da bi ta društva več virov namenila za promocijo.

Ustanovit nova društva, pa tut da se da velik na promocijo. Za TOM telefon skor vsake ve, da širša populacija pozna tu varne hiše pa materinske domove. Sej neki društev se je že uveljavl oziroma spromoviral, da za njih veš tut, če se s tem ne ukvarjaš. Bi blo top, da se da veliko na promocijo društva, ki se ukvarja s to tematiko. Za to je pa potrebno met denar in neki so projekti, ampak ga more tut vlada nament. In smo spet pri sistemskem, če država tega ne jemlje kot big deal, je tvoje društvo prepuščeno samemu sebi. (J221–J224)

To, da sodni izvedenec ni fkn psihiater, ampak da so to socialni delavci al pa psihologi, če je že treba. To da delamo tut s storilci, posebej. Definitivno to je taka suša, ker če mi nimamo tega ponudenga, pol folk tut nebi pomislu, da je možno, da lahko storilec se spremeni. Da vzpostavimo več SOS baz tut po drugih koncih Slovenije, ker žou v ruralnem okolju je tok zlorab, ampak tm ženske sploh ne vejo, da je to zloraba. Pa to da socialno delo znotraj teh organizacij sodeluje tut z ginekološko ambulanto. Vaginizem se čisto loh pojav zaradi ene zlorabe, in mogoč bi rabu človek tut neko čustveno, psihosocialno pomoč. (G274–G279)

Pomemben vidik, ki so ga izpostavile, pa je tudi vključitev spolnih zlorab v šolski izobraževalni sistem *»Končno vključit spolne zlorabe v izobraževalni sistem, ker se v resnici ne spomnem, da bi v vseh letih mojega šolanja kadar koli spregovoril o tem.«* (E173)

In tut v šolah na to opozarjat, pa dat oporo v šolah. Tega je ogromno, res je ogromno in tut tisti v šolah, k to vejo, da majo več opore, da se jim pomaga, da se jim pove kako s tem delat. Ker to ne morš kr vedet. Recimo neke socialne delavke v šolah, šola pol sporoči centru in center je odgovoren. Zdi se mi, da bi mogli vsi skupaj sodelovat, da se otroka da na neko varno mesto. Otroku nudit neko podporo.[...] Al pa recimo, da bi tisti, ki so doživeli zlorabo, govoril v šoli o tem, da bi učenci iz prve roke slišat od nekoga, k je to preživel da se splača povedat. (H195–H197, H203)

Prvo kot prvo znanje, recimo, če se fokusiram na osnovno šolo, ker na vzgojo se ne morm, nimam vpliva, mogoče v šoli pa bom kdaj. Znanje, kaj sploh je, kaj spada zraven, kaj je tvoje telo, da se ga zavedaš. Kaj je spolnost oziroma kaj so neki spolni vzorci, kaj je sprejemljivo, kaj ni. Čist neke osnove bi šla js, ene so te biološke, ene so socialne in ene so iz vidika upravnih. Kako sploh poteka prijava, mislm js takrat u lajfu nism vedla, kam se sploh da prijava. (J208, J209)

Glede na to, da je bila glavna tema naših pogovorov partnerski odnosi, je sodelujoča izrazila željo tudi na tem področju.

Več raznoraznih služb, k bi se s tem ubadalo, več partnerskih terapij recimo, k so usmerjene v to, k se ubada prou s tem. Partnerjem je že tko težku se o vsem pogovarjat pa neke konflikte navigirat in če so neke ful globoke stvari, pol se itak več problemou kaže v vsaki zvezi. (F225–F227)

10 Razprava

Vsaka spolna zloraba je hud poseg v telo in integriteto človeka in ni tako, da bi bila ena hujša od druge. Ne obstajajo merila in kriteriji, po katerih bi sodili tak zločin. Stigma, ki jo doživljajo preživeli, na njih ostaja celo življenje ter jih zaznamuje tako fizično kot psihično. Zaradi stalnega stresa, ki ga žrtev doživlja, se spremenijo nekatere kemične reakcije pri prenašanju sporočil v možganskih celicah (Dečman Dobrnjič in Zloković, 2007).

Po raziskavah sodeč, zlorabljene osebe navadno dobro poznajo osebe, ki jih zlorabijo, gre za družinske člane, družinske prijatelje ali poklicne osebe (DNK, b. d.). Večine deklet, ki so sodelovale v moji raziskavi, predhodno nisem poznala, zato tudi nisem vedela, v kakšnih okoliščinah se je njihova zloraba zgodila. Kot smo lahko videli v predstavljenih rezultatih, je vsaka od njih imela drugačno izkušnjo, nekatere so bile zlorabljene s strani neznanca, druge družinskega člana in tretje s strani partnerja, za kar Moschella (2020) pravi, da se zgodi 18,3 odstotkom žensk in 8,2 odstotkom moških enkrat v njihovem življenju. Večina sodelujočih je svojega zlorabitelja dobro poznala, je z njim imela nek odnos. Resnično vsak je lahko žrtev in vsak je lahko povzročitelj.

10.1 Zaznamovano življenje

Ljudje stalno doživljamo občutke, četudi se teh mogoče ne zavedamo v vsakem trenutku. To je naš odziv na vse, kar se nam zgodi v življenju. Če smo v nevarnosti, nas je strah in če čutimo, da smo varni, smo zadovoljni. Občutkov ne moremo vedno razumeti ali razporediti, a so v nas. So koristna sporočila, s pomočjo katerih spoznavamo sebe in nam pomagajo, da se pravilno odločamo. Tudi boleči občutki so tam z namenom, povejo nam, kaj se v nas dogaja in kako naj se odzovemo na različne življenjske situacije (Bass in Davis, 1998). Na začetku smo s sodelujočimi govorile o občutkih, ki so jih imele, ko se je spolna zloraba končala. Omenjale so občutke krivde, gnusa, sovraštvo do sebe in prevzemanje krivde nase. Bass in Davis (1998) pojasnjujeta, da žrtve zlorabe pogosto verjamejo, da so same krive za zlorabo in razlogov za sprejemanje krivde je več. Bodisi so ob razkritju osebo kaznovali, ji niso verjeli, bodisi oseba lahko verjame, da jih nihče ne more imeti rad zaradi tega, kar se ji je zgodilo. Če se je spolna zloraba zgodila s strani nekoga, ki mu žrtev zaupa, ga je skoraj nemogoče videti kot krivca, zato vzroke za zlorabo pripišejo sebi (Hall in Hall, 2011). Bašič (1997, v Satler, 1997) pravi, da so z občutki krivde povezani sram, nizka mera samospoštovanja in občutek ničvrednosti. Enake

občutke so opisovale tudi sodelujoče v tej raziskavi. Dekleta so omenjala tudi jezo, za katero Bass in Davis (1998) pravita, da je močno čustvo in naraven odziv na zlorabo, ki pa ga žrtve večinoma potlačijo ali jo usmerjajo nase, kar je vodilo v depresijo in samouničevanje. Bašič (1997, v Satler, 1997) pravi, da jeza velja za negativno čustvo, ki je običajno prepovedano in nezaželeno. Če je ni dovoljeno izražati, se preoblikuje, zato ga je potrebno sprejeti. Soočale so se z različnimi triggerji oziroma sprožilci, lahko je bil to prostor, oseba, dotik in celo pesem. Cvetek (2009) razlaga, da se shranjena čustva in telesne senzacije dogodkov zbudijo in so vnovično podoživljene v sedanosti ob podobnem dogodku. Sedanost je videna skozi leče preteklosti. Podoživljanje se lahko zgodi prek čutil, torej vonja, vida, sluha, okusa, dotika; denimo, če oseba zavoha vonj po alkoholu, se ji vrnejo določeni spomini, kot se je to zgodilo pri sodelujoči D, ki še vedno ne prenese vonja po alkoholu in se ji spomini stalno vračajo, ali prek »flashbackov«, ki pa vsebujejo senzorične izkušnje grozljivih dogodkov, ki se ponovno odigravajo s tako realnostjo in intenzivnostjo, da jih oseba težko prepozna kot del preteklosti (Repič, 2008). Ena sodelujoča je omenila, da se je dolgo časa izogibala sprožilcem oziroma da se je učila, kako se jim izogniti, da bi se zaščitila pred bolečino. Repič (2008) pravi, da se ljudje s posttravmatsko stresno motnjo zelo trudijo, da bi se izognili vsemu, kar bi lahko spominjalo na travmatični dogodek, ali pa bodo zamrznili, otopeli in postali neobčutljivi ter se na tak način izognili bolečim občutjem.

Posledice travme se navadno ne končajo takrat, ko se konča travmatični dogodek, pojasnjuje Rozman (2015). Nadaljuje, da travmatični dogodek povzroči v duševnosti zaporedje kratkoročnih in vedno bolj dolgoročnih posledic, med katerimi lahko nekatere trajajo celo življenje (Rozman, 2015). Mednje štejemo depresijo, sram, motnje hranjenja, anksioznost, disociativnost, represijo, zanikanje ter težave v odnosih (Hall in Hall, 2011). Skoraj vse sodelujoče so se na neki točki srečale z motnjami hranjenja in težavami s samopodobo, kot tudi s paničnimi napadi in depresijo. Ena je omenila, da ji je bilo težko dihati v prostoru, v katerem so bili tudi drugi ljudje, ena je opisovala svoj samomorilski načrt. Nekatere so se soočale s stradanjem in prekomerno telovadbo, omenjeno je bilo tudi kompulzivno prenašanje in bulimija, kar Bass in Davis (1998) imenujeta kot prevzemanje kontrole nad svojim življenjem. Posledično zavračanje hrane oziroma uživanje premajhne količine hrane pomeni zavračanje življenja in če je življenje strah, spolna zloraba, bolečina, ponižanje, je tak odnos povsem razumljiv. Sodelujoča v tej raziskavi je to povzela s *»Hotla sm se oprijet nečesa lepega v lajfu, pa sem si govorila, da v resnici ni nič več za videt, za doživet. Če je posilstvo ena od teh stvari, I'm not here for it.«* (I59). Pri eni sodelujoči, kjer je bil povzročitelj rejenik, se je pojavil strah

pred razvitostjo, strah, da jo bo povzročitelj videl kot žensko in svoje dejanje ponavljal, za kar Bass in Davis (1998) pravita, da je pogost pojav. Preživele živijo v napačnem prepričanju, da ne bodo privlačne, če ne bodo imele dovolj razvitih prsi in zaobljenih bokov, zato jih nihče ne bo silil v spolne načine vedenja. V študiji, kjer so primerjali simptome posttravmatskega stresnega sindroma vojakov v Vietnamu s tistimi, ki jih doživljajo preživele spolne zlorabe, so ugotovili, da so ti med sabo zelo primerljivi (Hall in Hall, 2011). Ena od sodelujočih je omenila tudi težave s spanjem in nočne more, za katere Bass in Davis (1998) pravita, da so pri žrtvah spolne zlorabe značilni, saj je nespečnost posledica stresa, hkrati pa lahko stres tudi še poveča.

Strategije preživetja so individualni vzorci mišljenja in ravnanja, ki jih razvijejo tako otroci kot odrasli, da bi preživeli izkušnje nasilja, pravi Štirn (v Veselič, Horvat, Plaz, 2014). Lahko so pozitivne v danem trenutku, a imajo najpogosteje škodljive dolgotrajne posledice na osebni razvoj posameznika. Sodelujoče so omenile razvijanje motenj hranjenja, razvijanje različnih oblik odvisnosti in izogibanje sprožilcem, o katerih sem v tej razpravi že govorila. Največ jih je omenilo, da so zlorabo potlačile. To imenujemo disociacija. Disociacija je sposobnost predelati travmatične izkušnje na ta način, da se žrtev zavestno ne zaveda specifičnih spominov in dogodkov, ki jih je doživela. Je sposobnost funkcioniranja tukaj in zdaj, ne da bi se morali spoprijemati s preteklimi travmatičnimi in bolečimi izkušnjami (Repič, 2008). Zlorabo so skušale potisniti stran od sebe tudi z zanikanjem, kar pomeni, da se preživela pretvarja, da se ji travma v resnici ni zgodila (Repič, 2008). Nekatere sodelujoče so omenile, da so pri razkritju ali govorjenju o zlorabi uporabljale veliko humorja, ki je pogosto znamenje hude stiske (Repič, 2008) ali pa so svoje občutke in spomine omalovaževale, kar pomeni, da so se obnašale, kot da se jim ni zgodilo nič hudega (Repič, 2008). Veliko sodelujočih je omenjalo, da so poskrbele, da so bile stalno zaposlene. Intenzivno so študirale, posvetile so se študentskim službam, poskrbele, da je njihov dan do popolnosti zapolnjen. Bass in Davis (1998) zaposlenost štejeta med pogoste strategije preživetja, saj na tak način preživele poskrbijo, da imajo vedno dovolj dela, pozabijo na sedanost in se izognejo občutkom. Bass in Davis omenjata tudi beg, kot pogosto strategijo preživetja in tudi moje sogovornice so velikokrat bežale – ena je govorila o dejanskem begu od doma, torej o begu pred povzročiteljem, nekatere so bežale v svet knjig, nekatere pa v duhovni svet, kjer so se počutile razumljene.

Zdravilne učinke omogočajo razkrivanje in dovoljenje, da čutijo vse občutke ter deljenje svoje zgodbe s svojimi bližnjimi (Hall in Hall, 2011). Vse moje sogovornice so spolno zlorabo na neki točki razkrile svojim prijateljem in v večini so delovali kot glavna podpora v tistem času. Socialna podpora krepi zdravje preko krepitev posameznikovih sposobnosti spoprijemanja s

stresom, obvladovanja težkih situacij in nasploh izboljšuje kakovost življenja (Drageset, 2021). Drageset (2021) pojasnjuje, da lahko vrstniki nudijo čustveno (empatija, naklonjenost), instrumentalno (materialne dobrine) in informativno podporo (nasveti, usmerjanje). Ule (2009) definira prijateljstvo kot odnos, v katerem uživamo, si delimo interese in dejavnosti, v katerem si medsebojno pomagamo, drug drugega razumemo, si zaupamo, z njimi se dobro počutimo in nas čustveno podpirajo. Sodelujoče so zlorabo razkrile tudi številnim pomagajočim in nekatere izmed njih so dobile čudovito podporo skozi celoten čas okrevanja, druge pa so se srečale s sekundarno viktimizacijo, ki jo Campbell in Raja (1999) opisujeta kot neodzivno pomoč žrtvam osebja socialnega sistema, ki izhaja iz negativnega, obsojajočega odnosa in vedenja, usmerjenega k žrtvi, kar zanjo posledično pomeni pomanjkanje podpore. Dekleta so poročala, da so jih delavke na CSD-ju obtoževale, da so same krive za to, kar se jim je zgodilo, slišale so komentarje, kot so »prostovoljno posilstvo«, kar je popolnoma nesmiselna besedna zveza, saj sta besedi preprosto nezdružljivi. Posledično so prejele premalo podpore od tistih, ki bi slednje morali dajati največ glede na njihov poklic, poslanstvo.

Cvetek (2010) pravi, da ko preživelim uspe odbiti stran slabe strani travme in se jim uspe še naprej razvijati in rasti, govorimo o odpornosti, prožnosti, posttravmatski rasti. Takrat se zgodijo trije pomembni premiki – spremembe v zaznavanju sebe, spremembe v odnosih z drugimi in spremembe v filozofiji življenja, osnovnih vrednotah in ciljih. Sprememba v zaznavanju sebe se zgodi, ko se oseba iz žrtve preimenuje v preživelo in se zaveda, da ima kot preživela poseben status in moč, ko ima povečan občutek zaupanja vase in ko se ji poveča občutek ranljivosti, za katerega je značilno povečano zavedanje posameznika glede dragocenosti in krhkosti življenja, kar lahko promovira pozitivne spremembe v medosebnih odnosih, cenjenju življenja in postavljanju prioritet. O poimenovanju sebe kot preživele sva se pogovarjali s sogovornico G, ki si tega res želi, zato se je tudi odločila sodelovati v raziskavi, a ji do sedaj to še ni uspelo. Nekatere moje sogovornice so se že sposobne zavedati posebne moči, ki jo imajo kot preživele in jo uporabljati v svojem življenju, mnogo pa se jih še bojuje z občutki krivde in samoobtoževanja. Cvetek (2010) nadaljuje, da je druga oblika rasti povezana z medosebnimi odnosi. Kdor je preživel travmo, se posledično nauči razkriti več o svojih občutkih ali se izraziti bolj odprto. Zadnja oblika rasti pa je sprememba v življenjskih prioritetah, cenjenje manjših stvari v življenju in tudi življenje na splošno, s premislekom, cenjenjem pomena in namena življenja. O tem je lepo pripovedovala sogovornica C: » [...] *zdaj se mi zdi, da sem toliko zrastle, toliko mi je dalo, da lahko opazim bolečino v ljudeh, ki jo mogoče drug nebi, znam prisluhniti ljudem, znam biti bolj odprta do nekaterih, ki se malo drugače*

obnašajo, iščejo pozornost, mogoče iščejo pozornost, tko kot sm jo js. Zdi se mi, da sm tok zrastle prek vsega tega, sem boljša in močnejša oseba, bolj znam z ljudmi delat, sploh zdaj v vrtcu, ko delam. Potem, ko se je to rešilo, bolj opazim stiske otrok, ki jih mogoče druge vzgojiteljice ne.» (C18–C23). Bass in Davis (1998) naštevata stopnje okrevanja, skozi katere gre večina žrtev. Niso pa vse enako uporabne za vse. Nekatere od mojih sogovornic so mi pripovedovale, da so doživele sicer nekaj teh stopenj, kot na primer razkritje, žalost, jeza, odpuščanje in duhovnost, nismo se pa eksplicitno dotaknile specifičnih stopenj v pogovoru. Je pa vredno omeniti, da za prvo našteto stopnjo po Bass in Davis (1998) velja odločitev za okrevanje, za katero so mi dekleta pripovedovala, da jo je še vedno težko sprejeti in se zavestno odločiti. Pot okrevanja je dolga in zelo individualna, odločitev za okrevanje pa mora izhajati iz vsake/ga posameznice/ka. Rozman (2015) pravi, da se moramo naučiti živeti v takem svetu, kakršen je in vzljubiti sebe in druge take, kakršni smo.

Westerlund (1992, v Repič, 2008) je ugotovil, da ima 74 odstotkov žensk z izkušnjo spolne zlorabe negativen oziroma izkrivljen odnos do svojega telesa, ki vključuje sovraštvo, odtujitev, izgubo nadzora nad svojim telesom in izgubo občutka privlačnosti. Nadaljuje, da se velikokrat soočajo tudi z zanemarjanjem, tako na področju higiene, oblačenja in na čustvenem področju. Veliko žensk, ki je sodelovalo v tej raziskavi, je tudi poročalo o negativnih občutkih, ki jih imajo do sebe in svojega telesa, a so v nadaljevanju poročale, da se aktivno ukvarjajo s sabo, da so si sposobne vzeti čas zase, med katerim se poslužujejo raznolikih športnih aktivnosti, skrbijo za svoje telo in svoj osebni prostor, kot tudi za svoje duševno stanje s pomočjo branja, meditacije, pisanja in drugih hobijev.

10.2 Grajenje odnosov in intima

Vstopanje v odnose, njihovo oblikovanje, preoblikovanje in prekinjanje so trajne dejavnosti slehernega človeka, so temeljni znak človekove družbene narave. Potreba po odnosih se razlikuje od človeka do človeka, vendar ni nihče brez nje. Dokaz za to so tudi težke negativne posledice nezaželene osamljenosti človeka, ki so psihologom in drugim raziskovalcem poznane – dvom vase, neznosno dolgočasje, izguba samospoštovanja in prepričanja vase, depresija. Tudi če gre pri osebi za prostovoljno izolacijo, so zaznali psihične spremembe (Ule, 2009). Tudi sodelujoče v moji raziskavi so povedale, da so vsaj enkrat po preživetju spolne zlorabe vstopile v partnersko razmerje, gradile odnos, velika večina jih je bilo v partnerskem odnosu v času opravljanja intervjujev. Ule (2009, po Forgas, 1987) nadaljuje z naštevanjem dejavnikov, ki vzbujajo potrebo po druženju, med katere sodijo potreba po pozitivnem ovrednotenju sebe v

očeh drugih, potreba po sodelovanju, lažje preživljanje stresnih situacij v družbi, skupno prenašanje bolečine in nesreč, delitev zaupanja, solidarnosti, varnosti in sreče z drugimi.

Moschella (2020) pravi, da so lahko odzivi partnerja ob razkritju partnerjeve pretekle spolne zlorabe nevtralni, spodbujajoči ali škodljivi, kar bo vplivalo na doživljanje PTSM simptomov in na celotno okrevanje preživele. Avtor nadaljuje, da v kolikor so odzivi partnerja negativni, denimo vzbujanje krivde, obravnavanje preživele na drugačen način, to v preživeli poveča občutke nemoči, sramu in zmanjša občutek zaupanja drugim. Sodeč po nekaj raziskavah naj bi partnerji v primerjavi s prijatelji večkrat reagirali egocentrično, obtoževali preživelo, kar je otežilo njen proces okrevanja (Moschella, 2020). Veliko sodelujočih v raziskavi je poročalo o pozitivni reakciji partnerja na razkritje spolne zlorabe in je njun odnos posledično povežalo, mnoge pa so omenjale, da jim je partnerjeva reakcija povečala občutek krivde, poslabšala se je njihova samopodoba in vzbudila se je potreba po potlačitvi tega razkritja.

Posledice, ki naj bi jih razkritje imelo na partnerski odnos (Moschella, 2020), so povečane možnosti za spolno zlorabo v partnerskem razmerju in zmanjšana želja po spolnih odnosih, posledice, ki jih ima spolna zloraba na življenje preživele, pa zmanjšujejo zadovoljstvo v partnerskem odnosu in povečanje PTSM simptomov zaradi slabega odziva partnerja na razkritje spolne zlorabe. Vsaka sogovornica je doživela vsaj eno izmed naštetih posledic.

Bass in Davis (1998) razlagata, da je zmožnost postavljanja osebnih mej bistvenega pomena, če želimo imeti dober občutek o sebi. Veliko žensk, ki je preživelo spolno zlorabo, velikokrat ne zna razporejati časa zase, zavarovati svojega telesa, dati prednost sebi in reči ne. S postavljanjem mej se oseba zavaruje in hkrati osvobodi. Ko drugim rečemo ne, sebi rečemo ja. S postavljanjem mej se oseba začne v odnosu počutiti varnejšo, poveča se njena osebna moč, zaupanje vase, samospoštovanje, posluš za svoje potrebe in zmanjša občutek, da je oseba žrtev. O postavljanju meja smo veliko govorile s sodelujočimi v raziskavi. Nekatere so se skozi življenje s pomočjo samorefleksije ali terapije naučile postaviti zase in izraziti svoje mnenje, nekaterim to še vedno ne uspeva zaradi strahu pred tem, kaj si bodo o njih mislili njihovi partnerji, kakšne posledice bo postavljanje zase imelo na odnos in kako se bodo s temi posledicami soočile. Številne so omenile, da se v vsakdanjem življenju uspejo postaviti zase, težava pa nastopi, ko pride do intime v fizičnem smislu. Takrat se njihov občutek za meje podre, partnerju dovolijo več, kot bi si same želele, ponovno zaradi strahu pred posledicami postavljanja zase. Strah jih je zavrnitve s strani partnerja, strah jih je, da bi jih partner zaradi tega zapustil.

Posledice zlorabe se lahko pokažejo takoj ali pa jih zaznamo pozneje, pogosto znotraj intimnega odnosa, kjer se lahko izražajo kot nezaupanje, strah, ambivalenca glede medčloveške bližine in ranljivosti. Mnogim, ki so preživeli spolno zlorabo, je težko zaupati svojim intimnim partnerjem. Pogosto doživljajo veliko strahu, ki je lahko povezan z občutkom varnosti v nepredvidljivi situaciji, samozavestjo in samo intimnostjo. Bojijo se, da bodo ponovno izdani in ranjeni, da se bo ponovil krog zlorabe. Številne študije so pokazale, da travma oslabi sposobnost zaupanja, oteži čustveno izražanje in ima posledice na medosebni intimnosti, ki se odraža tudi v doživljanju in izražanju spolnosti (Jerebic in Jerebic, 2019).

Jerebic in Jerebic (2019) definirata intimo kot zaupanje drug drugemu, izmenjavanje misli in občutkov, odnos, ki temelji na prijateljstvu in vključuje tudi spolnost. Za zadovoljitev intimnosti par potrebuje več intimnih interakcij, ki vključujejo izmenjavo osebnih izkušenj s tem partnerjem, ustvarjanje pozitivnega čustvenega vzdušja med partnerjema in občutek, da sta partnerja medsebojno slišana in razumljena. Intima je torej deljenje lastnih misli in čustev, s čimer oseba izraža svojo fizično in čustveno ranljivost, ko se počuti dovolj varno in udobno s partnerjem. Bass in Davis (1998) intimo definirata kot vez med človekoma, ki temelji na zaupanju, spoštovanju in sposobnostjo deljenja globokih čustev. Tudi moje sogovornice so v večini intimno definirale kot nekaj osebnega, kot bližino s partnerjem, ki omogoča čustveno in telesno ranljivost in občutek varnosti, ki ti omogoča, da deliš sebe v popolnosti.

Za dober partnerski odnos morata partnerja ustvariti intimno varnost, ki vključuje razvoj medosebnega zaupanja, predvidljivo verjetnost stopnjevanja medosebne ranljivosti, razvoj zanesljivega in varnega odnosa ter povečanje zaupanja v partnerjevo pozitivno reakcijo na samorazkrivanje. Postati ranljiv v medosebnem kontekstu pomeni sprejeti vedenje, s katerim posameznik tvega, da ga bo drugi kaznoval. Če se posameznik odloči ravnati določen način in je bilo to delovanje v preteklosti povezano z neugodnim odzivom drugih, to predstavlja tveganje za medosebno ranljivost (Jerebic in Jerebic, 2019). Tudi Bass in Davis (1998) se strinjata, ko govorita, da je v naravi intimnosti, da predpostavlja odnos med dvema, kar pa pomeni tveganje. Druge polovice v odnosu nikoli ne moremo nadzorovati.

Ravno s tem namenom sem sogovornice vprašala, če so prisotne neke ovire v intimnosti, kljub opisanem ljubečem odnosu. Jerebic in Jerebic (2019) pravita, da ko se posameznik ne počuti dovolj varno in partnerju ne zaupa popolnoma, se ne more sprostiti v stanje psihične in spolne ranljivosti. Strah pred intimnostjo je povezan z bližino, zaupanjem in zanesljivostjo drugega, kar se odraža tudi v spolnosti. Pri posameznikih z izkušnjo spolne zlorabe je lahko vse, kar je povezano s telesom in spolnostjo znotraj intimnih odnosov, dojemano kot grožnja. Kot so

opisovale dekleta, se velikokrat pojavljajo občutki strahu, nezaupanja, intimnost je bila pogosto povezana z doživljanjem flashbackov in podoživljanjem zlorabe.

Kljub vsem posledicam, ki jih je imela spolna zloraba na življenje mojih sogovornic, jih je večina svoje partnerske odnose opisovala kot ljubeče, polne zaupanja, spoštovanja, ljubezni in nežnosti. V glavnini so se strinjale, da je to posledica komunikacije, ki vlada v njihovih odnosih. Komunikacija je proces izmenjave podatkov in informacij za medsebojno sporazumevanje in je namenjena vzpostavljanju medsebojnih stikov, pridobivanju znanja, izmenjavi stališč, prenašanju izkušenj in spoznanj, dogovarjanju in sporazumevanju ter oblikovanju medsebojnih razmerij. Ko govorimo o komunikaciji, govorimo o verbalnem in neverbalnem vedenju, ki ga zazna druga oseba (Vrhovec, 2003). Ule (2009) pravi, da komuniciranje ne more odpraviti vseh nesoglasij in konfliktov, lahko pa pomaga upravljati s konflikti v odnosih, če med seboj komuniciramo spretno in realistično. Kot lahko preberemo v rezultatih, se komunikacija resnično pojavlja v skoraj vseh glavnih temah raziskovanja. Opisovale so, da je to izjemno pomemben gradnik odnosa, počutijo se dovolj varno, da ubesedijo svoje meje tako v vsakodnevem življenju kot na intimnem področju, pogovarjajo se o svojih stiskah, težavah, na tak način pa si tudi izkazujejo ljubezen in naklonjenost. Eno od vprašanj, ki sem ga postavila svojim sogovornicam, je bilo tudi, na kakšen način dojemajo partnerjevo ljubezen. Glede na hudo travmo, ki so jo doživele, me je zanimalo, če prepoznajo ljubezen in se lahko ob partnerju iskreno počutijo dobro. Argyle (1992, v Ule, 2009) našteva nekaj najpomembnejših pravil za ohranjanje dobrega partnerskega odnosa, med katere sodijo dajanje pozitivnih oziroma prijaznih verbalnih sporočil, na primer komplimentov, in majhna uporaba negativnih verbalnih sporočil, kot so kritike in obtožbe, dajanje prijetnih neverbalnih sporočil, na primer telesni stik, poljub, dotik, dajanje pomoči ali daril, zadovoljstvo s spolnim življenjem, preživljanje skupnega časa, strinjanje glede finančnih in vzgojnih vprašanj, uspešne strategije reševanja problemov in sprejemanje odločitev ter delovanje, ki izraža medsebojno simpatijo in zaupanje partnerju. Sodelujoče so omenile vsaj eno izmed teh pravil kot glavno sestavino njihovega odnosa oziroma na podlagi teh vedenj prepoznajo in ocenjujejo, da se v odnosu počutijo varno, ljubljeno in sprejeto. V kolikor bi se situacija v razmerju spremenila in njihove potrebe ne bi bile zadovoljene, bi večina sodelujočih svoje nezadovoljstvo izrazila partnerju, bi se pogovorila in skupaj našla rešitev.

11 Sklepi

- Spolna zloraba je grozoten travmatičen dogodek, ki pusti doživljenjske posledice, ki jih vsaka oseba doživlja drugače. Vsaka slišana zgodba se je razlikovala od drugih, tudi posledice, strategije preživetja, proces okrevanja in vstopanje v odnose so bili različni za vsako posameznico. Težko je posplošiti vse opisano na vsako/ega preživel/ega, saj travmo vsak doživlja in se z njo spoprijema drugače. Kljub temu so bile neke podobnosti med sogovornicami.
- Povzročitelj spolne zlorabe je lahko kdor koli – družinski član, neznanec, partner, prijatelj. Največkrat gre za nekoga, ki ga žrtev dobro pozna in ima z njim nek odnos.
- Prisile v spolni odnos se dogajajo v partnerskih razmerjih.
- Čustva in občutki po preživetju spolne zlorabe so intenzivni in največkrat zajemajo občutke krivde, samoobtoževanje in prevzemanje odgovornosti, strah, gnus, pojavljanje triggerjev oziroma sprožilcev, pojavljanje flashbackov.
- Preživetje spolne zlorabe je vplivalo na življenje in vsakdanjik žrtev, tudi na njihov odnos do sebe in odnose, v katerih so bile.
- Preživele so prilagodile svoje vsakodnevno delovanje, da bi lažje preživele. Vse strategije preživetja niso bile produktivne, saj je mnogokrat šlo za razvijanje različnih oblik zasvojenosti, pojav motenj hranjenja, potlačitev, distanciranje od primarne družbe, zaposlitev, negativen odnos do svojega telesa in svojih misli. Vse pa so rekle, da jim je njihova prilagoditev pomagala preživeti, zato lahko rečemo, da so bile ubrane strategije preživetja koristne. Ubrale so tudi bolj »zdrave« strategije preživetja, med katerimi najdemo iskanje različnih oblik pomoči tudi v duhovnem svetu, branje knjig, pogovor z bližnjimi.
- Podpora prijateljev se je izkazala kot ključni faktor pomoči ob razkritju.
- Odzivi pomagajočih so bili velikokrat retravmatizirajoči za okrevanje posameznice.
- V kolikor je preživela okrevala po spolni zlorabi, je to naredila sama. Sodelujoče si niso iskale strokovne pomoči. Znak, da je oseba okrevala, vsaka od sodelujočih dojema drugače.

- Odnos do spolne zlorabe je po večini še vedno negativen, bodisi so jezne, da se jim je to zgodilo, bodisi razočarane, da pravici ne bo nikoli zadoščeno, bodisi besne, ker zloraba še vedno vpliva na njihovo življenje. Vse pa se trudijo shajati s travmo, najboljše kot lahko, ter nadaljevati s svojim življenjem.
- Vsaka sogovornica je bila vsaj enkrat po preživetju spolne zlorabe v romantičnem razmerju.
- V razmerja so vstopale zelo pazljivo, zadržano, saj jih je bilo odnosov strah in se niso počutile varno. Odnosi so napredovali počasi, veliko je pripomogel trud partnerja in ustvarjanje okolja, polnega zaupanja, spoštovanja in komunikacije.
- Sodelujoče so razkrile spolno zlorabo svojim partnerjem, vsaka ob svojem času.
- Reakcije partnerjev na razkritje spolne zlorabe so bile v večini podporne in je to partnerja povežalo, nekaj pa se jih je soočilo tudi z negativnim odzivom, kar je pustilo grenek priokus.
- Sodelujoče svoja partnerska razmerja dojemajo in opisujejo kot pozitiven vidik njihovega življenja, ki se po večini ujema z njihovim opisom dobrega partnerskega razmerja.
- Dekleta dojemajo sebe v relaciji do partnerskega odnosa kot dobre partnerke, ki so vredne ljubezni, kljub morebitni negativni predstavi o sebi in o svojem telesu.
- V večini so sodelujoče sposobne svojim partnerjem popolnoma zaupati.
- Do svojih meja so zelo zaščitniške in jih branijo na impulziven in agresiven način ali pa imajo z njihovim postavljanjem precejšnje težave in prestop meje večkrat dovolijo. Malo pa je takih, ki so se ob prestopu osebne meje pripravljene pogovoriti in ubesediti svojo stisko.
- Sodelujoče čutijo potrebo po času zase in si ga tudi omogočijo. Čas zase jim omogočajo tudi partnerji.
- Intimo dojemajo kot nekaj zelo osebnega, čistega, nekaj, kar je samo v lasti para, kot sproščenost, zaupanje, bližino, varnost.

- Odnosna intima oziroma mentalna povezanost je v partnerskem odnosu pomembnejša kot fizična intima. Med sabo pa sta tesno povezani.
- Sodelujoče skrbijo za ohranjanje intime v partnerskem odnosu.
- Spolna zloraba je pustila posledice tudi na fizični intimi – nekatere sodelujoče so govorile o zadržkih, flashbackih, strahovih pred ponovno zlorabo, pričakovanjih, podoživljanju dogodkov zlorabe kot o ovirah pri spolnosti v razmerju.
- Partnerji spoštujejo intimne meje preživelih. V kolikor se zgodi prestop intimne meje, reagirajo enako kot pri prestopu osebne meje.
- Sodelujoče se zavedajo, da so v odnosu ljubljene, varne in sprejete in to dojemajo na različne načine. V ljubezen ne dvomijo in so jo sposobne prepoznati skozi besede potrditve, dotike, preživljanje skupnega časa, manjše pozornosti.
- V kolikor potrebe sodelujočih v partnerskem razmerju ne bi bile zadovoljene, bi dekleta nezadovoljstvo izrazile, se o njem pogovorile in skupaj s partnerjem iskale rešitev. Če se stanje ne bi izboljšalo, so pripravljene odnos prekiniti.
- Komunikacija je ključ do uspešnosti na vseh področjih partnerskega razmerja.

12 Predlogi

- Naslavljanje tematike spolnih zlorab v šolah in izobraževanje strokovnih delavcev, da bodo usposobljeni za nudenje psihosocialne pomoči ob razkritju.
- Delavnice v vrtcih, ki učijo otroke, kaj je njihovo telo in kaj je za njih in njihovo telo sprejemljivo.
- Predstavitev mitov in resnic o spolni zlorabi v širši javnosti in s tem destigmatizacija pojava.
- Ozaveščanje širše javnosti o spolnih zlorabah in o oblikah pomoči, ki so trenutno na voljo, izvajanje preventivnih akcij na državnem in lokalnem nivoju.
- Ustanavljanje novih socialnovarstvenih programov po celotni Sloveniji, tudi v ruralnem okolju, ki bi naslavljal to tematiko in bi bila usposobljena za nudenje psihosocialne pomoči.
- Namenjanje sredstev za promocijo društev, ki se ukvarjajo s spolnimi zlorabami in večja podpora s strani države.
- Sprememba zakonodaje v sodelovanju s tistimi, ki že vrsto let delujejo na tem področju.
- Sodni postopek, ki ne viktimizira preživele, ampak ji pomaga pri okrevanju. Čim manj pričanja na sodišču; odgovornost bi morali dokazovati povzročitelji in ne žrtve.
- Več nudenja psihosocialne pomoči povzročiteljem spolnih zlorab z namenom, da svojih dejanj ne ponavljajo.
- Pomoč preživelim bi morala biti brezplačna, dostopna, takojšnja, individualna, taka, ki spodbuja okrevanje.
- Oblikovanje programov v organizacijah, ki se ukvarjajo s spolnimi zlorabami, ki bi naslavljali partnerske odnose. Nudenje brezplačne terapije paru, v katerem je ena oseba preživela spolno zlorabo, za namene izboljšanja odnosa in večjega razumevanja ter sočutja.

- Organiziranje brezplačnih delavnic za pare, ki so preživeli travmo in učenje, kako se s tem najbolj učinkovito spopasti.
- Spodbujati preživele, da o preživetju govorijo, njihove zgodbe pa zapisati v knjigo. Povabiti preživele, da govorijo o svoji zgodbi v šolah in na različnih delavnicah z namenom ozaveščanja. Sodelovanje preživelih pri procesu podpore in pomoči, recimo v skupinah za samopomoč, saj bi s svojo prisotnostjo ostalim preživelim pomagale pri okrevanju, jih bolj razumele kot eksperti iz izkušenj.
- Več raziskav na tem področju, saj bi na tak način lahko še bolje razumeli, kako naj bi potekal proces pomoči.

13 Viri in literatura

- Aaron, M. (2012). *The Pathways of Problematic Sexual Behavior: A Literature Review of Factors Affecting Adult Sexual Behavior in Survivors of Childhood Sexual Abuse*. The Journal of Treatment & Prevention, 19:3, 199–218.
- Alexaander, P. C. (1993) The differential effects of abuse characteristics and attachment in the prediction of long-term effects of sexual abuse. Journal of Interpersonal Violence. 8(3), 346–362.
- Aničić, K. (2002). *Nasilje – nenasilje: priročnik za učiteljice, učitelje, svetovalne službe in vodstva šol*. Ljubljana: i2.
- Bacon, B., & Lein, L. (1996). *Living with a Female Sexual Abuse Survivor: Male Partners' Perspectives*. Journal of Child Sexual Abuse. 5(2), 1–16.
- Bain, O., & Sanders, M. (1996). *Ko pride na dan: Vodič za mlade, ki so bili spolno zlorabljeni*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Bargley, C., & Ramsay, R. (1986). *Sexual abuse in childhood: Psychological outcomes and implications for social work practice*. Journal of Social Work & Human Sexuality. 4(1-2), 33–47.
- Bass, E., & Davis, L. (1998). *Pogum za okrevanje: Priročnik za ženske, ki so preživele spolno zlorabo v otroštvu*. Ljubljana: Liberalna akademija in Visoka šola za socialno delo.
- Beli obroč Slovenije. (b. d.) Pridobljeno 15. 8. 2023 s <http://www.beliobroc.si/kdo-smo/beli-obroc>
- Bickley, J., & Beech, A. R. (2001). *Classifying Child Abusers: Its Relevance to Theory and Clinical Practice*. International Journal of Offender Therapy and Comperative Criminology. 45(1), 51–69.
- Bouwkamp, R. (1996). *Psihosocialna terapija pri spolni zlorabi v družini*. Logatec: Firis.
- Campbell, R., & Raja, S. (1999). *Secondary Victimization of Rape Victims: Insights From Mental Health Professionals Who Treat Survivors of Violence*. Pridobljeno 21. 9. 2023 s https://www.researchgate.net/publication/12695910_Secondary_Victimization_of_Rape_Victims_Insights_From_Mental_Health_Professionals_Who_Treat_Survivors_of_Violence

- Centri za socialno delo. (b. d.) Pridobljeno 15. 8. 2023 s <https://www.scsd.si/centri-za-socialno-delo/varne-hise/>
- Chen, C. G., & Carolan, M. T. (2010). *The Phenomenon of Comparative Development Between Female Survivors and Their Partners: Implications for Couples Therapy*. *Contemporary Family Therapy*, 32(4), 396–411.
- Chivers-Wilson, K. A. (2006). *Sexual assault and posttraumatic stress disorder: a review of biological, psychological and sociological factors and treatments*. *McGill J Med*. 9(2): 111–118.
- Colangelo, J. J., & Keefe-Cooperman, K. (2012). *Understanding the Impact of Childhood Sexual Abuse on Women's Sexuality*. *Journal of Mental Health Counseling*. 34(1), 14–37.
- Cvetek, R. (2010). *Bolečina preteklosti: Travma, medsebojni odnosi, družina, terapija*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Čobec, S., Horvat, T., & Strle, K. (2016). *Preprečevanje in prepoznavanje spolnih zlorab otrok: najpogostejša vprašanja in odgovori nanje*. Ljubljana: Društvo za nenasilno komunikacijo.
- Dečman Dobrnjič, O. & Zloković, J. (2007). *Zaprte oči ne vidijo zla: trpinčenje, zanemarjanje in spolna zloraba otrok – odgovornost družine, družbe in šole*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Drageset, J. (2021). *Social support*. Pridobljeno 21. 9. 2023 s https://www.researchgate.net/publication/350002886_Social_Support
- Društvo za nenasilno komunikacijo – DNK. (2023). *Spolno nasilje*. Pridobljeno 1. 6. 2023 s <https://www.drustvo-dnk.si/o-nasilju/spolno-nasilje.html>
- Društvo SOS. (b. d.) Pridobljeno 15. 8. 2023 s <https://drustvo-sos.si/oblike-pomoci/>
- Društvo Ženska svetovalnica. (b. d.) Pridobljeno 15. 8. 2023 s <https://www.drustvo-zenska-svetovalnica.si/o-nas>
- Easton, S. D., Coohey, C, O'leary, P., Zhang, Y., & Hua, L. (2011). *The effects of childhood sexual abuse on psychosexual functioning during adulthood*. *Journal of Family Violence*. 26(1), 41–50
- Edwards, D. (2018). *Childhood Sexual Abuse and Brain Development: A Discussion of Associated Structural Changes and Negative Psychological Outcomes*. *Child Abuse Review*, (3), 198.

- Feerick, M. M., & Snow, K. L. 2005. *The Relationship Between Childhood Sexual Abuse, Social Anxiety, and Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder in Women*. Journal of Family Violence. 20(6), 409–419.
- Godbout, N., Runtz, M., MacIntosh, H., & Briere, J. (2013). *Childhood trauma and couple relationships*. Integrating Science & Practice, 3(2).
- Hall, M., & Hall, J. (2011). The long-term effects of childhood sexual abuse: Counseling implications. Pridobljeno 21. 9. 2023 s https://www.counseling.org/docs/disaster-and-trauma_sexual-abuse/long-term-effects-of-childhood-sexual-abuse.pdf?sfvrsn=2
- Jerebic, D., & Jerebic, S. (2019). *Are Childhood Sexual Abuse and Intimate Safety in Adult Intimate Relationships Correlated?* Paediatrics and Child Health, 9, 193–206.
- Kelly, L. (1988). *Surviving sexual violence, Feminist perspectives*. Cambridge, UK: Oxford, UK, Polity Press.
- Kuhar, M. & Zaviršek, D. (2023). *Razširjenost in značilnosti spolne zlorabe v otroštvu v Sloveniji*. Revija za kriminalistiko in kriminologijo 74, št. 1: 51–62
- Mesec, B., Rihter, L., & Žiberna, R., T. (2009). *Načrtovanje raziskave, študijsko gradivo za interno uporabo*, Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Moschella, M. (2020). *The Long-term Effects of Sexual Assault on Romantic Relationships: A Qualitative Study*. Master's Theses and Capstones. University of New Hampshire, Durham.
- Najman, J. M., Dunne, M. P., Purdie, D. M., Boyle, F. M., & Coxeter, P. D. (2005). *Sexual abuse in childhood and sexual dysfunction in adulthood: an Australian population-based study*. Archives of sexual behavior 34(5), 517–526.
- Pistorello, J., & Follette, V. M. (1998). *Childhood sexual abuse and couples' relationships: female survivors' reports in therapy groups*. Journal of Marital and Family Therapy. 24(4), 473–485.
- Ratican, K. L. (1992). *Sexual Abuse Survivors: Identifying Symptoms and Special Treatment Considerations*. Journal of Counseling & Development. 71(1), 33–38.
- Regehr, C., Cadell, S., & Jansen, K. (1999). *Perceptions of control and long-term recovery from rape*. American Journal of Orthopsychiatry. 69(1), 110–115.
- Repič, T. (2008). *Nemi kriki spolne zlorabe in novo upanje*. Društvo Mohorjeva družba; Celjska Mohorjeva družba.
- Rojšek, J. (2002). *Spolna zloraba otrok – psihološke in psihodinamične lastnosti ter dogajanja pri storilcu, partnerju in žrtvi*. Psihološka obzorja, 11(3), 39–53.

- Rozman, S., & M. (2015). *Pogum: Kako preboleti travmo*. Ljubljana: Modrijan.
- Salter, J. A. (1997). *Trpinčen otrok: kako prepoznavati in preprečevati fizično in duševno trpinčenje otrok – razširjen zbornik*. Ljubljana: Meridiana.
- Segal, J., Segal, M.A. & Smith, M., (2020). *PTSD & Trauma: Recovering from Rape and Sexual Trauma*. Pridobljeno 30. 4. 2021 s <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/recovering-from-rape-and-sexual-trauma.htm>
- Sears, H. A., Sandra Byers, E., & Lisa Price, E. (2007). *The co-occurrence of adolescent boys' and girls' use of psychologically, physically, and sexually abusive behaviours in their dating relationships*. Journal of Adolescence. 30(3), 487–504.
- Solomon, M. F. (2003). *Connection, disruption, repair: Treating the effects of attachment trauma on intimate relationships*. V D. J. Siegel in M. F. Solomon (ur.), *Healing trauma: Attachment, mind, body and brain*. New York: W.W. Norton & Company.
- Šraj, T. (2010). *Spolne zlorabe: povezanost psihičnih posledic s starostjo ob zlorabi, s trajanjem zlorabe in podporo žrtvam v okolju*. Psihološka obzorja 19, št. 2: 49–67.
- Trickett, P. K., Noll, J. G., & Putnam, F. W. (2011). *The impact of sexual abuse on female development: Lessons from a multigenerational, longitudinal research study*. Development and Psychopathology. 23(2), 453–476.
- Tsang, V. M. W., Verlinden, E., Brilleslijper-Kater, S. N. van Duin, E., Twisk, J. W. R., Verhoeff, A. P., & Lindauer, R. J. L. (2023). *A Longitudinal Study in Woeisome Sexual Behavior Following Sexual Abuse in Infancy or Early Childhood: The Amsterdam Sexual Abuse Case*. Journal of Child & Adolescent Trauma.
- Ule, M. (2009). *Psihologija komuniciranja in medosebnih odnosov*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Veselič, Š., Horvat, D., & Plaz, M. (ur.). (2014). *Priročnik za delo z ženskami in otroki z izkušnjo nasilja*. Ljubljana: Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja.
- Vrhovec, S. (2003). *Poslovno razumevanje in vodenje*. Celje: Šolski center Celje.
- Waiss, M., & Galle, I. (2000). *V labirintu spolnih zlorab: delo z žrtvami, storilci in starši*. Ljubljana: Forma 7.
- World Health Organization – WHO. (2012). *Understanding and addressing violence against women. Sexual violence*. Pridobljeno 1. 6. 2023 s https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77434/WHO_RHR_12.37_eng.pdf

- Zaviršek, D. (1993). *Nasilje kot del intimnosti, spolne zlorabe otrok in posilstva: kaj pa socialno delo?* Socialno delo. Letnik 32, št. 5/6, str. 41–70.
- Zavod Emma, Center za pomoč žrtvam nasilja. (b. d.). Pridobljeno 15. 8. 2023 s <https://zavod-emma.si/o-nas/>
- Združenje za MOČ. (b. d.). *Spolno nasilje*. Pridobljeno 1. 6. 2023 s <https://zamoc.si/portfolio-item/spolno-nasilje/>

14 Priloge

14.1 Transkript A

Kakšni so bili tvoji občutki po spolni zlorabi, lahko dan po tem, teden, mesec, če se mogoče spomniš?

A: Ubistvu totalen občutek sramu (A1), sploh ker sem bila v zvezi (A2) in nisem upala tega do nedavnega sploh nobenmu povedat (A3), ker sem domnevala, da bo folk uno ofak prevarala ga je (A4), ja sej kaj ga je pa vabla k seb domou (A5), zakaj je to nardila če je vedla (A6)... Ful velik občutek sramu, prizadelo me je ker kako sem lahko jaz kaj takega nardila (A7) čeprav sem se deep down zavedala da nisem jaz tega izzvala in nisem kriva (A8) ampak sem imela občutek krivde da sem dala pobudo ko sem ga povabla in tko (A9). Pa še en pove drugmu in se mi je zdelo da bo folk name drugač gledou (A10), strah me je blo da bi me obsojal (A11). Sm pa tut ful tlačla vase te stvari (A12), vedla sm da se je zgodilo (A13), mela sm ful velik občutek krivde (A14), še vseeno sem tolk deep down zatlačla (A15) in se obnašala k da se ni nič zgodilo (A16).

Kako pa je bilo po tem, je imelo to kakšen vpliv na tvoje življenje, na tvoj vsakdan?

A: Ne vem če je bil to razlog, ni bil ključen razlog za razhod z Jakobom, sam se mi zdi da od takrat naprej se je vse še bolj krhalo (A17), že prej je bilo na majavih tleh, pol kasneje se mi zdi da se nisem niti hotla videt z njem (A18), nisem mela niti želje da bi se vidla z njem, nisem sploh mogla pogledat v oči (A19), ker valda občutek krivde, to bi rekla da je bila ključna razlika. Drugače pa ja, ful sm to tlačla in ubistvu zares sem bila šezmeri čist funkcionalna (A20), nisem bila nič v depresiji ali karkol takega (A21), mislm ja sam zarad drugih stvari (A22) Sm bla kr high functioning še vseen. Mogoče še celo bolj (A23), sem se še celo bolj upirala z nekimi stvarmi, nalagala sem si enega dela da bi se zamotla (A23) in distancirala (A24).

Kako si se pa soočala s tem kar se je zgodilo, zdaj si povedala da si se zaposlila s stvarmi, bi še kaj omenila?

A: Ja ful sm delala (A26), skos sem bila v družbi nekoga (A27) ali sem se vrgla v faks (A28), ubistvu sem si ful natrpala dan (A29) da sem čim manj razmišljala o tem (A30). Vse sem potlačila (A31), ker je bilo posledično tudi zato ker nisem imela časa o tem razmišljat (A32).

Ja, se kar povezuje... Ko gledaš nazaj na te stvari, ti je pomagalo preživet?

A: Js bi rekla da je v tistem momentu ja, ni to najbolj konstruktivno reševanje težav (A33) ampak se mi zdi da ja, zame je bilo zelo koristno (A34). Sploh delo ker je itak delo, prinese rezultate (A35), družba prijateljev je pa dobr dela (A36). Pa recimo da mi je pomagal, da sva šla narazen (A37), res mu nism mogla pogledat v oči (A38). Začutla sm potrebo da bi bla še mal samska (A39), da bi še kej sprobala (A40) in sebe spoznala (A41). Povezano je tut s krivdo (A42), ko pomislim za nazaj, zdelo se mi je da mu ne morm lagat (A43).

Si o tem dogodku s kom govorila, si poiskala strokovno pomoč?

A: Na začetku nisem nikomur povedala (A44), vključeni so bili samo prijatelji v smislu da sem se čim več hotla družiti z vsemi (A45). Sm pa povedala prvič po kakšnem letu pa pol recimo, taprvi prijateljici (A46). Ta kolegica mi je razlagala da je imela podobno izkušnjo (A47), da je bla v situaciji ko bi kmalu prišlo do zlorabe. Pa mal sm spila in je jezik steku (A48). Ona je bla ful kul, bli sva si ful blizu, sva si še zmer, zdelo se mi je da bi to človek, ki me ne bo obsojal (A49). Mava velikrat debate na to temo (A50), vedla sm da je dovolj odprta (A51) in sm vedla da bo dobr sprejela (A52). Ko sem enkrat povedala mi ni blo več tok bed (A53), še vedno pa ve ful mal ljudi (A54).

Si se aktivno ukvarjala s predelovanjem tvoje težave?

A: Glede na to da sem pripravljena govort o tem se mi zdi da sem predelala (A55). Nisem se poglablala vase, v smislu katere travme mi je to povzročilo (A56), ampak se mi zdi da mi je pomagalo pri temu da sem sploh povedala (A57). To je bilo zame zelo dobro. Nisem pa šla po pomoč nikamor (A58), samo pogovarjala sem se s prijatelji po tem ko sem jim že enkrat povedala (A59). Ful mi je pomenil odziv ko so bli vsi tko kaj je z njim narobe (A60). Pol sm pogruntala da nism zajebala v tej situaciji (A61).

Kako pa zdaj gledaš na to kar se ti je zgodilo? Kakšen je tvoj odnos do tega dogodka?

A: Šezmer se kdaj spomnem (A62), ševedno mi je neprijetno (A63) ampak bi rekla da ne vpliva na moj lajf tok da bi me nadziralo (A64), da nebi mogla opravljat drugih stvari.

Če se prav spomnem, si na začetku omenila, da si trenutno v zvezi. Kako si se odločila, da sploh vstopiš v nek partnerski odnos s svojim fantom ali pa s kom prej?

A: Po eni strani je imelo vpliv da hočem bit samska (A65) in sem zarad tega zaključla prejšnjo zvezo. Pol sm mela obdobje ko sem hotla samo mutit na žurih (A66) pa nevem niti a je to kakšna povezava bla ampak zdaj ko nazaj gledam mogoče v smislu da sem se počutila kot ena smet (A67) in sem s tem mogoče mal kompenzirala da me spet en hoče ker sem jaz jaz (A68).

Res sem se počutila slabo (A69) in hotla sm da si me želijo (A70). Zdaj ko sem pa s tem fantom pa ni imela sama zloraba nekega vpliva (A71), se pa kdaj zapazim vmes da ima kakšen vpliv.

O kakšnem vplivu govoriva?

A: Sej to je splošno znano da nimaš libida skos na vrhuncu, noben ga nima. Včasih se mi zdi da pride una slika v glavo in mi nekak ne paše seksat (A72). Sicer redko, ampak se pa zgodi.

Omenila si, da si povedala temu fantu za zlorabo – kako je to vplivalo na vajino razmerje?

A: Zdi se mi da tipi še posebej znajo kazat s prstom. Tipi so taki, da večkrat kot ženske obsojajo ženske (A73), sej nočem s prstom kazat sam tko se mi zdi. Strah me je blo da bo tist ofak, kaj si delala, zakaj si ga vabla (A74). Ampak je rekel takoj da mu je žal da se mi je to zgodilo (A75), bil je razumevajoč (A76), rekel je da si nisem zaslužila (A77), rekel je da naj povem če mi kdaj kej ne paše (A78), če kdaj pride kaj za mano, če bo melo to vpliv name (A79), ker bi res vse naredu zame (A80). Ni hotu da mislim da sm kriva, ni hotu da se krivim (A81).

Torej je bil zelo podporen?

A: Ja, zdi se mi, da sva se tukaj zelo zbližala (A82). Povedala sm mu po nekih štirih mescih (A83), tok da sva se že neki spoznala (A84), js sm ga vsaj v tem obdobju ker sva bla vsak dan skos skupi (A85) in se mi je zdeu taprau moment (A86). Strah me je blo kako bo odreagerou (A87) po drugi strani pa če bi imela filing da ne bo dobr odreagirou mu že v štartu nebi povedala (A88).

Kako pa bi ti nekomu drugemu opisala razmerja ki si jih imela po izkušnji spolne zlorabe? Rekla si da je bilo samo mutenje,...

A: Ja tega je blo na začetku ful, noben se mi ni zdel dost dober zame (A89). Mislm ne zame, ne da se počutim superiorno, ampak me je pri vsakmu neki zmotilo (A90). Se mi zdi da sem mela visoke standarde kaj bo nekdo mogu izpolnjevati če mi bo hotu še kadarkoli pridet blizu (A91). Sploh ne v vizualnem smislu (A92), mela sm ful enih pogojev, pa tak pa tak more bit (A93), prej al slej prideš do tega da vsega nima nobedn (A94). Je pa ta zdej zadel skoraj vse kljukice (A95). Rekla sm si pred tem da če ne bo noben pa ne bo noben, rajš sm sama kot da dobim nekoga samo da ga mam (A96). Ful sm rabila nek občutek varnosti (A97), pa da se počutim zaželjeno (A98). Da res čutim da me ma rad (A99).

Kaj pa ti opredeljuješ kot dobro partnerstvo, kaj je zate v odnosu najpomembnejše?

A: Ena od najbolj pomembnih stvari bi lahko rekla da je spoštovanje (A100). Prijateljstvo (A101), ker zaljubljenost zbledi slej al prej (A102) ampak na koncu je važno da sta res dobra prijatelja. Konec koncev tut seks (A103), ne sam akt ampak kako se ti počutiš z nekom ko seksaš (A104). Pa ne vem kako bi opisala, vibe (A105), aveš k sam z nekom se povežeš z nekom drugim pa ne (A106).

In recimo prej si govorila o nekih kljukicah, ki so bile potrebne, da se spustiš v nek odnos – kaj točno so bile te stvari, da si rekla okej pripravljena sem s tabo vstopit v razmerje?

A: Pr enih enostavno veš (A107). Pomoje že to da sva bila prvi dan sproščena (A108), mela sm filing kot da ga poznam že ceu lajf (A109), pa ker se res lepo obnaša (A110), nisem si mislna da sploh obstajajo taki, res je spoštljiv (A111).

Zanj bi torej rekla da je spoštljiv in pozoren, kako pa gledaš sama nase v nekem partnerskem odnosu, kako sebe vdiš?

A: Včasih se mi zdi da sem jaz red flag (A112). Znam bit impulzivna in znam kr neki butnt vanj (A113). Včasih me zmotijo stvari za katere sm čez eno uro presenečena da so me zmotile (A114) in znam to na neprimeren način skomunicirat (A115). Trudim se popraviti, itak (A116). Ampak to je nekaj ključnega kar bi mogla spremeniti. Bi pa rekla tut da mu omogočam da se pogovarjava globlje (A117), dajem mu druge poglede na svet (A118), ful se mi zdi da mu znam dobr pomagat (A119) pa mu nudit podporo ko jo rabi (A120). Mi je pa tut takoj padlo na pamet pri dožemanju sebe da imam totalne probleme s samopodobo (A121). Je pa on prvi tip za katerega lahko rečem da me ma res rad (A122), da sem mu lepa (A123). Sem pa anksiozna glede prihodnosti (A124), kaj če mu ne bom več všeč (A125), kaj če se me bo naveličou (A126). To itak izhaja iz moje negativne samopodobe k jo mam že nasplošno (A127). Pri ostalih nisem pustila da se me dotikajo po delih telesa za katere js smatram da so neprivlačni (A128). Pri njemu pa ni dela telesa, ki mu nebi dovolila da se me dotakne (A129).

Saj to si že malo odgovorila posredno ampak vseeno, v kolikšni meri si ga sposobna spustiti blizu? Koliko si sposobna deliti sebe?

A: Izključno zaradi njega, tega prej nisem mogla.

Zaradi njega in zaradi tebe, on ti je omogočil, ti pa si spustila.

A: Ja, res mu lahko 100% zaupam (A130), res mu vse povem (A131).

Kako pa zagotavljaš da se tvoje meje v odnosu ne prestopajo? Da nisi preglašena v konfliktu recimo.

A: Js znam zlo snapnit (A132), res grem vedno v defence mode (A133), ne da bi krivdo obračala nanj (A134) ampak zmeri napadam, ne v nasilnem smislu, ampak se pa impulzivno derem (A135). Iz prve vzamem vse kot napad in se tut odzovem z napadom (A136), skušam se obvarovat (A137), skušam ga preglasit (A138). Delam na temu, samo gre počasi (A139). Ali napadem ali pa se čisto zaprem vase (A140) in mu govorim da je vse uredu (A141), naj me ne sprašuje. Namesto da bi skomunicirala, saj zdaj se trudim takoj povedat (A142) al pa povem potrebujem malo časa ti bom pol povedala ko bom pripravljena (A143). Je pa to še ena stvar.

Kaj pa če se slučajno zgodi da je prestopljena tvoja meja, če gre tvoj fant ali pa kdo drug predaleč, kako takrat odreagiraš?

A: Se mi zdi da se odzovem z napadom (A144), zelo agresivno se borim za to kar sem jaz (A145), težko se me ustavi. Al se pa popolno zaprem (A146) in pustim da sem preglašena (A147). Ampak se mi zdi da sem večkrat impulzivno agresivna (A148).

Kako pa poskrbiš zase? Kaj počneš ločeno od partnerja da nekako zadovoljiš svoje potrebe, v čem uživaš?

A: V zadnjem letu zelo slabo skrbim zase (A149). Pa nima veze z mojim fantom, bolj s samo sabo (A150). Povezano je s to anksioznostjo (A151) ki me resetira in nimam energije delat kaj drugega kot da ležim (A152). Če pa zberem energijo pa se rada ukvarjam s svojimi hobiji (A153) o katerih nebi govorila zaradi moje identitete, mi pa to predstavlja neko terapijo (A154). Pa res rada se sprehajam, ampak ne v družbi, čisto sama da grem s slušalkami in to je to (A155).

Kako bi pa ti definirala intimo? Pa ni pravih ali napačnih odgovorov, samo zanima me kako ti gledaš na intimo?

A: Jaz bi rekla da je to ko nekoga, neko osebo, spustiš v svoj osebni prostor (A156), tako fizični (A157) kot nek menatlni (A158), spiritualni (A159), karkoli že. Neka bližina (A160).

Če gledava zdaj na intimo v odnosu, katera bi rekla da je bolj pomembna, fizična ali ta mentalna, odnosna ki si jo omenila?

A: Oboje (A161), res ne morem zbrati, ker je eden od mojih jezikov ljubezni fizični dotik (A162) in če tega nimam se takoj sprašujem kaj je narobe. Mi je pa na drugi strani zelo

pomembno da mava iste vrednote (A163), da se povezujeva (A164), se razumeva (A165), zaupava (A166). Res bi se težko odločila za eno stvar (A167).

Kako pa skrbiš za to neko fizično intimo v partnerskem odnosu? Lahko spolni odnosi ali pa druge manjše pozornosti.

A: Njemu sem tako privlačna (A168), da mi to skos kaže (A169). Okej sej sva tut eno leto skupaj in več seksava (A170) in je malo lažje. Ampak bi rekla da je vse zelo spontano (A171). Začela sem dajat pa prednost tut svojim potrebam, v prejšnjih zvezah nisem (A172). Prej je bilo predvsem da bo tip zadovoljen, ampak je pa res da pri njemu velika razlika ker se je potrudil in vprašal kaj mi sede (A173), se je poglobljal (A174), si je želel da mene pripelje do orgazma (A175), da so zadovoljene tudi moje potrebe (A176), da sem slišana (A177). S pogovorom in komunikacijo, res se velikrat pogovarjava o seksu in s tem skrbiva oziroma ohranja intimo (A178). Se pa seks zgodi sam po sebi, zelo spontano, nimava urnikov ali česa podobnega, upam da nikol ne bo do tega prišlo. Vem pa da se po letih zveze porazgubi to in vem da je težko ohranjat to fizično kemijo (A179). Na začetku je neki novega, svežega in je exciting, kasneje je pa to nek standard. Aja pa intimo ohranja tut da se pogovarjava kaj bi novega probala (A180), kaj je vsakemu od naju kul kar bi sprobala skupaj.

Bi rekla da kdaj pride do kakšne ovire, prepreke pred fizično intimnostjo?

A: Včasih ja, tko k sm že prej rekla, včasih se zgodi da ne morem ker se kakšni spomini vrnejo (A181) ampak redko, dobro se počutim v tej zvezi mogoče je zato tako.

Kako pa ohranjaš neke osebne intimne meje, se kaj razlikuje od ohranjanja nekih osebnih mej na splošno?

A: On je res razumevajoč in že ko sem mu povedala kaj se je zgodilo je bil res pozoren. Tako da se nikoli zares ne zgodi da bi šel čez mejo (A182), vedno preveri in vpraša in se o tem pogovarjava (A183).

Kako pa recimo če je prišlo kdaj do prestopanja tvojih intimnih mej, ne nujno v tej zvezi ampak mogoče na splošno – kako si odreagirala ko je šel nekdo čez tvojo mejo?

A: Nisem nič povedala naglas (A184), zdi se mi da se je videlo iz mojega obnašanja da mi ni do tega (A185), ampak nisem pa prov izrazila. Res mi je blo bed povedat na glas in sm se nekako samo strinjala (A186). Blo mi je neprijetno (A187), blo mi je grozno kdaj (A188), nisem se mogla sprostit (A189). Ampak nisem se postavila zase (A190), ni bil tak odnos in nisem se počutila da bi lahko (A191).

Že cel čas mi govoriš kako dober odnos imata, govoriš kako je razumevajoč, te posluša in upošteva. Bi izpostavila kakšne posebne trenutke, besede, po katerih lahko res zagotovo veš, da si varna, ljubljena, sprejeta?

A: Te neke mini geste (A192), res je gentelman (A193), mi odpira vrata (A194), vzame jakno (A195), umakne stol (A196). Tega drugje kot v filmih še nism vidla, prej nikol nism bila deležna. Pa on men večkrat na dan pove da sem lepa (A197), da me ma rad (A198), kuha mi (A199), poskrbi zame (A200), res je pozoren (A201) in je tut njemu pomemben ta fizični dotik in se me skos dotika (A202).

Waw, kako dobro da imata isti love language!

A: Ja to res olajša stvari.

Če pa recimo tvoje potrebe nebi bile zadovoljene, kako bi takrat reagirala, če se lahko za trenutek preslikaš v to situacijo?

A: Poskusila bi skomunicirat in bi videla kaj bi se zgodilo (A203). Povedala bi kaj mi manjka (A204), kaj me moti (A205), kaj me teži (A206) in bi videla kaj bi rekel. Sej pol me večkrat sprašuje če mi ne pokaže dovolj (A207), iz kje zdaj to izhaja, večkrat mam slab dan nisem samozavestna in potem projeciram nanj (A208). Sama se nimam rada in potem mislim da me nihče nima (A209). Ampak definitivno bi se poskušala pogovorit (A210) in potem bi videli do kakšnih rešitev bi prišla skupaj (A211).

14.2 Transkript B

Ko se je spolna zloraba končala, kako si se počutila? V kaj so bile usmerjene tvoje misli, kakšni so bili tvoji občutki?

B: Vsakič je blo mal drugač. Prvič ko sem bila posiljena sem rabila neki časa da sem se spomnila kaj se je zgodil (B1). Tko da je pršlo eno leto al neki tazga za mano (B2). Tko da je ful nekih filingov naenkrat. Predvsem dost neke zmede (B3), definitivno občutek objekta (B4). Kot da je nekdo vrđl v tvojo privatnost, v tvoj zaseben prostor (B5). Ko sem bila pa zunaj spolno nadlegovana je najprej nek ta ne zdej delat big deal, minimiziranje v glavi (B6), defenitivno na neki točki pride za tabo. Vsakič se pa ta filing objekta poveča, rata bolj intenziven (B7). Zdej nazadnje ko sem bila spolno nadlegovana sem mela prvič ta moment okej moje telo ni več moje telo (B8), nisem se čist počutla v stiku s svojim telesom (B9). Zdi se mi da tisto k pride za tabo

je blo men osebno najhujš (B10). K predeluješ neki za eno leto nazaj pa neveš čist kaj se je dogajal (B11).

Torej eno leto se nisi spomnila da je sploh prišlo do same zlorabe?

B: Ja, recimo eno leto. Vedla sm naslednji dan da je neki čudn (B12), spila sm sam 2 gintonica in ni možno da nism mogla premikat svojega telesa (B13). Kr neki sm opravičvala (B14) in iskala neke izgovore (B15). Recimo da nism dost jedla, čeprou vem da sm (B16). Pol je biu pa ta moment da sem se z enim fantom pogovarjala in je prišlo do tega da bi mogla it na date. In je bilo tko ne ne morem tega. To je blo med lockdownom in ni blo stika s folkom. In nism mogla. Kologice so me spodbujale naj grem vn na one night stand, mene je pa ob tem preplavljala panika (B17). Ko sem pa bila z enim fantom in je ležou nad mano sem se vsega spomnila in sm začela sam kričat nanjga (B18). Upam da ni čist stravatiziran. Pa res je bil prijazen in vse je prou naredu js sm se začela pa dret. Njemu ni bilo nič jasno in sm uspela sam rečt da sm bla posiljena (B19). Nihče od naju ni vedu kaj naj nardi, on je biu v šoku (B20). Res sm se tresla, hotu me je objet, vidu je da sm v nekem stresu in v paniki in sm kričala naj se me ne dotika. On je mislu da je on neki narobe naredu pa sm povedala vse pa se je umaknu, naredu distanco, šou je vn iz prostora da sm se pomirila (B21) in potem je reku če hočem ostat, pa sm rajš šla.

Kaj se je pa dogajalo po tem, kako je zgledalo tvoje življenje? Je to vplivalo nate, na tvoj vsak dan, kaj se je spremenilo v tvojem življenju če se je?

B: Padla sem za par mesecev v hardcore depresijo (B22). Kr zginla sm mal (B23). Probala sm it s kakšnimi frendi na pijačo ampak sm bla skos paranoid da se nism upala nikamor (B24). Pa tut če je bil to folk k sm ga poznala. Nisem se upala gibat okol nobenga (B25). Od takrat dalje, to je blo tri leta nazaj, ko grem vn se nikol ne počutm spročeno (B26). S tem modelom sva se v klubu spoznala ko sm bla po dveh gintonicah out. Nikol se ne počutim sproščeno, nikol si ne dovolim spit več k dva špricarja, nikol več se ne bom napila, ne morm met več nekih sproščenih noči z alkoholom (B27). V glavi mam da morm bit responsible (B28), trezna (B29), pozorna (B30), skos morm opazvat okol sebe (B31). Če me kdo vid zunej res skos obračam glavo, skos pazim svojo pijačo. Res je extra ampak nevem če se bo to kdaj spremenil. Pa tut nek ta filing da nevem al bom kdaj lahko normalno bla z nekom (B32). To je res velika stvar in velika travma, ker se navezuje na neko spoznavanje novih ljudi (B33). Sprašujejo me zakaj to sploh povem, ampak moram da lahko vzpostavim svoje meje, rabim vedet da sm safe s to osebo. In valda nardi to celotno dejtanje stvar zelo komplicirano (B34). Ful sm tu nezaupljiva do ljudi (B35).

Moja samozavest, kako js samo sebe vidm je šla od takrat še bolj navzdol (B36). Nočne more ostanejo, random filingi ofak podoben mu je. Srečala sem tega modela parkrat dejansko ofak on zdej ve kje js živim. Ful neke paranoje okol tega ostane (B37). Mislsm vidla sm ga tko trikrat, enkrat je pršou v lokal k js delam in sm se skrila za šank in se tresla pa pol stekla vn (B38). Enkrat je stal pred mano v trgovini enkrat sm ga vidla pa na kongrescu. Po tem k se je to zgodil sm rekla da če ga kdaj vidm ga bom ubila (B39), ko sm ga vidla sm se pa sam tresla, zmrzna, nism niti uspela ust odpret (B40). Ful strahu (B41), ful flashbackov (B42). Kar je blo pa najslabš – on je mel en tak pravoslaven križ in ko sm vidla ta križ me je čist sfukal. Vidla sm da on mene gleda ko sm ga prvič srečala. In gledaš nekoga pa veš da ne ve točno kam te umestit, veš da te pozna pa ne veš od kje. In sm se zavedala da on se mene niti ne spomne (B43), ampak js si bom zapomnla vsak detalj na njegovem obrazu (B44). Še vedno če koga vidim s pravoslavnim križem me zjebe. Zapomnla si bom do konca lajfa (B45), naredu si neki kar bo do konca lajfa vplival name (B46), ti pa sploh neveš al si me vidu al si me posilu al sva se enkrat srečala v trgovini (B47). Kako se nekdo sploh ne zaveda kakšen vpliv ma na tvoj lajf (B48), ampak vsakič ko mam js neki z novim modelom morm govort o njem (B49), kako ševedno dobivam flashbace (B50). Neki kar je tok naravno in tok človeško si tok hitr spremenu v travmo (B51). Ampak ti greš pa lepo naprej (B52). Najbolj nefer stvar. Našla sm ga tut na eni spletni strani, oddajou je flet. Na sliki je bil pa s svojo bejbo. Nevem, moja teorija je itak da če si enkrat to naredu boš spet (B53). Pol pa še ta alkohol k ga majo za izgovor vsi tipi k so me kadarkol spolno nadlegoval (B54). Js sm tut kdaj pijana pa se ljudje ne počutjo ogroženo zarad mene (B55). A če spiješ pa par pijač pa ne slišiš da se nekdo dere naglas ne, nehej? Ne razumeš več slovensko? Kako si se potem soočala s tem kar se ti je zgodilo? Po tem ko si se zavedala, ko si se spomnila, ko si imela vse te incidente ki so se ti dogajali, kako si šla naprej?

B: Ubistvu sm najprej sam jokala zlo dolg časa (B56). Neki časa sm skrivala, nism nobenmu povedala (B57), pol k sm začela pa s frendicami o tem govort je bil pa ta nek filing podpore (B58), mal večje varnosti (B59). Mela sm strah da mi folk ne bo vrjel (B60), valda vedno same sebe krivimo (B61). Še dobr da so mi frendice govorile da nism bla kriva, da mi vrjamejo (B62). Sem pa se kar dolgo časa borila s tem, rekla bi da je blo dve leti. Pomagal je da sm šla na terapijo (B63), pa to da sm nehala čutit jezo do same sebe da se je to zgodil ampak sočutje (B64). Žou mi je blo da se mi je to zgodil (B65), govorila sm da si tega ne zaslužm, težko mi je blo sami zase (B66). Spet je nastopila faza joka (B67). Ampak sem sprejela sama pri sebi (B68) in nehala bit jezna sama nase in se nehala spraševat kaj bi js lahko nardila da se to nebi zgodil (B69). Sama sem sm dala neko podporo in ljubezen (B70). Umes sm mela obdobja ko sm ful hotla bit

z nekom ki mi bo dau filing da sm več kot objet (B71). Ratala sm obsedena s tem, da me bo nekdo vidu drugač (B72). Kot nekoga ki ima možgane in dve nogi. Res karkoli sam da bi dobila potrditev, ful sm rabla potrditve od tipou da sm neki več od nekega objekta (B73). In vem da če je kdo reku da sm huda sm padla vn. Umes neka obdobja k sm se počutila ogabno sama s sabo, s svojim telesom (B74), hotla sm spravn travmo dol iz sebe (B75). Če bi lahko bi si strgala kožo dol in začela na novo (B76). Takrat sm umes nehala jest (B77). Dost časa sm tretirala svoje telo kot neko smet (B78), ker se mi je zdel da si to zaslužim in da to sm. Nism skrbela sama zase (B79). S tem sočutjem do same sebe (B80), s pogovarjanjem s frendi (B81), s tem da sm šla kdaj s kom na dejt in dala šanso tej osebi (B82). Tut to da sm recimo po prvem dejtu rekla ne, ne greva k tebi (B83). Jasno sm postavla mejo in sm bla ful ponosna nase (B84). Mam nek glas in nekdo upošteva mojo voljo, našla svoj glas v nekem smislu (B85).

Rekla si da si imela terapevta, povedala si prjatlom, si še s kom delila to kar se ti je zgodilo?

B: Govorim na dejtih, ne na prvem dejtu ker se pol folk ustraš ampak pol recimo z bivšim k sva bla na tretjem dejtu sm mu povedala (B86). Se je pa on do mene obnašou k da sm porcelanasta lutka (B87). Probam nekak vedno povedat da se mi je to zgodil, da vpliva na določene stvari (B88), edino kar rabim od drugega je da spoštuje moje meje (B89), ko rečem stop al pa ne se ustaviš in nehaš (B90), me ne siliš v nič in to je to (B91). Če rabim prostor mi ga daš, da grem čez svoje stvari in to je to (B92). Načeloma se mi zdi da je biu vedno problem, da so tipi mislni da se morjo držat nazaj, da nikol ne bova seksala (B93). Sam pokaž mi da me spoštuješ (B94), da je nek pogovor glede tega in pol so stvari okej (B95). Vsaj js vedno tko povem in kar je je.

Si se obrnila še kam drugam razen k prijateljem?

B: Mela sm terapevtko (B96), zdej sm nehala ko sm začela antidepresive jemati (B97). Po potrebi hodim, prej je blo ful intenzivno zdej sm pa mal zmanjšala pa bomo vidl. Antidepresivi mi pa ful zmanjšajo panične napade (B98).

Kako je pa šlo to predelovanje stvari, tvoji občutki vse od zlorabe pa do zdaj?

B: Ja up and down, od jokanja (B99) in obupa (B100). Misli da mi je bila odvzeta možnost neke normalnosti (B101) in to ni fer do točke men noben več nč ne more (B102), do minimiziranja ker je blo neko obdobje ko se mi je zgodilo karkoli slabga ah sej nič ne more bit tok bed kokr takrat k sm bla posiljena tko da je uredu (B103). In pol sm rekla mormo nehat bit taki. Zlo velik nekega healing processa je blo tut to da sm se odmaknila in sam bla sama v sobi po par dni sama s sabo in razmišljala o tem (B104). Zato sm tut začela se ukvarjat z arts and crafts (B105), zdej

ful šivam mačje igrače že tri leta. Umes sm tut štrikala (B106), pa delala iz gline (B107) pa okraševala vse stvari z bleščicami (B108). Obdobje dela ingverjevga sirupa, kombuche, limonchela (B109). Te neke stvari da sm mela nek outlet ko so ratale stvari bed da je neki nastalo iz te moje žalosti (B110). Ugotovila sm da mi to ful sede na primer ko me karkoli triggera, karkoli glede teh izkušenj da potem lahko lažje premislm sama pr seb je s tem da neki tazga delam (B111). Tut če za 10 minut. Velikrat sem se k mami odmaknila umes ker sm rabla ta dobesedno pobeg iz Ljubljane ko se je vse to dogajal kle, vse slabo se zgodi tuki morm it stran (B112).

Zdaj ko gledaš za nazaj, kakšen odnos imaš do tega kar se ti je zgodilo?

B: Mal manj mam jeze kokr sm mela prej (B113). Sm mogla na žalost sprejet da se je to zgodil in da ne morm nč spremenit (B114). Ševedno se počutim tko da ni fer, absolutno ni fer (B115), ampak je na žalost pozicija v katero sm bla dana proti moji volji in zdey morm hendlat s tem in narest tko da bo najboljš zame (B116). Sm pa še vseen kdaj tok jezna zarad tega da bi vrgla vazo v steno (B117). Edino kar lahko je da se trudim po najboljših močeh da ni to ful velika ovira v mojem v lajfu ampak hkrati je ful velka ovira v mojmu lajfu (B118). Se mi zdi da morm sprejet to kot neki kar se je zgodil in zdey mormo predelat to (B119). Ker nism se hotla ukvarjat s tem (B120). Če bi se mi neki slabga zgodil kar sm js povzročila bi sprejela odgovornost, ampak kle pa res nism nč nardila (B121). Res je bedn filing.

Imaš ali pa si bila po sami zlorabi v partnerskem razmerju?

B: Ja, mam bivšega fanta.

Kako se je pa to zgodilo, kako si se odločila da boš vstopila v partnersko razmerje?

B: Na začetku sem bla do vseh hladna, nikogar nism spustila blizu (B122). Vse sm grdo gledala k so se sam potrudl pogovarjat z mano (B123). Pol sm se opogumla pa dala šanso. Res sva se na začetku ujela, vse je blo lepo in super. Ne bi se spustila v to ker takrat res absolutno nisem hotla razmerja ampak mi je dou ful filing in potrditev da me spoštuje (B124), biu je občutek varnosti vedno (B125), odprto sva se pogovarjala glede stvari (B126). Nism mela filinga da sm sam nek objekt (B127) pa tut to da se nekdo tako odprto pogovarja o tem in da sva vzpostavlja kje so meje od drug drugega, kaj ja kaj ne (B128). Ne bi mogla dejtat nekoga če nebi blo tega. Ubistvu minimum ki ga pričakuješ od nekoga.

O spolni zlorabi si govorila v razmerju – je to imelo vpliv na samo razmerje?

B: Prve pol leta je bil zelo pazljiv okoli mene glede teh stvari (B129). Pa tudi več sva se pogovarjala o teh stvareh (B130). Vplival je pa tudi na to da ko mi je hotu prizadet je vedu kaj reči (B131). Pol ko se je začel krhati in sva se začela kregati se je velik stvari spremenil. Nakoncu se mi je zdel da sem bila pol leta gaslightana in manipulirana (B132). Ker problem je nastal ker občasno zaradi svoje izkušnje nisem mogla seksati (B133). Na koncu sem veliko slišala o tem. Ko sem videla ko je to uporabo proti meni sem se odločila da naslednji ko bo, ne vem zares kok mi bo povedala (B134). Bi povedala, ampak ne vem kok detajlou bi izdala (B135). Ker zdej bom še bolj pazliva (B136). Res nisem pričakovala da bo šlo na ta nivo, karkoli druga mi lahko rečeš, da sem debela pa se bom isto zjokala (B137).

To se sliši zelo naporno, da nekdo tvoje najbolj travmatične izkušnje uporablja proti tebi... Tega nisi opisala kot dobro partnersko razmerje, kaj pa bi rekla da je značilno za dobro partnersko razmerje?

B: Mislim zdej sem v fazi da to ne obstaja (B138). Ampak okej za nek odnos mora biti iskreno spoštovanje (B139). Ne samo v besedah »Spoštujem te,« ampak da to pokažeš in se tako obnašaš do osebe (B140). Lahko je reči, teži je pa stati za tem. Ker pol so pa te primeri ti neki hočeš in ja rečem ne, da ni pol ogromno slabe volje. Neko spoštovanje v besedah in dejanjih (B141).

Se strinjam, spoštovanje je zagotovo eden pomembnejših točk v razmerju. Kaj pa iščeš pri partnerju, zaradi katerih stvari bi rekla da se odločiš da je to oseba, s katero si pripravljena vstopiti v odnos?

B: Veliko težje se mi je spravi v razmerje, velik morm prej predebatirati (B142). Hočem met iskrenost (B143), spoštovanje (B144), dobro komunikacijo (B145) in razumevanje (B146). Vse te stvari sem že umela pri kakšni osebi videla na začetku. Ampak dejansko te stvari vidim ko gre neki narobe ali pa imam ja slab dan. Tako da rabim videti reakcije takrat. Tok uzi je poslat sms razumem kako se počutiš, kako je pa pol je pa čisto drugač. Se mi zdi da sem bolj pozorna, takoj mi neke stvari predstavljajo red flags (B147). Če slišim tipa pogovoru s komerkoli reči »Tista pička tm,« je to instantno red flag (B148).

Saj to je dobra stvar, slabo ker si on high alert, več pa da se ne boš spustila blizu nekoga ki ni okej zate.

B: Ja sej to. Res kar mi je dala ta izkušnja po nekem obdobju zdravljenja oziroma to bo trajal še neki časa, da sem bolj pozorna koga spustim v svoj lajf (B149). Verjetno sem si prišparala

marsikatero zlomljeno srce (B150), pa tut ker sm mogla znat to kar se mi je zgodil skomunicirat s folkom se znam bolj zase postavt (B151). Znam se zase borit (B152). Bla sm tretirana ful shitty in vem da nočm tega in mam pol pričakovanja glede tega kako me bo nekdo tretirou na nekem zdravem nivoju (B153). Skozi vse to sm se mogla naučit mal bl cent samo sebe (B154). Tut s tem ko se postavljaš zase dobiš spoštovanje sam do sebe (B155). Ker ni vedno najlaži do nekoga it in povedat kaj se ti je zgodil, nikol neveš kako bo nekdo odreagirou. Naučila sm se postavljat svoje meje (B156).

Bravo za postavljanje meja in deljenje same sebe, to je res težko in lahko si ponosna nase! Kako pa si nase gledala ko si bila v razmerju? Kako si sebe dojemala, kako bi se opisala?

C: Bla sm ful people pleaser, sam sm tekom tega odnosa nehala bit (B157). Ker pol bi ustrajala v situacijah k so ble neprijetne. Če sm hotla da se to ne dogaja sm mogla nehat bit people pleaser (B158). Sprejet sm mogla da bo druga oseba jezna če ne dobi tega kar hočem (B159). Če ma nekdo negativno reakcijo al pa slabo voljo zarad mojga ne, to ni moj problem (B160). Nehala sm se krivo počutit glede tega kako se drug počut zarad tega ker se postavim zase (B161). Ni to moj problem. Na začetku sm mela pa švedno mal filing ubogega dekleta ki se ji je neki zgodilo in sm pol zlo hitr postavla neko mejo da to ni to (B162). Nism hotla da ma nekdo filing da je kot tip pršou in me rešu iz te moje frustracije nad moškimi. Neki se mi je zgodil in ne da sm js zdej okej ampak mam neko moč, neki sm se iz tega naučila (B163). Neki časa sm se delala da mam samozavest dokler enga dne ni mal ratat res (B164).

Kok bi pa rekla da si bla sposobna delit svoje misli, občutke, točno to kar si?

B: Js sm si kr vzela ta prostor (B165), v primeru mojga bivšega je iz take familije da se ne pogovarjajo o slabih stvareh. In me je dostkrat ko sm se začela pogovarjat o tem in ko sm začela jokati je ustavu pogovor in hotu spremenit temo. Reku je da se ne bova o tem pogovarjala in sm rekla da se bova (B166). To da js jokam je odziv na to da sm preživela travmo (B167). Ni ceu dan uničen če js zdej par minut jokam glede tega (B168). Vzela sm si prostor in bla proti koncu mal že jezna, mogu me je poslušat (B169). Na začetku sm bla ubogo malo dekle ampak sm se začela hitr postavljat zase (B170). Nakonc sm se začela dret ker sm ugotovila da je to edini način da me bo ta člouk poslušou, edini način je biu da ga preglasim (B171).

Prej si omenila, da si se sposobna postaviti zase - kako pa zagotovila da v odnosu porušene tvoje meje? Kako točno si se postavla zase? Ali pa kako na splošno v vseh odnosih zagotavljaš da niso porušene tvoje meje?

B: Tko da jih ponavljam skos (B172). Nism nekdo k bi hotu nekoga izsiljevat ampak so ble situacije ko te nekdo res noče poslušat in spoštovat, in sm povedala da če me ne misl spoštovat da bom šla (B173). Ni mi blo kul to delat ker je včasih na meji z izsiljevanjem ampak je biu včasih edini način da me je model poslušou, kar je kr bedno (B174). Tudi na splošno če me kdo sili v nekaj jasno in glasno ponavljam kje je moja meja dokler ne zaleže (B175). Če me v petnajsto ne bo noben poslušou bom dvignla glas (B176).

Če se pa recimo zgodi da se prestopi tvoja meja, kako pa odreagiraš takrat?

B: Res skos ponavljam ampak če nism upoštevana sm velikrat ustala in šla (B177). Odvisno je od situacije, kok me je triggerala stvar, pa če sm v razpoloženju da se mi ne da bom ustala in šla (B178). Sm pa že dostkrat dala zlo dolg monolog, lekcijo o mejah in zakaj jih postavljam in zakaj je treba te stvari spoštovat in to lahko potem pol ure govorit pa mi je vseen kje smo (B179).

Kako pa zgleda tvoja skrb zase? Prej si omenila arts and crafts, maš še kakšno tako stvar? In kako si skrbela zase ko si bila v partnerskem odnosu?

B: Par let nazaj se mi je zgodil da sm se zlila s to osebo in ko sva šla narazen nisem več vedla kdo sem jaz, tako da me je to strašil. Tako da sm glede tega časa zase vzpostavlja meje (B180). Zadnji čik zvečer me pustiš pri miru (B181). Isto zjutraj ob kavi in čiku 15 minut tišine (B182). Tut če sva bla pri njemu pa je blo mejhno stanovanje sm se pač zaprla v kopalnico za pol ure, če sm hotla bit sama (B183). Sm si ustvarla nek prostor (B184). Velik sm v banji brala knjige ko sm se rabila nekam odmaknt (B185). Sm nekdo k rab ful alone time-a (B186). Ko največ hengam s folkom vem da bežim od nečesa in se ne morm spopadat z nečem in sm se zavestno odločila da si bom vzemala ta čas (B187). Včasih že sam to da si vzamem par ur v vikendu in mal pospravljam, poskrbim za prostor okol sebe (B188). Sej je klišejsko ampak tut maske za obraz in te stvari mi pomagajo (B189). Ker sm tok časa sovražla svoje telo zarad tega kar se je zgodil, da zdey nekak skrbi na ta način za svoje telo (B190). Pilingi in masažice k si nardim doma, na tak način (B191).

Kako pa ti definiraš intimo?

B: Nek občutek udobja z nekom (B192) in sprejetosti (B193).

Bi rekla da je v odnosu bolj pomembna fizična intima al pa neka mentalna, odnosna, psihična in zakaj?

B: Men ta psihična intima oziroma povezanost (B194) ker se mi zdi da brez tega neke fizične intimne ne morm met (B195). Zdi se mi da je to baza za vse naprej v odnosu (B196). Se mi zdi da če morš dobr funkcionirat morš met to (B197).

Če se fokusirava na fizično intimo – kako si to ohranjala v zadnjem odnosu? Si skrbela za to, je prišlo spontano, si imela kdaj kakšne ovire?

B: Ubistvu sm mela dost blokad v glavi zaradi nekih strahov (B198) ampak sm se nekaj probala sprostit (B199). Zvedat sm se mogla da se pozna, da se razumeva, da ve kaj se mi je zgodilo in je dobr odreagirou (B200). Pomirjala sm se na nek način (B201). Ampak se je dost spontano vse zgodil (B202). Sam ta strah je biu da bi nekdo spet izrabu moje telo zaradi tega sm si skos ponavljala da lahko rečem ne (B203). Ful je pozitivno vplival da sm mela z bivšim neko dobro izkušnjo glede tega (B204). Ta filing objekta in izrabljenosti je šou mal na stran (B205). Mislm na začetku mi je blo težko, kakršnokoli objemanje mi je blo triggering (B206), še vedno če mam kakšne slabe dneve glede česar koli se me nihče ne sme dotikat (B207). Na začetku sm nedolžno objemanje pred spanjem dojemala kot da nekdo neki hoče od mene (B208). In sm mogla čez to na začetku tut.

Glede postavljanja mej – prej si malo govorila o tem, kako pa je s tem kar se tiče nekih intimnih fizičnih mej?

B: Skos sam ponavljam in pol odidem če ne gre čez (B209). Nism mela še nobene ideje kako bi drugač to vzpostavlja. Pa tut to mi je pomoje najlaži narest (B210). Sm pa tut dostkrat bla tko da ne morm kr stran, morm se postavt zase (B211). Ampak si govorim da če nekdo ne spoštuje tvojih mej greš lahko stran (B212). Ne rabm se vsakič borit sama zase, če sm že večkrat poudarila grem lahko pač stran (B213).

Si se v odnosu z bivšim počutila ljubljeno, sprejeto in kako si to prepoznala?

B: V nekih dobrih obdobjih pa na začetku sm se definitivno. Poslušou me je (B214), dau mi je nek prostor da povem kako se počutim (B215), zaradi tega sm mela filing da me ima rad. Včasih je sam ležou zraven mene in ni probavou ničesar (B216) oziroma spoštovou ko sm js rekla ne (B217). Lepo mi je blo ker se mi je zdelo da hoče met moje telo zraven samo kot občutek neke bližine (B218).

Če pa v odnosu ne dobiš tistega kar potrebuješ?

B: Pol grem pa stran (B219). Zdej sm šla ker vso to moje ponavljanje in monologi niso zalegli. Itak je blo pol res grdo na koncu tko k sm rekla že prej, use je uporabu proti men in sm vedla

okej zdej je pa čas za it stran (B220). Brez problema zapustim odnos če v njem ni zame poskrbljeno (B221).

14.3 Transkript C

Kakšni so bili tvoji občutki po sami spolni zlorabi?

C: Dogajalo se je dlje časa, ker je šlo za zlorabo v družini (C1). Po vsaki zlorabi sem se sama seb gnusila (C2), želela sem si da me sploh nebi bilo tukaj (C3). Nisem hotla razdrt družine, zdelo se mi je da smo se izven tega zelo dobro razumeli (C4). Sama sebe sem krivila za vse kar se je dogajalo (C5). Po tem ko se je to rešlo mi je blo pa še tok hujš ker sem vedla da mama ne bo mogla več očetu pogledat v oči (C6), nikol ni vedla kaj se dogaja in pol ko je to naenkrat zvedla sem se pa še bolj tok krivo počutla za razdor družine (C7). Rabila sem veliko pomoči (C8) da sem spoznala da nisem kriva (C9), težko mi je bilo ko sem bila v kriznem centru in ko sm prišla vn nihče ni vedu kaj se je dejansko zgodilo ampak zgodbice do pa take in drugačne krožle okol (C10). To me je prizadelo, ko sem poslušala druge ko niso vedl zakaj se gre (C11).

Omenila si, da se je dogajalo dlje časa, ko pa se je čisto vse končalo – kaj bi rekla, kakšen vpliv je to imelo nate, na tvoje življenje, na to kar si ti, na tvojo osebnost?

C: Zdi se mi da sem itak mela uničeno otroštvo ko pogledam za nazaj (C12), nikol nism bla brezskrbna (C13), skos je bil nek strah (C14), bežala sem od doma (C15). Sej sm povedala kam grem ampak me po cel dan ni bilo doma (C16). Pol pa se mi zdej zdi da ko se je vse rešlo, ko sem predelala s psihologinjo tolk stvari, ko sem imela to podporo ki je nisem pričakovala s strani mame predvsem, zdaj se mi zdi da sem tolk zrasla (C17), tolk mi je dalo da lahko opazim bolečino v ljudeh ki jo mogoče drug nebi (C18), znam prisluhnit ljudem (C19), znam bit bolj odprta do nekaterih ki se malo drugače obnašajo, iščejo pozornost, mogoče iščejo pozornost tko kot sm jo js (C20). Zdi se mi da sm tok zrastle prek vsega tega (C21), sem boljša in močnejša oseba (C22), bolj znam z ljudmi delat, sploh zdaj v vrtcu ko delam potem ko se je to rešlo bolj opazim stiske otrok ki jih mogoče druge vzgojiteljice ne (C23).

Res je lepo slišat, kako si uspela iz nekega pozitivnega vidika pogledat na situacijo. Včasih nam travma res odpre oči in imamo večje razumevanje, kokrkol je stvar ki se ti zgodi slaba in mučna in težka in moraš garat da prideš iz tega, lahko veliko pridobiš v smislu ko si ga ti opisala. Res te z navdušenjem poslušam! Kako bi rekla da si preživela te krize, kako si se soočala vsakodnevno, omenila si beg od doma, bi še kaj dodala?

C: Res tako da sem bila čimveč od doma (C24), skušala sem se z drugimi stvarmi zamotiti (C25), umes sem posegla tudi po samopoškodovanju (C26) in samomorilnih mislih (C27) ampak je bilo vedno neko varovalo da mi je ratalo preživet in sem hvaležna da mi je ratalo preživet. Če pogledam za nazaj bi rekla da sem se zapirala vase (C28), sem se družila ampak zares zaupala pa nisem nikomur (C29). Pri nekaterih odnosih se je definitivno poznalo, smo se oddaljili (C30). Ko mi je bilo najtežje mi je pomagala sestrična, ki je sumila kaj se dogaja in spodbudila k temu da povem (C31). Kasneje sem se tudi pred njo zaprla, družila sem se z ljudmi da sem poslušala njih (C32). Na začetku sem iskala pozornost (C33), ker doma nisem imela občutka da sem ljubljena (C34). Veliko sem govorila (C35), kakšno zgodnico sem si zmisllila, da bi bili ljudje navdušeni nad mano, recimo kakšne dosežke sem napihnila (C36), da bi bila sprejeta (C37), da bi me občudovali (C38). Na tak način sem hotela prikrit svojo notranjo bolečino (C39). Seveda je šlo vse nezavestno, noter sm padla ko sm vidla da me ljudje bolj sprejmejo, takrat nisem razmišljala o tem kot o nečem slabem, če pa gledam za nazaj pa se mi zdi da je bilo slabo (C40). Če bi se takrat zavedala bi delovala drugače bi (C41), ampak res nisem mogla (C42). Spoznala sem kdo so pravi prijatelji, sigurno (C43).

Včasih je neko vedenje edino ki ga v nekem trenutku zmoremo, edina opcija ki jo vidimo in je to tudi čisto okej. Bi rekla da so ti te načini pomagali, so bili koristni zate? Recimo omenila si večji posluš do ljudi, zdaj da nekatere stvari niso bile najboljše. Kaj je bilo koristno, četudi ne najboljše?

C: Res sem videla kdo mi stoji ob strani tut v tistih trenutkih ko vidi da ni vse v redu (C44), spoznala sem da ne morem vsem ljudem zaupati in zdej to mal premislim (C45), mam manjši krog prijateljev pa vem da so ti v redu (C46), prej sem imela večji krog pa niso bili tko v redu. Ko se je to rešlo mam občutek da sem rešila mlajšo sestro, da tega ni rabila doživljati pa bi lahko čez čas (C47). Pa to da sem spoznala da me ma mama rada vseen čeprav prej tega občutka nisem mela (C48), sem imela občutek da si želi da sploh nebi bila del njihove familije. Zdej pa vem da ji je mar in imava lep odnos (C49), na splošno z bližnjimi mam boljš (C50).

Res sem vesela da si lahko nadgradila neke odnose, dobila potrditev, da si bolj povezana z ljudmi okoli sebe. Katere osebe in organizacije pa so bile res ključne med samim soočanjem, okrevanjem?

C: Med samim dogajanjem res te prijatelji ki so mi predstavljali beg pred domom, ker sem lahko šla z njimi na pijačo in pozabila za tist trenutek (C51). Sestrična, ki me je spodbudila naj povem (C52). Krizni center za mlade v Celju, ker sem bila tja premeščena (C53). Pa

psihologinja, brez nje nebi bila taka kot sem (C54). Pa dva moja najboljša prijatelja, en me je hodil obiskovat v krizni center in sem šla lažje čez (C55), pa moj drugi najboljši prijatelj ki je zdaj moj fant ki ni vedel za kaj se gre je bil skos ob meni in tut ko je zvedel za kaj se gre ni nikoli šel stran (C56), od drugih ljudi sem dobila komentarje da se nočejo videt z mano ker se jim gabim (C57). On je pa ustrajou, še več biu z mano pol k je zvedu kaj se je dejansko zgodilo (C58). Mama je res spremenila odnos in mi res stala ob strani (C59).

Naštela si veliko oseb, waw, kok super je to slišat! Bi rekla da s tem ko te je sestrična spodbudila se je začelo okrevanje?

C: Šla sem k eni sorodnici, ki je glih pripravništvo za psihologinjo delala in ji je povedala skavtska voditeljica da nisem okej, če lahko stopiva v stik. Tega sicer nisem omenila ker me je bilo strah. Ko sem šla enkrat k sestrični v službo jo počakat da konča, me je začela spraševati, zdelo se ji je da je to in me spodbujala da sem ji povedala (C60). Ona je potem klicala naprej, podala anonimno prijavo na policijo (C61). Klicala je tut njeno mami, je pol ona to naprej prevzela in se pogovarjala z ljudmi. Rekl so da se ne splača anonimne prijave delat, da bodo v kriznem centru vse uredili. V istem dnevu so me peljali v Celje (C62). Res je blo naporno ker sm mogla vsem razlagat, kriminalistom, delavkam v kriznem centru (C63), res je blo težko ampak se je razvilo da so atija priprli. Ostala sem v kriznem centru še en mesec, tam sem mela res velik podpore (C64), borba se je začela šele pol ko sem domou prišla (C65).

Kako pa je bilo ob prihodu domou?

C: Te zgodbe sosedou, prišle so ven zgodbe da sem bila posiljena, da sem zanosila in splavila (C66). Vem da nisem bila posiljena ampak da se je zgodila huda spolna zloraba brez penetracije (C67). Res mi je bilo težko (C68), skrivala sem se (C69), zdelo se mi je da me bodo celo življenje obsojali in kazali s prstom na mene (C70), dobivala sem panične in nisem mogla niti v šoli bit (C71). Ljudje so okoli mene samo dihali pa sem imela panični napad (C72). Nekaj časa sem bila tudi na tabletah za anksioznost ker je blo tok težko ampak sem zorbala (C73).

Kakšni so bili pa te občutki med samim okrevanjem, med tem celotnim procesom?

C: Po eni strani sem se počutila krivo pa neznam opredelit zakaj, nevem ko sem vidla doma, mlajši brat je bil tri leta star ni vedel zakaj se gre, sestra tudi deset pa je razumela ampak je bilo hudo in je jokala (C74). Krivo sem se počutila za vse kar se dogaja zaradi mene (C75), ampak po eni strani sem bila jezna (C76) in ljubosumna, ko so se v šoli pogovarjali kako majo v redu družine s katerimi grejo na počitnice (C77), jezna sm bla da js ne morm bit tko kot oni (C78).

Na začetku so sami taki negativni občutki prevladovali (C79), res sem rabla pomoč psihologinje da sem predelala (C80), da sem se zavedala da so to občutki čez katere bom šla (C81).

Kakšne maš pa zdaj občutke glede spolne zlorabe, kako gledaš na to kar se ti je zgodilo?

C: Veliko sem razmišljala o tem, decembra bo tri leta in zdaj sem že toliko predelala, da vem da se je zgodilo z nekim namenom katerega nikoli ne bom vedla (C82). Z očetom nočem imet stikov (C83) ampak sem mu oprostila (C84), na dan so prišle stvari iz njegovega otroštva čeprav to ni opravičilo ampak ga skušam mal bolj razumet (C85). Se pa ne ukvarjam s tem, skušam to čim bolj zadaj pustit (C86).

Se mi zdi da si prej omenila, da imaš fanta, kako ti je pa bilo ko si začejala to neko partnersko razmerje, glede na vse kar si preživela?

C: Men je blo ful težko, nisem se želela spuščat v to (C87). Ampak biu je moj najboljši prijatu in je iz tega izhajal (C88), zlo sm mu zaupala (C89), vedu je da je bla zloraba in sem prek tega tut njemu bolj zaupala (C90). Sicer on se je ful trudu (C91), js sm se ful branila te zveze (C92), še vseen je blo to 8 mescev po zlorabi in res sem se trudila da sem šla na to stopnjo da sem zaupala globlje (C93). Težko se je bilo spustit na začetku (C94).

Rekla si, da je vedel za to da se je zloraba zgodila – je to vplivalo na vajino razmerje?

C: zdi se mi da je to vplivalo, da sem vseeno lažje stopila noter, da sem lažje zaupala (C95), po drugi strani pa se mi zdi da je mogoče tut mal zaznamovalo vse to (C96), na začetku je bilo vse z rezervo vzeto, ni šlo na hitro, kot bi šlo če tega nebi vedel (C97). Po drugi strani pa je blo to ful dobr, ker sva se dost več pogovarjala (C98), me je poslušou (C99), spraševal če je vredu (C100), vedno je vprašal na začetku kako se počutim pred katerimkoli fizičnim kontaktom (C101). In to je bila dobra točka, da sva počasi šla (C102) in se dost pogovarjala (C103).

Res sem vesela da imaš tako izkušnjo, res z nasmehom te poslušam. Kako pa bi zdaj opisala razmerje v katerem si trenutno?

C: Ko sem vstopla v to razmerje sem začutila da si res lahko tok ljubljjen (C104), da te ima ena oseba tok rada (C105), takrat sem začutila da sem nekomu pomembna (C106), da je vredno vztrajat in ne obupat (C107), tut zdej se mi zdi da kadarkoli mi je težko imam to podpro (C108), se lahko pogovorim (C109). Dost komunicirava (C110) in se mi zdi da če njega nebi mela ob sebi to zdravljenje če temu tako rečemo bi ful dlje trajalo (C111). Mam nekoga s katerim se lahko vedno pogovorim (C112), tut on lahko meni zaupa in to tut ve (C113). Zdi se mi da je res velika opora v življenju (C114) in dobila sem ga ko sem ga najbolj rabla (C115).

Ja sej kako že pravijo, najboljše stvari se zgodijo ko najmanj pričakuješ. To razmerje ki ga imaš opredeljuješ kot dobro partnersko razmerje?

C: Ja, tri leta sva skupaj pa se še ni zgodilo da bi se zares skregala ker vse rešujemo s pogovorom (C116), v pogovoru prevladuje misel da se vse da rešit ker pogovor reši vse če si dovoliš da se spustiš tako globoko (C117).

Pogovor je odgovor, jaz vedno pravim.

C: Ja komunikacija (C118) in zaupanje (C119) je res najpomembnejše pri vsaki zvezi.

Glede na to da si se dalj časa otepala tega da bi bila vidva skupaj, kaj te je na koncu prepričalo? Kaj si začutila v odnosu, da si se odločila da greš iz prijateljstva v razmerje?

C: Na začetku nisem želela niti prijateljstev niti razmerij (C120), ampak prelomnica je bila ko sem rekla če se že tako trudi pa naj bo (C121). Mu zaupam (C122), trudi se (C123), res mu je mar zamene (C124), res mu lahko zaupam (C125), dajva probat če pa ne bo okej bova šla pa narazen pa bova ostala prijatelja. Tako da sem šla bolj prijateljsko v to zvezo (C126), potem se je pa pokazal še v boljši luči, kako mi je pripravljen pomagat (C127), me razumet (C128), poslušat (C129). To je bila prelomnica, kakorkoli zlomljena sem jaz, kakorkoli slabo se počutim, on se bo trudil za mene (C130) in bo tukej za mene (C131) in to je bilo najbolj pomembno.

Pogum se ti je splačal! Kako pa v tem odnosu gledaš nase, kakšna oseba si, kaj lahko ponudiš?

C: Zdi se mi da z vsakim dnem bolj rastem (C132). Na začetku sem bila tisto k jo je on mogu prenašat, mogu je skrbet zame (C133), zdej sm pa tut js tista ki njemu pomagam, njega poslušam (C134), si deliva vloge (C135). Lahko si zaupava (C136). Še vseeno vsak dan mal bolj zrastem in sprejemam sebe kot osebo ki je lahko ljubljena (C137), ker tut če so tri leta od zlorabe, je še vedno težko čist sprejet tisto da sem vredna, da si zaslužim bit ljubljena (C138). Prek njega vsak dan bolj spoznavam da sem tut js tista oseba ki si zasluži bit ljubljena in tok bolj lahko sebe za njega dan ker se bolj sprejemem (C139), sem bolj to kar sem. Si deliva vloge (C140), enkrat sem jaz tista ki se zjoče pa mi on pomaga in obratno (C141), mava enakovreden odnos ni več tistega ko bi mogu sam on mene ujčkat (C142).

Bi rekla da si z njim sproščena in mu popolnoma zaupaš?

C: Ja, 100% mu lahko vse zaupam (C143), vse mu povem (C144).

Kako pa zagotavljaš da so tvoje meje upoštevane, v pogovoru v odnosu recimo?

C: Js sm konfliktna oseba (C145) in se hitr razjezim (C146) in se zgodi kdaj da čisto nenamerno to naredit in potem se zderem (C147) in sem jezna (C148), se mi zdi da ful dobr ker počaka da mine ta moja začetna jeza, da se umirim (C149) in se vedno pogovoriva o tem kaj se je zgodilo (C150), skomunicirava kaj me je do tega pripeljalo (C151), da se to ne zgodi več. V primeru da se, pa spet poskuša komunicirat (C152).

Kako pa ravnaš, če je tvoja osebna meja prekoračena?

C: Vedno se trudim pogovorit (C153), trudim se ubesedit kako se počutim (C154) in upam na najboljše.

Kako pa ti poskrbiš zase vsak dan, da se dobro počutiš?

C: Vzamem si čas za sebe (C155), čeprav še vedno premalo. Dost berem knjige (C156), se mi zdi da me to napolni z nekim mirom, da potem lažje delujem (C157). Dost sem v naravi (C158). Realno najrajš vse počnem z njim, včasih samo to da je on z mano, pa lahko tudi v tišini, me to napolne (C159). Ko pa rabim čas za sebe pa povem da bi bila rada sama (C160), veliko barvam, čečkam (C161) al pa si vzamem čas za bližnje (C162).

In tut v partnerskem odnosu poveš da potrebuješ čas in ti je to omogočeno?

C: Zdi se mi da na začetku ni blo tko, mislu je da je kej narobe naredu in da hočm bit zato sama ker je neki narobe naredu (C163). Ful se je sekirou in ni blo to tok mogoče (C164). Ko sem mu pa večkrat razložila da rabim tist svoj čas mi pol to omogoči (C165). Povem da je trenutek ko bi rabila čas in ni problema (C166).

Kako bi pa ti definirala intimo?

C: Kot nekaj zelo osebnega (C167), to deliš samo z osebo ki ji je najbližje in ji res zaupaš (C168). V teh časih je to ful iznakaženo (C169), ker si intimo delijo okol z drugimi, tukaj kjer jaz živim je popularna ženska, vredna ženska tista ki jih je imela čim več (C170). Meni se zdi to narobe, intimo deliš samo s tistim ki mu najbolj zaupaš (C171), nekaj zelo osebnega (C172).

Bi rekla da je v odnosu bolj pomembna neka fizična ali neka odnosna intima?

C: Oboje je dost pomembno (C173), še vseen pa mal prevladuje psihična ker morš prvo človeku zaupaš da se lahko na fizično spustiš (C174). Morš dost komunicirat preden pride sploh do fizične (C175).

Kako pa vidva ohranjata intimo v partnerskem odnosu?

C: Tut tukej se mi zdi da vse temelji na komunikaciji (C176). Odvisno je kako se js počutim, kako se on počuti (C177), komunicirava (C178). Da ni to kr naenkrat in mora bit zdej tep kul in tako (C179). Se mi zdi ko nama zapaše je to to (C180), če pa enemu ne pa noben ne sili nobenga v to in ni to zdej da bi najino razmerje na tem temeljilo (C181). Recmo da je to češnjica na vrhu torte (C182).

Imaš kdaj kakšno oviro?

C: Na začetku je bilo to prisotno, flashbacki recimo (C183), je razumel (C184). Zdaj sva že tako dolgo skupaj, da ni več tega (C185). Zgodi se trenutek ko imam flashback ampak me razume (C186), se pogovarjava o flashbacku (C187), ne sili v nič (C188).

Če recimo pride do tega se ustavi in se pogovorita?

C: Ja, res mi največ pomeni da se ustavi (C189) in da mi prisluhne (C190). Ni nikoli jezen, ne zameri, razume (C191). Mogoče tut zato ker je že prej vedu v kaj se spušča, vedu je kaj se je dogajalo, zaveda se da še vedno okrevam in to upošteva (C192).

Kako pa reagiraš če so slučajno kdaj porušene tvoje meje kar se tiče intimne?

C: Ja so včasih porušene. Na začetku nisem hotela povedat (C193), sem hotela zdržat (C194). Ampak vem da tako ne bo šlo in zdaj rečem stop (C195), vedno se ustavi (C196) in posluša (C197).

Že prej si govorila, da si ljubljena, da si zaupata, da veliko komunicirata – zaradi katerih stvari pa lahko to praviš? Kako si prepoznala da gre za ljubezen?

C: Ko sem bila naporna je vedno vztrajal (C198), dopovedval mi je da me sprejema tako kot sem (C199), kok mu pomenim taka kakršna sem (C200), noče me spremenit in zamenjat za nič (C201) in takrat sem vedno bolj spoznavala da je to to.

Če pa recimo v odnosu kaj potrebuješ pa začneš opazati da tega nimaš, kako pa takrat postopaš?

C: Vedno vse temelji na komunikaciji (C202), res se o vsem veliko pogovarjava (C203) in se niti ne zgodi da česa ne bi imela. Sproti se razvija odnos (C204) in korigirava potrebe (C205), obnašanje drug drugega da se do zdej nikoli še nisem počutila, da bi si želela kaj drugega kot imam (C206).

14.4 Transkript D

Govorila si mi že, da se je tvoja zloraba zgodila v otroštvu in da se je dejansko dolgo časa nisi spomnila. Ko so prihajali spomini nazaj, kakšni si bili tvoji občutki, kaj vse si občutila?

D: Ko sem imela svoj prvi spolni odnos pri osemnajstih se spomnim da sem mogla nujno met luč ugasnjeno (D1), do vratu sem bila pokrita (D2), ni me smel videt gole (D3), skrivala sem se (D4). Mela sem hud odpor do svojga telesa (D5), prou sovraštvo (D6). Po vsakem spolnem odnosu sm mogla nujno pod tuš (D7), ko sm se stuširala sem imela takojšen občutek olajšanja (D8). Trebuh, vrat, notranja stran noge pri meni je zelo občutljivo (D9) in če se me je kdo dotaknu sem bila jezna, besna, kar oblivalo me je, v tistem trenutku sem mela občutek da bi ga lahko pretepla (D10). Po vsakem odnosu sem mela tut občutek zlorabljenosti (D11). Prvič sm zvedla da sm bla zlorabljena šele pri 28 (D12). Pri 18. sem ostala brez doma, preselila sem se k teti ki se je nisem niti spomnila iz svojega otroštva (D13). Ona mi je začela omenjat da sem veliko časa preživela v bolnici česa se nisem niti spomnila (D14). Povedala mi je da sem bila v bolnici pri treh letih in to mi ni dalo miru (D15). Nekaj časa kasneje sem delala v vrtcu in ko sem previjala dekleta mi je šlo skozi misli »varna si,« (D16), ko sem previjala fantke sem v sebi kar gorela od besa (D17). Veliko let je trajalo da sem sploh povezala kaj se je zgodilo (D18). Par let kasneje sem naletela na eno knjigo o spolnih zlorabah, preko katere sem vse podoživela (D19). Mela sem tako močno vizualizacijo in vsi občutki so šli čez moje telo (D20). Nisem več mogla brat, dobila sem panični napad (D21). Sem imela pa pri 18. še dva spolna napada preko katerih sem vse podoživljala (D22), hkrati mam pa kar neko blokado in se ne spomnem zares kaj se je dogajalo pri teh napadih (D23). Moja starša sta se v tistem času ločila (D24), hude stvari so se dogajale, pred očetom smo se skrival (D25). Še vseen smo se mogli srečvat, pa nism mela dobrih občutkov (D26). Vedno k sm ga vidla sem mela nek odpor (D27), povezovala sem s tem ker nas je pretepal (D28). Mami sem spraševala kaj se je dogajal s tisto bolnico, pa je prebledela in rekla naj pustim tisto pri miru. Veliko sem začela obiskovat terapevte (D29), mela sem veliko samopoškodb (D30), anoreksijo (D31), res sem mela sovraštvo do svojega telesa (D32). Ko sem se samopoškodovala sem čutila ogromno olajšanje (D33). Sram me je blo govort kaj se mi je dogajalo pri spolnih odnosih (D34). Pa še hitro so me nafilal s tableti (D35). Kmalu so se začeli stopnjevati negativni občutki do moških (D36), mela sm bolečine in vnetja pri vsakem spolnem odnosu (D37). Počutila sm se kot ena lutka, na neki točki mi je ratal vseen tut če me izrabljajo (D38). Ker terapevti niso znal pomagat sem zašla malo bolj v ta duhovni svet (D39). Tam sem se bolj najdla, počutila sm se bolj razumljeno (D40). Hodila sm k raznim

šamanom (D41), uporabljala različne zdravilne tehnike (D42). Vedno sem iskala ženske zdravnice, ženske zdravilke, samo enkrat sem šla k enemu ki je bil moški (D43). Eno leto sem k njemu hodila dvakrat na teden in potem sva izvedla mojo prvo regresijo (D44). Če gledam za nazaj sem blokirala vse slabe stvari zaradi travme (D45), se mi zdi da se nebi mogla drugače soočiti z realnostjo (D46). Med vsakim filmom s tako tematiko sem pa podoživljala stvari (D47). Kmalu sem ugotovila da se je moja prva zloraba zgodila pri treh letih (D48), moje telo tega ni moglo prenesti in zato sem bila v bolnici (D49). Z mnogimi regresijami sem izvedela da se je dogajala zloraba skozi celo moje otroštvo (D50). Dolgo časa sem si zanikala (D51), ampak bolj kot sem se poglobljala bolj sem videla da je to razlog za moj odpor do moških (D52). Zlorabljen sem bila s strani očeta in njegovih prijateljev skozi celo svoje otroštvo (D53). Pri spolnih odnosih sem imela veliko izven telesnih izkušenj (D54), bila sem tam ampak z mislimi nisem bila tam (D55). Celó izjavila sem da bi rada da me zašijejo vedno ko se je to zgodilo (D56). Alkohol me še vedno trigira (D57), zamrznem in se tresem vedno ko zavoham da kdo smrdi po alkoholu (D58). Bala sem se vseh svojih bivših (D59), počutila sem se ogroženo (D60). Skos sm pa iskala nove terapevte, nove zdravilce, skozi celo svoje življenje (D61), hotela sem razjasnit vse kar se je zgodilo (D62), hotela sem vse predelat (D63), hotela sm boljši lajf (D64). Hotela sm predelat in odpustit (D65). Vidla sm pa da ne morm bit več z moškimi (D66), vsazga k mi je prišel na pot sem sovražla, postavlja sem zid (D67). Nisem prenesla da se me kdo dotakne (D68), nisem prenesla spolnega uda moškega (D69). Zame je biu vsak moški isti (D70). Že prej sem čutila neko privlačnost do žensk, ki sem jo skozi življenje zanikala, ampak sem se jo odločila raziskovat (D71). Sicer so me tudi dotiki žensk trigirali (D72), mislila sem da če bom z ženskami bo pa vse vrede (D73). Pa ni bilo. Vem pa da se mi je vse to zgodilo da sem lahko zdaj tukaj kjer sem (D74).

Wow, kakšna pripoved, polna nekih zapletov in težkih trenutkov. Hvala da si bila vse to pripravljena delit z mano! Kako pa si se sploh soočala s tem kar si doživljala, meni se sliši kar naporno?

D: Bila sem odvisna od alkohola (D75), pa od tablet (D76). Mela sm tut hudo anoreksijo tko k sm rekla (D77). Nagnjena sem bila k odvisnosti (D78), glede na to da sem hotela kontrolirat vse okoli sebe če prej nisem mogla (D79). Uživala sem v bolečini ki sem si jo prizadela sama (D80), nikol ni bila tok huda kokr tista ki so mi jo prizadeli drugi (D81).

Vrjamem da je šlo za naporno obdobje... Kdaj si pa začela s predelovanjem vseh teh težkih občutkov in kako je to izgledalo?

D: Hotela sem se pogovarjat z vsemi ker sem imela občutek da me nihče ne sliši (D82). Tko da sem povedala vsem (D83), še vedno govorim o tem zelo odprto, saj veš (D84). Je del mene (D85) in tega dela ne skrivam (D86). Mela sem različne psihiatre (D87), terapevte (D88), šamane (D89) in zdravilce (D90), vsak mi je pomagal na nek svoj način. Bi pa poudarila da je bil proces zelo dolg (D91). Poglej me zdaj, 40. let sem stara pa še vedno čutim posledice (D92), še vedno redno obiskujem terapevte (D93), še vedno se ukvarjam s tem (D94). Ne več tako aktivno, ampak če je kdaj kakšen trigger se moram spet bolj aktivno (D95).

Vesela sem, da je vsaj nekaj stvari izzvenelo oziroma si jih uspela predelat toliko, da imaš lahko normalno življenje če lahko temu tako rečemo. Vse je za tabo, vsaj nekako... Kako pa danes gledaš na to kar si bila primorana doživeti?

D: Nekaj kar se mi je zgodilo (D96), ne razmišljam o tem (D97). Sicer me trigirajo stvari (D98), moški ki so podobni mojemu očetu (D99). Zdaj se zavedam da je to del mene (D100), sprejemam to kar se mi je zgodilo ampak mi je še vedno kdaj težko (D101).

Kako pa je bilo z vstopanjem v vse odnose, nekaj si sicer že omenila ko si razlagala vso zgodbo ampak recimo kakšni občutki so bili prisotni ko si vstopala v partnerske odnose?

D: Težko sem v razmerju (D102). Hitro se navežem na človeka (D103), ko mi pride pa preblizu se pa umikam (D104). Bolj kot sem predelovala stvari, več osebnega prostora sem rabila (D105). Prepričevala sem se da nisem uspešna v zvezah in da to ne morem bit (D106). Posledice zlorab so ostale (D107), spolnosti nikoli nisem potrebovala (D108) potem pa obdobje ko sem potrebovala samo to da sem se počutila izrabljeno (D109). Nihalo je med tema obdobjema. Zdaj imam zvezo na daljavo (D110), nočem da spiva v isti postelji (D111), nočem da se preveč dotikava (D112), nočem da se moje življenje preveč prepleta z drugim (D113). Rabim samostojnost (D114), samoto (D115), še vseeno pa mi občasno paše ko se vidiva, vem pa samo da nebi zmogla tega ves čas (D116).

Bi rekla da je spolna zloraba vplivala na tvoje razmerje?

D: Ja, težko je, težko je bit z osebo ki je doživela spolno zlorabo ki tega še ni predelala (D117). Sploh pri meni ko se me ne smeš dotikat po določenih predelih in zahteva ogromno potrpežljivosti (D118). Na začetku sem rabila alkohol pred vsakim spolnim odnosom (D119) čeprav nisem mogla prenesti vonja alkohola na drugih (D120). Zdi se mi da s tem ko govorim o spolni zlorabi odnos postane zelo platonski (D121). Tanka meja je med partnerskim odnosom in nekim terapevtskim, prijateljskim odnosom (D122).

Kaj pa definiraš kot dobro partnersko razmerje, kaj je pomembno v odnosu da gre za dober odnos?

D: Rekla bi zaupanje (D123), iskrenost (D124), da ne rabiš tolk govorit ampak da se sam začutita (D125).

Kako pa dojemaš sama sebe v relaciji s partnerskim odnosom?

D: Mam zelo velik za ponuditi (D126), mam pa težavo ker se distanciram zaradi vseh teh zlorab (D127). Res potrebujem ogromno svojega prostora (D128). Je pa res da ker sem sama dala take stvari čez sem zelo razumevajoča (D129), ogromno imam empatije (D130).

Kako pa je z zaupanjem v tem odnosu, si sposobna deliti sebe v popolnosti?

D: Rekla bi da ji zaupam (D131), da ji vse povem (D32). Mogoče ker sem se tokrat navadila biti z njo (D133). Vem tudi kaj je ona dala čez in da ji lahko povem vse stvari (D134). Trudim se biti pa zelo razumevajoča (D135).

Pohvalno, da se trudiš biti razumevajoča do njenih izkušenj - kako bi rekla pa da poskrbiš da so tvoje meje upoštevane?

D: Ne počutim se 100% varno (D136), zato odreagiram na stvari zelo impulzivno (D137) in agresivno (D138). Znam postaviti neko mejo ker skozi celo življenje nebi rekla da sem jo (D139). V tem postavljanju mej sem zelo napredovala (D140).

In kaj se zgodi če nekdo prestopi tvojo mejo?

D: Popolni agresivni napad (D141). Pretepla bi človeka (D142). Lahko se derem (D143) in postanem fizično nasilna (D144). Ampak to se zgodi ko je res hud prestop in predhodna opozorila niso pomagala (D145).

Kaj pa je zate intima? Neka tvoja definicija, kaj si ti predstavljaš pod tem pojmom?

D: Meni je intima seks na hard (D146), besede ljubljenje ne prenesem, ne morem se niti ljubiti, tega v mojem svetu ni (D147).

Katera intima bi pa rekla da je pomembnejša neka odnosna povezanost, mentalna ali neka fizična kot so dotiki, poljubi in spolni odnosi?

D: Včasih sem mela distanco do neke fizične intime ampak sem kmalu ugotovila da to nikamor ne pelje (D148). Med sabo se morata skladati (D149), brez enga ne gre in tudi brez družga ne gre (150).

Se strinjam, tudi zame ne gre ne brez enega ne brez drugega, za oboje je potrebno skrbeti v odnosu. Namenjaš pozornost ohranjanju fizične intimnosti?

D: S to partnerko moram planirati, ne samo zato ker živiva narazen (D151). Niti ne morem bit to kar sem, ja v odnosu ne pa v tem intimnem smislu (D152). Moram bit pazljiva ker skušam upoštevati tudi njene meje (D153) ampak nebi rekla da lahko z njo vse počnem tisto kar bi si želela (D154).

Razumem, ni zadovoljenih vseh tvojih potreb zaradi uvidevnosti do partnerke... Imaš pa ti kakšne ovira kar se tiče intimnosti?

D: Skos sm rinla v to pa skos me je blo strah (D155). Privlačilo me je nasilje ker sem samo to poznala celo svoje življenje (D156). Zdaj se tega zavedam ko sem veliko brala o tem (D157). Ampak res veliko strahu (D158), nezaupanja (D159), mogla sem se prisilit v spolne odnose (D160), nisem čutila povezanosti z osebo (D161). Še vedno ne čutim povezanosti (D162), ne potrebujem spolnosti (D163). Nočem niti (D164).

Torej postaviš neko mejo da nočeš neke fizične intimnosti in je to upoštevano?

D: Sredi spolnega odnosa sem velikokrat padla v jok (D165), ustavl so se vsi partnerji (D166). S tem nisem imela težav, vsi so me upoštevali (D167) je bilo pa grozno za njih in zame vse to predelat. Če pride pa do kakšne interakcije ko se ne upoštevajo moje meje, recimo zunaj, potem pa zamrznem (D168).

Malo sva že govorili o tvojem odnosu s partnerko. Bi rekla da si v tem odnosu ljubljena, varna, sprejeta in kako to prepoznaš?

D: Nimam več težav bit gola, to je zame velik znak (D169). Čutim da sem sproščena (D170), mirna (D171), zelo pomirjena (D172), tudi rada imam svoje telo (D173). To lahko prvič rečem. Se mi zdi da ima odnos ki ga imam s partnerko veliko pripomore k temu (D174).

Da se še malo vrneva nate – kaj počneš vsakodnevno ali pa vsak teden kar bi opisala kot nek skrb zase?

D: Obdana sem s spiritualnimi stvarmi (D175), rada imam nova znanja (D176), ne berem pa več knjig o zlorabi (D177). Rada skrbim za svojo prehrano (D178), rada se ukvarjam s svojim biznisom (D179), rada skrbim da imam poln urnik (D180), da se dobro počutim sama s sabo v svojem telesu (D181) in s svojimi mislimi (D182).

14.5 Transkript E

Se mogoče spomniš vseh občutkov, ki so šli čez tvoje telo, po preživetju spolne zlorabe?

E: Mam dve situaciji ki sta bli enkratni, ena je bla k sm bla stara 15 let (E1), druga pa k sm bla 20, mogoče 21 (E2). Sm pa tut delala refleksijo za nazaj in sm ugotovila, da sm bla dve leti v zvezi in sm bla velikokrat prisiljena v spolni odnos (E3) in ful premal govorimo o tem, da se neki pritiski v spolne odnose dogajajo tut v partnerskih zvezah (E4). V resnici mislm da mi gre ful na roko vedno v življenju to da sm ful osebnostno čvrsta, močna (E5) in me zlo težko stvari potolčejo (E6). V teh situacijah, predvsem teh dveh sm se počutla sam ogabno (E7), vedla sm da hočm pod tuš (E8) in nikol več ne želim vidt te osebe (E9), hotla sm sam pozabit na to kar se je zgodilo in kdo ta človek je (E10). Nism bla nikol zares neki žalostna (E11) al pa razočarana (E12), mogoče to izhaja tut iz tega da vem da se te stvari dogajajo in sm vedla že prej (E13), mogoče tut iz tega kakšn človek sm osebnostno (E14). Najbol sm čutla ta ogaben občutek (E15) pa to željo da bi se stuširala (E16) in da bi šle s tem vse misli ven iz mene (E17). Gnus, popoln gnus (E18). Bla sm jezna v tadrugi situaciji k je biu to človek k sm mu hotla pomagat v preteklosti in se mi je zdel da je izrabu to da mi je blo mar (E19).

Slišim da je bilo ogromno nekih težkih občutkov trenutkov, žal mi je, da se ti je to zgodilo. Je imelo preživetje spolne zlorabe vpliv na tvoje življenje? Če bi lahko malo opisala kaj vse je bilo drugače oziroma kaj se je spremenilo, kakšne posledice je pustilo?

E: V odnosih vse bolj pazljivo počnem (E20), ful bolj sm pazljiva na ulci k hodm (E21), ful bolj držim distanco k so ljudje recimo pijani in tko (E22), mogoče tut celo že sovražim pijane ljudi ker pač mislm da nimajo občutka za osebni prostor in ne znajo več postavljat mej (E23). To se mi zdi kar velika sprememba od prej. Pa tut mogoče to da mi je feminizem postal še ful pomembnejša točka v življenju (E24), lažje se poistovetim z drugimi žrtvami (E25), lažje prepoznavam neke znake in neke že normalizirane oblike spolnega nasilja naslavljam kot spolno nasilje ker sm tut sama šla čez to (E26).

Vsaka travma ti spremeni pogled na življenje, na druge ljudi nasploh... Kako si se pa ti soočila z vsem tem kar se je zgodilo?

E: Se mi zdi da vedno te negativne stvari k jih ne morm rešt nekaj potlačim (E27) plus da je moj lifestyle večino časa tko da delam, zlo sm deloholik, na tak način bežim pred svojimi težavami nasploh in isto sm nardila s tem (E28). Sm bla že navajena tazga življenja in je blo

logično da bom s tem začela. Tut diagnosticirano imam anksioznost (E29) in pač se mi zdi da konstantno na tak način sprejemam oziroma skušam potlačiti svoje občutke (E30). Mogoče takrat k sm bla stara 15 let je blo mal težje (E31). Nism tut mela tazga življenja, v resnici se niti ne spomnim (E32). Najlažje mi je blo da sm človeka odstranla iz socialnih omrežij (E33) in se obnašala kot da se to ni zgodil (E34).

Si se tudi s kom pogovarjala o svojih občutkih, o samem dejanju?

E: Taprvič k je blo mislm da sm govorila z neko sošolko (E35) ampak ubistvu sm ful zmanjšala občutke glede tega, tut nism natančno povedala kar se mi je zgodil (E36). Povedala sm da mi je blo neprijetno ampak bl u smislu to pa to sm mela z enim fantom in mi je blo neprijetno, nočm ga več videt (E37). V tej drugi situaciji, bolj se zavedam pomena tega dogodka, takrat sm trdila da je šlo za manipulacijo v spolni odnos (E38) dokler nism mela konkretnega pogovora s psihologom in najboljšo prijateljico ki je vedno prizemljena in mi je rekla da če sm rekla človeku da mi ni kul in da bi šla domou pa je človek še vedno nadaljeval je posilstvo (E39). Soočila sm se s tem tut na sodišču kjer nism pričala zase ampak v enem drugem primeru kjer je ta človek vpleten sm dobila tut komentar s strani sodnice da če je šlo za kej v mojem primeru je šlo za prostovoljno posilstvo in da ne ve kaj sm razmišlala ko sm šla domou s komaj poznanim človekom (E40). To se mi zdi tak res reprezentativen odraz tega v kakšni družbi živimo (E41) in kako vedno žrtve iščemo nek razlog za spolno nasilje, nasilje v žrtvah samih (E42). In tut zarad tega sm js sama sebe krivila v vsaki situaciji – sm človeka prelepo pogledala, sm šla z njim dejansko domou, nism kričala, sm hotla na nek diplomatski način stvari uredit (E43). Težko je dojet da se ti je neki tazga zgodil če te vsi celo življenje prepričujejo da morš kot ženska bit tiha mirna neopažena, neprovokativno oblečena ker si moški si lahko v tej patriarhalni družbi privošči vse kar hoče (E44).

Včasih te res kar presenetijo stvari, ki jih slišiš v družbi... Kar malo žalostno... Bi rekla da si šla čez nek proces okrevanja in kako je ta potekal?

E: Se mi zdi da v resnici še vedno nism čist okrevala predvsem zato ker je ta človek ševedno na prostosti (E45) plus da si nism upala it sama v prijavo (E46) plus da sm mela stalno neke pritiske s strani njegove partnerke in pol je težko okrevat (E47). Dva mesca po tem k se je to zgodil sm mogla tut pričat policiji za ta drug primer v katerega je ta človek vpleten. Tri dni za tem sm se odselila za eno leto v tujino in o tem nism govorila in sm vse te stvari odnesla sabo (E48). V resnici sm takrat še bolj potlačla stvari kokr sm navajena (E49). Pomoje ševedno okrevam (E50), nevem niti če je možno da kadarkol dejansko okrevaš od take stvari (E51).

Načeloma men zlo pomaga da govorim o tem (E52), kar je zlo čudno ker večina žrtev največkrat potlači te stvari, jih je sram, se skriva, ne želi govorit o tem (E53). Mene ni sram (E54), js sm sam besna (E55), pa ne zarad sebe to velikokrat rečem čeprou se sliš čist noro, men ni tok mar za to čez kaj sm šla js ker v resnici vem da lahko se spoprijemam s temi stvarmi (E56). Besna sm zarad vseh tistih k nimajo te moči k jo mam js, pa nimajo tega varnega zaledja pa al je to družina al prijatli al sodelouci karkoli in se nikol ne spoprime s temi stvarmi (E57). Pa besna sm tut zarad tega k večina k nadleguje, posiljuje nikol res nikol ne dobi kazni za to, ne plača za to (E58). Mislsm sej tut js nism prjavla ker sm bla totalno premlada (E59) in prestrašena pa tut ne vrjamem v sistem, ne vrjamem da bi sistem poskrbeu za žrtev tko k se zagre (E60). V renici pa nism znala odreagirat v situaciji (E61), nism vedla kakšne možnosti mam (E62), ubistvu edina misel k je bla ker sm se takoj stuširala itak zdey ni dokazov, kar v resnici ni res, načeloma se da na drugačen način dokazat stvari (E63). Ampak takrat je blo to moje znanje na tem področju in sm bla prepričana da se ne da nč narest (E64). Pa enkrat tut ni pršlo do penetracije in pol sm bla prepričana da se ne kvalificira za posilstvo (E65). V drugi situaciji pa iz aktivističnega vidika nism šla v prijavo ker je ta moški del ene marginalne skupine k je že tko na tapeti in sm se v resnici odločila da ne želim škodit celotni skupnosti še bl kokr ji je že zdey škodeno zarad enga kretena (E66).

Razumem, razumem tvoje razloge. Si šla ti zase kam po pomoči, si se obrnila na kakšno organizacijo, ki se ukvarja s to tematiko?

E: V resnici sm pol potrebovala za sodišče pomoč tko da sm se obrnila na eno društvo k ga ne bom poimenovala, društvo k se ukvarja z žrtvami spolnega nasilja, prisilne prostitucije, ubistvu sm z njimi govorila da so me pripravl na samo sodišče, na to da bi me lahko odvetnik poskušou psihično izmozgat (E67). To je pa to. Tko k sm rekla po navadi rešujem te stvari tko da govorim o tem z ljudmi k so mi blizu (E68), pa da mam ogromno enga dela in nimam časa za razmislek (E69).

Ta tvoja zaposlenost se nama kar vrača skozi ta pogovor. Neglede na vse, kako pa gledaš na to kar se ti je zgodilo danes?

E: Men je to sam ena izkušnja več pa en pokazatelj več da mormo neki kot družba spremenit (E70). Da je skrajni čas. Zarad tega ker vem da te stvari segajo nazaj v odnovno šolo k so nas fantje začel otipavat in so učiteljice pogledale stran pa rekle da fantje odraščajo in spoznavajo svoje telo (E71). Naj spoznavajo svojega, to ne pomen da lahko mojega, to ne pomen da se me kdo lahko dotakne kadarkoli (E72). Men je to dalo še večji vpogled v to da mormo še več

govorit o tem, res konkretno (E73), ker se obnašamo k da to ne obstaja, ko pa nekdo spregovori o tem je pa vedno zakaj pa je prišlo do tega, kaj je žrtev naredila takega da je prišlo do tega (E74).

Se popolnoma strinjam s tabo! Hvala da si delila vse svoje občutke z mano. Zdaj se bova pa premaknili na drugi sklop vprašanj, ki se dotika partnerskega odnosa. Kako si po vsem tem kar si doživela sploh lahko dovolj zaupala in se spustila v neko partnersko razmerje?

E: V resnici po prvem sm bla dve leti v zvezi, po drugem pa nekega daljšega partnerskega odnosa nism vzpostavila. Nemorm rečt da je nujno povezano s tem ampak zagotovo (E75). Sm velik bolj pazlia pri izbiri partnerk (E76). Umes sm tut ugotovila da sm se ful spuščala v odnose z moškimi sam zarad tega da sm se, neki družbeni pritiski, brezveze (E77). Prej sm bla tut prepričana da sm biseksualka, zdej ugotavljam da sm v resnici lezbika kar je tut zanimiva ugotovitev (E78). Zagotovo me te izkušnje niso ustavle pri tem da nebi mela več spolnih odnosov ampak sm bol pazljiva pri tem s kom je to (E79). V ženski družbi se itak ful bolj udobno in varno počutim (E80).

Kul, hudo da si raziskovala svojo spolno usmerjenost. Si s svojimi spolnimi partnerji delila kar se ti je zgodilo? Če ja, kako je to vplivalo na odnos?

E: Načeloma sm povedala dvema osebama v teh treh letih s katerima sm mela spolne odnose ampak to sam zarad tega ker sm jih spustila tok blizu da sm lahko odkrito govorila o tem plus da je šlo zraven tut za prijateljski odnos, ne nujno da se z nekom random spoznaš in začneš neko romantično razmerje (E81). Mislm da razkritje ni ful vplivalo (E82). Itak v moji družbi se ful pogovarjamo o nekih socialnih temah in nekak tut pride do pogovora o spolnem nasilju ker je zlo povezano vsekupi (E83) in če se počutim dost varno tut js delim svojo izkušnjo (E84). Če vidm da se z nekom poklopmo, če vidm neki v nekomu da bi lahko prihodnost vidla s to osebo mi je lažje da te stvari povem že na začetku (E85).

Kako bi pa ti opisala vsa razmerja v katerih si bila po preživetju spolne zlorabe?

E: Kratka (E86), mal bolj platonična (E87), kar je tut zarad kombinacije vsega kar sm doživela v življenju ker sm ugotovila s kakšnim človekom bi se spustila v daljše resno razmerje in s kom ne (E88). In za moje kriterije k sm jih ustvarla v tem času je ful težko najdet nekega človeka k bi jih dosegou (E89). In zarad tega nism pršla do nekega daljšega razmerja, razen uno po prvi spolni zlorabi k je blo totalno toksično k je trajalo dve leti (E90).

Omenila si neke kriterije – povej mi malo več o njih.

E: Ključno mi je da je pogled na svet, pogled na družbo, politično in družbeno prepričanje skor da enako mojmu (E91). Tekom let sm že ugotovila da je nemogoče bit z nekom ki je na totalno drugi politični strani (E92). Tko da to mi je najbolj ključna stvar. Potem pa seveda neko zaupanje (E93), občutek varnosti (E94), se mi zdi da dost hitro s človekom začutiš če se počutiš dobr al ne (E95).

Ja, res te občutki bolj poredko izdajo. Okej recimo da imaš postavljene kriterije in nekdo jim zadosti. Kakšno naj po tvojem mnenju zgleda neko dobro partnersko razmerje?

E: Mogoče ne sam zaupanje z vidika da osebi zaupaš da ti bo oseba stala ob strani ampak zaupanje tut da lahko poveš stvari (E96), da je to nek tvoj safe space, karmor lahko prideš in vse poveš al je to neka žalost al je to veselje (E97). Moji krogi znancev in znank konkretno pritiskajo na človeka če je recimo slabe volje, žalosten tko da se mi zdi da te človek sprejme takšnega kot si al je dobr al slabo da je to ključno (E98). Da lahko preživiš kakovosten čas skupi (E99) pa da skupi rasteš (E100). Predvsem to da te človek ne vleče dol, da hod s tabo al ti pa pomga vzletet (E101).

To si pa tako lepo ubesedila, waw. Zdaj opis nekega dobrega razmerja imava. Kako pa bi ti opisala sebe ko si bila v nekem partnerskem odnosu ali pa recimo kako sebe dojemaš v relaciji z nekim partnerskim odnosom?

E: To je blo kr toksično razmerje (E102). Sama sebe vidim kot osebo ki je sicer ljubosumna (E103), me je strah bit razočarana iz česar tut v resnici izhaja to ljubosumje (E104), zlo težko zaupam človeku (E105), po drugi strani vedno gledam na to kako je osebi ki je partner (E106). Želim si it čez to sama, ne da vplivam na osebo na drugi strani (E107). Pred vsem pa želim bit opora (E108), podpora (E109), nekdo ki dejansko pomaga osebi (E110) in je ne omejuje v smislu osebne rasti (E111).

To so kar dobre karakteristike. Si v odnosu drugače sposobna zaupati, deliti sebe v popolnosti?

E: Če ma te karakteristike da se počutim varno pa da je nek odnos zaupanja zaupam ogromno (E112). Velikokrat me to nasploh v življenju ne sam v partnerskih odnosih tepe ker preveč zaupam ljudem (E113). Ful lahko se odprem človeku (E114), ful hitr zgradim to zaupanje če mi je nekdo prijeten in potem zaupam svoje občutke (E115), svojo preteklost (E116) in potem so te stvari izrabljene in prikazane kot neki groznega nekomu drugemu in sm še dodatno prizadeta kot bi bila sicer (E117).

Slišim da imaš neke slabe izkušnje s tem deljenjem sebe ampak da še vedno ostajaš odprta in podeliš to kar ti si. Si sposobna tudi meje postaviti v nekih partnerskih odnosih?

E: Js sm ena zlo zanimiva kombinacija, tut ljudje k me ne poznajo, na vzven delujem zelo močna (E118), mogoče celo hladna na trenutke (E119), notr v meni je pa ful ene ljubezni (E120) in čustev, ki jih ne spustim vedno ven iz sebe (E121). Ta kombinacija v nekem razmerju ko imam nekoga res rada in sm pripravljena marsikdaj poteptat tut svoje neke potrebe in se človeku prilagodim (E122). Po navadi probam vsaj čim bolj realno gledat na situacijo (E123). Takrat k se mi pa zdi da je šlo vse preko neke meje pa uporabim to svojo sicer formalno držo tko da povem kokr si mislm (E124) in se postavim zase (E125) in probam govorit o tem (E126). Odkar sm sposobna te stvari počet brez da bi se obremenjevala s tem al me bo človek potem zapustil ali ne se mi zdi da so vsi moji odnosi napredovali (E127). Pripravljena sm dat to na kocko, al me zapusti al me ne, postavlja bom sebe na prvo mesto v taki situaciji ko je šlo res vse predaleč (E128). Drugač pa sm sposobna svoje meje premikat da bi blo človeku dobr z mano, če razumeš (E129).

Razumem ja in moram priznati da tut js tko delujem, prevečkrat. Počasi in na napakah se učimo! Imaš kakšne načine kako ti poskrbiš zase iz dneva v dan ali pa na neki tedenski bazi?

E: V resnici si nalagam ogromno nekega dela (E130) kar ni najboljši način, ampak to je moj način. Ko mam kej časa probam meditirat (E131), to je stvar k bi jo rada spremenila. Zdej se tut selim na svoje kjer si želim tut vzpostavt neko svojo rutino (E132), al bo to neko branje knjig (E133), sprehodi (E134). Upam da mi bo ta velika življenjska sprememba omogočla da tut poskrbim zase tko k je prou (E135).

Tut js si želim to zate! Okej, zdej se premikava še na en dost zanimiv sklop vprašanj. Najprej, kako bi ti definirala intimo?

E: Dobro vprašanje, nism še nikol razmišljala o tem. Men je intima predvsem to da se lah pred nekom zjokam (E136) in pokažem tut to svojo šibko plat (E137). Pred kratkim se mi je to zgodil in kot po navadi v eni taki situaciji ko sm se končno sposobna odpret je šlo neki narobe in smo spet tam kjer nismo hotl bit (E138).

Upam da si okej in da boš okej...

E: Bom okej valda, sej sm zmer.

Zdaj ko imava neko definicijo – bi rekla da je tebi osebno pomembnejša neka mentalna povezanost, neka odnosna intima ali neka fizična v smislu poljubov in spolnih odnosov?

E: Js mislm da je oboje pomembno vsaj zame (E139), men je tut fizična intima zlo pomemben del partnerskega odnosa (E140). Ampak na koncu dneva mi zagotovo tisočkrat, milijonkrat prevaga neka psihološka intima (E141). Zato ker se mi zdi da na fizični intimi lahko delaš (E142) če pa ne čutiš neke psihične varnosti pri drugi osebi in nekega zaupanja pa ne vrjamem da lahko to kadarkol nadgradiš (E143). Isto če je blo to neko zaupanje v preteklosti izrabljeno, mislm da si vedno v tem da se bo to spet ponovilo in se tega ne da nadgradit in popraviti (E144).

Ja to je res, zaupanje je res težko nazaj dobit. Glede na to, da je tvoje zaupanje že nekdo izrabil, bi rekla da to vpliva na tvoje odnose sedaj? V tem nekem intimnem smislu, imaš kakšne ovire?

E: Pomoje ne vpliva, če se odločim za to da bom imela spolni odnos te stvari ne vplivajo (E145). Niti se mi ni zgodil da bi mela ta prizor pred obrazom (E146). Mogoče tut zarad tega ker sm res zelo pazljiva pri tem katere partnerke si izbiram, nekoga ki mu zaupam (E147). Z nekom ki mu ne zaupam ga ne poznam se niti ne spuščam v nek globlji odnos in niti ni možnosti da bi imela spolni odnos (E148). Če zaupam in se predhodno odločim potem bom seksala drugače pa ne, prej poteka ta mentalni proces izločitve (E149).

Kaj pa meje, kako postavljaš neke intimne osebne meje? Prej sva že govorili o nekih splošnih, kaj pa te neke meje v intimnosti?

E: Mislm da sm mogoče v tem dost bolj podredljiva (E150) in velik težje rečem človeku ne (E151). Ampak če je kdaj kej preveč povem (E152). Mogoče lažje spregledam kakšne stvari (E153) in kakšno stvar potrpim al pa ne omenim zarad tega da bi druga oseba uživala v intimnosti (E154). Ampak če mi je res kej totalno preveč, ne sam v smislu da ni to stvar v kateri najbolj uživam pa to pol povem (E155). V času te dovtetne zveze se mi je zgodil da je bla moja meja totalno prestopljena pa v resnici nism odreagirala (E156). Nism znala postavljat nobene meje (E157), to je blo ko sm bla stara 18. Nasploh tut v odnosu nism znala postavt nobene meje (E158), kaj šele v intimi, to sploh ne (E159). To je bla zveza v kateri sm bla velikokrat proti svoji volji prepričana v to da bi imela spolni odnos kljub temu da sm izpostavlja da sm recimo utrujena al pa da me boli al pa tko (E160).

Žal mi je da si imela takšno izkušnjo partnerskega odnosa. Kako pa ti veš, ko si z nekom, da te ima res rad, da si varna?

E: Zdi se mi da sem nezaupljiva (E161) in rabim velikokrat slišat da je človeku mar zame (E162). Ujemati se morava v določenih stvareh (E163), mora bit sproščen odnos (E164), zaupanje (E165), da je oseba pred mano čisto taka kot je (E166).

Kaj pa v primeru da tvoje potrebe v odnosu niso zadovoljene, kako postopaš takrat?

E: Zdi se mi da sem sposobna ogromno potrpeti, da bi bil človek zadovoljen (E167). Ampak če gre pa res čez vse meje me pa ni strah se postaviti zase (E168). Sebe dam na prvo mesto (E169), če človek tega ne razume in se ni sposoben prilagoditi potem ne bom več v odnosu (E170).

Okej, hvala za ves tvoj čas, zaupanje in deljene informacije. Odprli sva kar zahtevno tematiko, bi mogoče še kaj dodala? V zvezi z vprašanji, svojo izkušnjo, spolnimi zlorabami na splošno?

E: Drugač se mi zdi da bi mogl totalno spremeniti sistem (E171), treba bi blo zakonodajo nanovo spisati v sodelovanju s tistimi k se s tem že vrsto let ukvarjajo (E172). Končno vključiti spolne zlorabe v izobraževalni sistem ker se v resnici ne spomnem da bi v vseh letih mojega šolanja kadarkoli spregovoril o tem (E173). V resnici je to prou žalostno. Zdi se mi da bi se res mogl začeti govoriti o tem (E174). Nasploh se mi pa zdi da primanjkuje psihološke pomoči, itak bi vsak od nas potreboval na eni točki neko psihološko pomoč, eni več drugi manj (E175). Za žrtve ni nikakor poskrbljeno, sistemsko to ni nikakor urejeno (E176). Tko da nek ustaljen program kjer bi lahko ljudje hoteli na terapije, neke skupinske terapije (E177). V resnici se ne znam čisto postaviti v vlogo žrtve ki ni imeu nič podpore, ki o tem ne more govoriti z drugimi, ker js sm to vedno mela vse to (E178).

14.6 Transkript F

Če mi lahko zaupaš, kaj vse si čutila po preživetju spolne zlorabe, kakšni so bili občutki, ki so šli čez tvoje telo?

F: Še vedno sem v tej fazi da ne vem točno al bi označila da sem bila zlorabljena ker res ni blo tko da bi me na hard odvedu in da bi se js ful upirala (F1). Situacija se sam ni prekinla in je šlo predaleč, pa sm rekla ne (F2). Prvo sploh nism zares sprijaznila s tem kar se je zgodilo (F3), prepričevala sm se kokr da je blo kul (F4). Nism si priznala da je bla to neka spolna zloraba, pomoje več mesecev (F5). Ful sm samo sebe prepričevala pa sm se pretvarjala da ni blo to zares to (F6). Kokr da mi je blo kul, pomoje je bil to bolj obrambni mehanizem, da sploh nism razmišljala o temu v tok negativni smeri (F7). Sm pa se počutla izrabljeno (F8), počutla sm se ogabno (F9). Kako se je sploh to zgodilo. Do sebe sem bila kritična na nek način (F10). Samoobtoževala sem se, spraševala zakaj se nism bolj upirala (F11). Probala sm se nalogat, prepričati da bo men lažje, da ni blo nič tazga (F12). Je bla vrsta negativnih občutkov, tut žalostna sm bla (F13), jezna nase bolj kot zares nanj (F14). Šlo je čez moje osebne meje, ta situacija

(F15). In sm bla ubistvu razočarana bolj nad sabo (F16). Povedala sm kšnim kolegicam, sm opisala situacijo ampak sm jo ful olepšala na način da je zvenelo kot da ni blo nč tazga (F17). Kokr da mi je mal dogajalu čeprou mi res ni (F18). Zabavala sm se s tega, to je moj način da vse obrnem na nek joke, nek smeh (F19). V smehu sem pripovedvala svojo zgodbo, analni seks pod zmajcem *vzkliki, navijanje, smeh*. Sm probala na nek način potlačit, se prepričat, to je bla glavna stvar da sm se js prepričavala mesce mogoč clo leta (F20).

Kokr sm te uspela spoznat v zadnjih letih bi se kr strinjala in tudi pridružila pri temu humor obrambnemu mehanizmu. Bi rekla da je preživetje spolne zlorabe imelo vpliv na tvoje življenje? Če mi lahko malo opišeš prosim.

F: Na začetku sm se največ zakajala, to je biu itak moj life style, ampak takrat sm se na hard zakajala, kadila sm travo ceu cajt (F21), totalno sm potlačevala, nism hotla se ukvarjat s temi občutki sploh (F22). Resno sm se mogla vprašat kaj js dovolim folku (F23), kulk ne znam nekih mej postaut, kulk rabm več na temu narest, kulk ne smem bit več yes person in people pleaser (F24). Zavedala sm se teh stvari, da bom rabla neke stvari spreminjat če ne se mi bodo take stvari dogajale (F25). En cajt nism hotla met opravka s tipi, s tem da bi me kdorkoli pač pecou al karkoli (F26). Pol sm mela te neke svoje čudne epizode, nevem kako temu rečt, ko sam sebe hipersekusaliziraš, k si govoriš kok si huda in ufurana (F27), pol je to vodilo v neke one night stande in take stvari (F28). Pol sm se pa zavedala da se slabo počutim glede tega in pol sm šla v tri letn celibat (F29). Nism hotla sploh česarkol s komrkol met (F30). Nism htela se dajat v situacije pa seksat (F31). Definitivno je vplivalo na neke stvari. Če se tu neb zgodilu ne vem če bi se odločila za ta celibat. Pol so se zgodile še neke instance k so pripomogle k temu, pač ni bla spolna zloraba sam sm dobila filing od teh tipou da me sam izrabjo za seks (F32). Tku da sm šla pol v celibat.

Celibat waw, všeč mi je, da si uspela poskrbeti zase na tak način kot je tebi ustrezalo! Kako si to travmo, ki se ti je zgodila predelovala, na kakšen način si se spopadala s tem?

F: Iskala sm eno kontrolo mal bl nad lajfom na nek način, tko da sm mal več telovadla (F33). Sm pa tut ful več jedla k tu mi je tut nek obrambni mehanizem (F34). Tko da sm s hrano copala, mela sm neke te binge eating epizode (F35). Pol sm mela dost problem s spanjem (F36) pol sm mela velik nočnih mor glede tega (F37). Vse se je mal poslabšalu, težku sm ostajala v tem prepričevanju ker se mi je ponoč vse vračal (F38). Pa itak vse kar gre narobe v mojmu lajfu se na to travo obesm, nism razmišljala, nism se ukvarjala, pozabljala (F39). Še ena ta strategija kokr da sm se res dobesedno zabavala s tega (F40). S temi k sm govorila o tem sm res vse

obrnila na hec, na joke (F41). Mogoče skoz neke pogovore spoznavala da je šlo za res ekstremno zadevo (F42). Pol sm pomoje pogruntala. Mislm se zavedala. Mogla sm se dost pogovarjat s kolegicami od tega (F43).

Okej, zaupala si se kolegicam, si še komu povedala?

F: Ne k me je blo ful sram (F44), en shame res, tisto samoobtoževanje (F45), sprašvala sm se če sm bla sploh spolno zlorabljena zato sploh nism šla iskat pomoči (F46). Ni se mi zdelo da spadam pod to definicijo posilstva (F47). Pa vem da noben strokovnjak tega reku, sej študiram tu in zastopm vse racionalno (F48). Itak use tu vem, noben me neb obtoževau, nebi blu bed, sam sm sama sebe še najbul v drek rinla (F49). Sam do sebe si najbul kritičen (F50) in te je sram (F51). Nč pomoči ne rabm (F52), sam zajbavanje s kolegicami (F53).

Torej zajebavanje s kolegicami, okej, to je tut včasih ena velika razbremenitev. Si se ukvarjala s predelovanjem vsega tega al kako je to pri tebi potekalo?

F: K da je mal izvenelu ko je več cajta minilu (F54). Po drug stran, ko sm mela to obdobje celibata k je trajal 3 leta, ampak rečmo na začetku tega se mi zdi da sm u temu obdobju mogoče niti ne zavedno da bi se spraula o tem razmišlat, ampak so mi misli bežale (F55). In v temu cajtu sm več razmišljala o tem, da morm neke spremembe delat (F56), da se morm meje naučit postavlat (F57), da si ne zaslužm tega (F58), da ne morm dovolt da se mi to še dogaja k me bo uničlo (F59). Spontano se je dogajalo, nism si načrtno jemala cajta za tu (F60).

Nekatere stvari grejo stran po določenem času, razumem ja... Kako pa zdaj gledaš na vse skupaj?

F: Ratam jezna k vidm pol kaku še kr upliva na moj lajf, k vidm neke posledice pa tu (F61), mi zbudi ful jeze, zakaj the fuck se mi je to zgodilo (F62). Sm dost miselnosti da je blu kar je blu, js tega za nazaj ne morm sprement, js lahko to sprejmem (F63). Kukrkol je to fucked rečt, še vedno neki odneseš od tega (F64). Js teh premikou, nekega postavljanja mej nebi nardila (F65). Al bi se pa tega naučila čez kakšno drugo grdo lekcijo. Še vedno je katastrofa kar se je zgodil vsaj neki sm pa odnesla (F66). V resnici je to ful بدن character building (F67). Sam morš it čez al kaj.

To si dobr povedala, ful bedn character building. Okej, zaključili sva z najinim prvim sklopom vprašanj, vsa naslednja se dotikajo partnerskega odnosa. Kako si po vsem tem, kar si preživela, vstopala v partnerski odnos? Če se prav spomnem si rekla da imaš zdaj fanta...

F: Ker je že tuk cajta pol nekaku minilu (F68), neke stvari sm pr seb predelala in spoznala (F69) in ko sm se začela z njim spoznavala sm mu takoj povedala da js nimam one night standou. Če to iščeš, js tega ne delam (F70). To sm takoj povedala na začetku da mam neke bedne izkušnje v povezavi s tem in je blo že to v začetku, v osnovi drugač kokr s komerkoli k sm se na začetku pogovarjala (F71). Takoj sm postavla mejo da ne grem takoj seksat (F72). Ni blo nekih pričakovanj (F73), ful je biu respectful (F74). Šla sva petkrat ven preden je blo sploh karkol fizičnega (F75). Če bi on pritiskal name mu nebi dala sploh šanse ker sem bla over vse (F76). Zapičila sm si v glavo da ne bom seksala pa tut če dvajset let, ker sm vedla da sm se vsakič tko gadno počutla in sm stala trdno za sabo (F77).

Bravo za postavljene meje! Si z njim delila to kar se ti je zgodilo in je to imelo kakšen vpliv na vajin odnos?

F: Nism mu povedla takoj, po korakih je prhajal vn (F78). Najprej sm povedla da nism seksala že tri leta in sva se mal o tem poovarjala (F79). Sm mu drugač dost zgodej povedala (F80). V roku ene dveh mescou (F81). Njemu je blo bed zame (F82), štekou me je (F83), bolj mu je blo jasno iz kje moja bolečina izvira (F84). Zakaj sm peljala tku svoj lajf zadnja tri leta (F85). On je biu res ful kako naj rečem respectful (F86). Ko je blo ful nekih preprek kar se seksa tiče (F87), je blo velik preverjanja consenta in kako se počutm (F88).

Rekla si da je tvoj partner spoštljiv, da preverja tvoje počutje... Kako bi še opisala razmerje v katerem si trenutno?

F: On je mal emotionally zadrt pa js tut (F89). Ful se težko odpirava čustveno (F90). Oba sva izogibajoča (F91), nekonfliktna in se ful stvari vrjetno ne ubesedi k bi se jih lahko (F92). Lack of communication iz obeh strani (F93). Ful globoko pa ne grejo te debate v tem kam gre to razmerje (F94). Sva spoštljiva en do drugga (F95), do najinga cajta (F96), preverjanja v trenutku (F97). Dava si plac (F98), da ni nekih pritiskou glede dost stvari (F99).

Kako pa bi zdaj opisala neko res dobro partnersko razmerje?

F: Men se zdi da največja stvar k jo rabš, sej se sliš zljajnano sam komunikacija (F100). Da si želiš bit ranljiv (F101), da si dovolš met neke globoke pogovore ker na tak način zveza raste (F102). K to pr seb vidm, pr men se sam nabirajo stvari, vsi vemo da se nabirajo in bo na neki točki sam eksplodiralu (F103). Bo bomba padla in blo pršlo še tisoč drugih stvari zavn (F104). Res si morš dovolit met te neprijetne pogovore (F105). Pa da se upoštevajo te meje k se

postavljaljao (F106). Da maš ti občutek varnosti (F107), da te spoštuje partner (F108), da te posluša in res sliši (F109), da ne gre čez neke tvoje stvari (F110).

Kako pa dojemaš sebe v tem odnosu? Torej kako bi sebe opisala v neki relaciji do tega odnosa?

F: Ful mam pr seb neke krivde (F111) v smislu kukr da vem na neki ravni, mislm ne na neki ravni, razumem da sabotiram sproti (F112). K da si ne dovolim tega sfurat, ne dovolim se tok čustveno odprt (F113). Ker se na tak način zaščitm (F114). Ker če nism 100% all in, pol ne bom tok prizadeta (F115). Tko da mam ful ene krivde (F116) k ne govorim k vem da bi mogla (F117), požrem neke stvari, ne postavljam tuk teh mej (F118), k že to je biu šok zame da mi je na začetku ratalu (F119). Šezmer mi je tu težku delat (F120), prej neki sprejmem, požrem, ne rečem (F121). Sej drugač se mi zdi da sm ful razpeta, na en stran mi je ful lepu (F122), ful ga mam rada, ampak mam neko krivdo da nism odkrita z njim (F123), niti s sabo, kukr bi mogla bit (F124). At the end of the day its about me – nism odkrita sama s sabo (F125). So neki zametki samorefleksije (F126), sam preko tega ne gre, da bi se v dejanjih neki spremenilu (F127). Je pa res tu moje prvo razmerje ever, js se zdey učim kaj sploh tu pomen, prvič grem čez tu in pol je mal fucked zarad tega k nevem kaj delam (F128). Sm nek people pleaser nasploh in sam se preveč strinjam z vsem (F129).

Preveč se strinjaš z vsem, bi rekla da pa si sposobna tudi delit pravo sebe?

F: Še najbolj noro mi je, da mi je sploh tok težko ubesedit stvari (F130), ker je pozoren (F131), počutm se varno, varno ubesedit stvari (F132), vem da ne bo obsojanja (F133), vem da me posluša (F134), me razume (F135). Js njemu ful stvari povem (F136). Mogoče te stvari k se sam mene tičejo (F137), ne pa tut naju (F138). Mu povem ko sem anksiozna zarad določenih stvari (F139), mu ful povem res mu ful povem (F140). Sam to kar se naju tiče bl ne (F141). Tko 70% če bi mogla rečt bi rekla fix (F142).

Vprašala bi te tudi o postavljanju tvojih mej – kako zagotoviš da sploh postaviš mejo, kako zagotoviš da si upoštevana, če ti je lažje lahko zraven odgovoriš tudi kako reagiraš ko nekdo prestopi tvojo mejo?

F: Požrem tu in sprejmem in sama sebe prepričam da ni nč tazga se zdey zgodilo (F143). Primer ko sm povedala da ne morš kr naenkrat seksat z mano, prever kje sm, s kom sm, kaj sm, nemorš kr uletet in kr naenkrat (F144). In pol sva uspela se neki pogovarjat, zvleku je iz mene ni tko da sm js povedala, sama od sebe, mogu me je prost da povem (F145). In sm povedala kaj me je motilu in sm postaula mejo (F146). Pa je šlo pol spet čez to mejo da se je pošiljalo neke intimne

slike čeprou sva se zmenila da ne, ampak čeprou sm bla jezna sm sodelovala (F147). Požrla sm, šla čez sebe, požrla to svojo osebno mejo in sm mu ustregla (F148). Not cool. Nism najboljša v tem. Mam problem da stojim za tem (F149). Vem da se ne bo zgodilu nič slabga ampak kukr brez da sploh zares razmislim sam grem čez (F150), morm mu js ustreč in zadovoljit njegovim potrebam (F151) kot da moje niso equally important (F152). Racionalnu se js vsega tega zavedam, da nebi blo nič narobe, da je to moja pravica in je tu prou (F153), ampak sm people pleaser in sm narjena tko da morm ustreč (F154).

Nihče ni narejen na nek način, vedno imaš možnost spremembe in vrjamem da bo tudi tebi uspelo, poglej kako daleč si že prišla, učiš se postavljati meje pa čeprav je bilo to par let nazaj zate nepojmljivo. Hvala za tvoje odgovore! Bi mi še povedala, kaj ti definiraš kot intimo, neka tvoja definicija, kaj si predstavljaš pod tem pojmom?

F: Neka ta ranljivost (F155), da si upaš, čustvena (F156) in telesna ranljivost (F157). Manifestira se skoz različne stvari in dogajanja, za vsazga mal drugač (F158). Je stvar k jo vsak posebi dojame (F159). Js to jemljem kot neke trenutke ko sva ful ranljiva en z drugim (F160), da se slišva (F161), da se čutiš (F162) da si začuten (F163).

Bi pa rekla da je pomembnejša ta neka psihična intima, mentalna, odnosna povezanost ali neka intima na fizični ravni v smislu dotikov in spolnih odnosov?

F: Men se zdi da je bolj pomembna ta intima na odnosni ravni (F164). Skos seks in vse te fizične stvari se to gradi in je to velik del tega (F165) ampak mogoče bolj na tej neki čustveni ravni (F166).

Kako pa v tvojem razmerju ohranjata intimo?

F: Vse je zlo organsko (F167), ni nekega planiranja al pa karkoli (F168), ni nekega forsiranja (F169). Če se zgodi se zgodi če ne pa ne (F170).

Glede na vse kar se ti je zgodilo, glede na to, da je nekdo prestopil tvojo intimno mejo, bi rekla da čutiš kakšne posledice zdaj v tem odnosu, v smislu spolnosti? Je kdaj kakšna blokada, ki te drži nazaj?

F: Ja midva sva mela ful neka velika pričakovanja od mene glede nekih stvari (F171), nekih freaky stvari oziroma ma on neke kinke (F172). Men je zlo težko da bom js dominirala v seksu, da se bom dala v to vlogo dominantne osebe (F173), njemu je pa to neka želja in bi si to želel (F174). Pol dostikrat se že vnaprej ustrašim (F175), pa sm in the mood, mi dogaja, se veselim, ampak ob enem sm ful v nekmu strahi da ne bom zadostila njegovim pričakovanjem (F176) in

imam pol neke zadržke (F177) in pol tu negativnu vpliva ker sm preveč v svoji glavi (F178). In mi ne pride in je nezmožno. Tok sm v svoji glavi da se ne morm prepustit temu kar se trenutno dogaja (F179). Ampak pol sm tiho o tem, sva obadva tiho in veva da enki ni kul sam noben nič ne reče (F180). Imam tut drugač neke posledice od tega kar se je zgodilo da včasih med seksom sam zmrznem (F181), ne morm nič govort, on je into dirty talk, js pa nemorm nič (F182).

Povedala si mi, da ne deliš ravno svojih občutkov. Kako pa uspeš svojo intimno mejo postaviti, oziroma če jo?

F: Ma sej tu sm že povedala z unim primerom ampak mislm da jo postavim in pol kr ne stojim za tem in pol nič ne rečem ko se prestop al pa kej in pol je use čudno (F183). Res mislm da morm zadovoljit vsem željam k jih ma (F184) in pol pozabim nase (F185). Nevem sej vem da ni on bil pomemben ampak me je strah k itak se mi je vse tu zgodilo in sm pol ful bolj nesigurna kej izpostavim, sploh kar se seksa tiče (F186). Sej rečem če vleče iz mene sam nič sama, čist premalo (F187). Delam na tem že nevem kuk let sam res mi je težko. Pa še ku kej nardim pol polagam neke račune k je totalno nepotrebno in nebi smela sam k da se čutim dovolj (F188).

Žal mi je da se tako počutiš... Imaš tudi načine, da se razbremeniš, poskrbiš zase?

F: Js rada kej potelovadam, nek fitnes (F189), te čiki so tut neka stvar (F190). Rekla bi da je velik del da se sam družim s folkom, s frendi, na tak način poskrbim zase (F191). Al si pa sam vzamem čas zase (F192). Noben me ne bo motu, nobenmu ne bom odpisovala, bom brala, bla na telefonu ampak si res dovolim da sm čist sama (F193). Če se mi da to delat bom šla delat če ne pač ne bom šla. Tut s tipom nevem se vidva v ponedeljek, grem pol domou torek in pol se tut tri dni ne pogovarjam. Ful si daja nek prostor (F194). Obema se ne da skus pogovarjat, tipkat, sej si pošljeva kej ampak da bi pa mela nek konsistenten pogovor čez dan pa nimava in mi ni do tega in mi je dobro da se ful upošteva (F195). Mava čas zase in se pol pogovoriva ko se vidva u živo (F196).

To je pa zelo zanimivo, ne predstavljam si, da bi se sama znašla v takem odnosu, midva s fantom vsak dan preživljava skupaj. Mi je pa všeč, da sta se uskladila in oba zadovoljujeta potrebo drug drugega po neki svobodi, prostoru. Veliko stvari si mi že povedala o vajinem odnosu, skoraj na koncu najinih vprašanj sva že. Bi rekla da se v tem odnosu počutiš varno, ljubljeno in kako to prepoznaš?

F: Dobim neko potrditev čepru učasih je ne dojamem tku, k mam neke svoje težave (F197). Ampak skos dobivam skos dejanja (F198), skos besede (F199), on se res ful potrud zame

(F200). On ve da je čustveno bolj zadržan in pol z nekimi drugimi stvarmi skuša kompenzirat, ful razume mojo situacijo (F201), recimo če nimam ful keša on pa ker je zaposlen pač si lahko več privošči in da neki od naju (F202). Nč pa ne pričakuje od mene (F203). Ful se trud, res ful stvari nardi zame (F204). Vem da če ga rabim je tm, tut če se ne menja in ga pokličem bo spustu use pa pršu (F205). Kavalirski je al kaj naj rečem, ful je pozoren (F206).

Kaj pa bi se zgodilo, če kakšna tvoja potreba nebi bila zadovoljena? V smislu, da bi si res želela nekaj v odnosu pa tega nebi dobila, kako bi ravnala takrat?

F: Odvisno kok dajem js temu pomembnosti (F207). Če bi mela neke probleme na področju tega tipkanja, da bi ful težje da bi se mogla več tipkat. Bi sprožila pogovor da to meni ni kul (F208). Načeloma bi skomunicirala (F209). Se pa sprašujem da js sam sprejemam neke stvari in jih požrem in se sprijaznem z njimi (F210). Načeloma nimam ful stvari. Pr seksu mam neke druge potrebe k jih evo ne ubesedim, sam s tem seksom sva v neki čudni situaciji, najbrž je to najbolj občutljivo področje (F211). Ful laži bi skomunicirala neke stvari glede cajta, glede seksa pa težko govorim o tem (F212). Se sprašujem če je to zato k sm tok spolno stravnirana. Če bi blo res neki tazga brez česa nebi mogla živet pol bi skomunicirala, sam sej pravim (F213), ful velikim stvarjem ne dajem niti poudarka (F214).

Hvala ti še enkrat za tvoj čas in vse kar si mi zaupala. Vržamem da to ni bil najlažji pogovor a sva se skupaj nekako prebili do konca. Bi mogoče še kaj dodala, v zvezi s tvojo izkušnjo, lahko tudi s spolnimi zlorabami na splošno, glede na to da tudi o tem kar nekaj veš?

F: Več pomoči za žrtve (F215). Mogl bi se ukvarjat s tem (F216). Že to da js k sm to doživela sploh ne vem za nobeno organizacijo k se s tem ukvarja (F217). Mislím sej te je strah pa se samoobtožuješ sam že v osnovi sm se spraševala kdo mi sploh lahko pomaga (F218). Premalo smo ozaveščeni (F219), še to k mam ful folka ne ve da mam (F220). Se mi zdi da folk nasploh misl da se tem temam ne da neka poudarka in da ni zato nekih organiziranih služb, kok jih zares niti ni (F221). In pol ne greš niti iskat pomoči. Že to bi dost naredilo na neki ravni ozaveščenosti, da povemo da se to folku dogaja in kam lahko grejo (F222). Govoriš s prjatlji in nekimi bližnjimi, se pa ne pogovarja kok se to velik zares dogaja (F223). Velik sramu požreš in obdržiš zase. Več bi se moglo podpirat ljudi, da bi si mogl upat govorit, da niso sami v tem (F224). Več raznoraznih služb k bi se s tem ubadalo (F225), več partnerskih terpij recimo k so usmerjene v to, k se ubada prou s tem (F226). Partnerjem je že tko težko se o vsem pogovarjat pa neke konflikte navigirat in če so neke ful globoke stvari pol se itak več problemou kaže v vsaki zvezi (F227).

14.7 Transkript G

Če bi mi lahko zaupala, kaj vse si občutila po tem ko si preživela spolno zlorabo, kakšni občutki so šli čez tvoje telo?

G: O tem nisem nikomur govorila (G1). Zgodilo se je na poletnem taboru (G2). Tm sta ble še moji dve dobri prijateljici, ki sta samo zelo v grobem vedli (G3). Po tistem nisem o ničemer govorila razen mojemu partnerju, ki sva bla takrat skupi (G4). Mela sm po tem velik triggerjev, ko je bla specifična pesem al pa dve (G5), prostor je biu trigger (G6), ta oseba (G7), njegovo ime (G8). To je 10 let nazaj in do par let nazaj je blo tko da ko sm slišala ta komad sm dobila kr kurjo polt, srh (G9). Al pa določene stvari na primer dotik (G10), določena mesta na telesu, točno vem kje (G11). Da me to loh še kr triggira. Js sm drugač pisala v dnevnik direkt po tem k se je zgodil, nism zaključla, čez par mescou sm se vrnila šele nazaj (G12). Js vsak da pišem dnevnik takrat pa nism pisala par mescou kar pomen da sm odrezala (G13). Po tistem v dnevnik o tem nism pisala (G14). Tut od sebe in od drugih sm odrezala (G15). Ful sm se vase zaprla (G16), izogibala sm se fizičnega kontakta z moškimi (G17) k pol k so pršli nism znala postavit meje (G18). Počutila sm se krivo (G19), mislna sm da sm kriva (G20). Če spet ne bom znala postavit meje bom spet to doživela in bom spet js kriva zase (G21). Mela sm ful potlačene jeze (G22), žalosti (G23), telesnega spomina (G24). Izogibala sm se seksu (G25), težko doživela orgazem (G26) . Še leta kasnej mi gre kdaj ob orgazmu na jok in js vem da je to s tem povezan (G27). Sori mal sm nehala brat svoje zapiske, učer k sm pisala mi je šlo res kr na jok.

Hvala da si se sploh pripravljena pogovarjati z mano, vrjamem da je težko po tolikem času odpirati neko temo. Hvala, da si tukaj in hvala ker deliš! Bi rekla da se je tvoje življenje po tem dogodku spremenilo?

G: Po tistem sm ful vn hodila pa žurala (G28), od petnajst let naprej. Mogoče to da pol k sm šla vn sm ful alkohola spila (G29). Lih tok da sm bla pr seb, res velik (G30). Pod vplivom alkohola sm tut fantom ful velik dovolila (G31). Začela sm se opirat na alkohol ker je pod alkoholom pač lažje in ne razmišljaš tok (G32). Bla sm skrivnostna, mela sm eno veliko temo o kateri nism nikol govorila (G33). O seksu nism govorila z ljudmi do pred dveh let nazaj, niti z najboljšimi prijateljicami (G34). Ful sramu je blo vezano na to (G35). Kakršnkoli seks, tut če je biu dobr (G36).

Ampak zdaj si sposobna govorit o tem, bravo. Kako pa si se spopadala z vsemi občutki, z vsemi spremembami, kakšne strategije si uvedla?

G: Najprej sem odsekala in to zame ni obstajal več (G37). Mela sm enega prijatelja ki je biu tut na tem taboru in sva se dost povezala (G38). Govorila sva dost ne točno o tem kaj se je dogajal ampak o tej osebi, kar mi je ful pomagal (G39). Postavu se je na mojo stran zelo očitno (G40). Ko sm povedala fantu mi je blo ful dobr, njemu sm opisala kot da sm js neki nardila in da sm kriva in on je biu šokiran, vprašou je kaj se je zgodil, ne da sm js krva (G41). Potlačenje (G42) pa izogibanje triggerjem (G43). Te triggerji so bili prepovedani (G44). Vedla sm kako se jim izognit (G45). Letos al pa lani k sm začela ful več s telesom delat sm šla pa zanalašč v to notr ker sm vedla da ene stvari niso kul. Na primer da sm začela odpirat ful bolj ljubeč pa nežen seks s fantom (G46) ker sm ugotovila da js tega sploh ne dovolm (G47). Midva sva šla neki podobnega kokr somatic experiencing, da sm js hotla da greva telesno čez, brez besed, to sceno k se je men dogajal (G48). Js sm igrala sebe, fant pa to osebo. Pol sva tut zamenala. Preden sva zamenala mi je blo čist too much, začela sm se trest in ful me je blo strah (G49). To je bil moj način ker sm hotla videt kok je v mojem telesu še in če js lahko to na ta način vn dam (G50). Res je blo noro, se mi zdi da sm neki odprla takrat, deset let potlačenega (G51). Izogibanje deset let (G52) in pol it direkt. Zdej govorim več z ljudmi (G53), tut praksa je bla moja strategija preživetja (G54). Da spoznam več teorije, pravni vidik (G55), to da sm govorila z mentorco, da sm govorila s tabo (G56). Tut to da mam s tabo ta intervju je moja strategija preživetja (G57). Dat vn in slišat, delam to ker se mi zdi da je ful empowering, se mi zdi da rabm to stran (G58). K na praksi me je ful zjebal k sm dojela ofak js sm žrtev (G59). Neki je vedet da se ti je neki zgodil, neki je pa uporabt besedo žrtev (G60). Želela bi več sebe videt tut kot preživela, empowered, z izkušnjo (G61). Ta del bi rada ojačala, ne želim ostat samo na žrtvi ker s tem nimam kej delat (G62). Zaenkrat mislm da sm js kriva za vse kar se je zgodil (G63) pa vsa populacija moških ker so manj sposobni samorefleksije (G64). Js se še zdej počutim krivo vsaj 50% kar je bolano, vem da je filing znotraj mene k mi govori da sm kriva (G65). Ampak zdej razumem moj kognitus je začeu dojemati da je ubistvu krivec druga oseba (G66).

Občudujem da nisi bežala stran ampak si se soočila s temo spolnih zlorab in se učiš, se pogovarjaš in predeluješ. Si kdaj iskala tudi kakšno pomoč s tem namenom?

G: Nikol nism iskala neke strokovne pomoči (G67).

Sama veš, da je okrevanje ena od pomembnih stvari, ko pride do predelovanja spolnih zlorab. Kako pa je pri tebi to potekalo?

G: Mislm da nism kej preveč by the book. Fora je da se ne gre sam za eno stvar in od takrat začnem delat na tem. To je bla ena zgodba in pol par drobcev in spet (F68). Ni blo točke na

kateri sm rekla da lahko okrevam, ker se men zdi da je to normalno (G69). To je reality (G70). Moški izrabljajo zato se jih moram izogibat (G71). Men se to zdi bolano kok sm js mislna da je to normalno (G72). Sej zdej sm spoznala ogromno čudovitih moških in ne mislm več čist tko (G73). Po tem je sledilo ful lepih izkušenj z ljudmi (G74). K popravljen odnos. Ker prej so bli en kreten za drugim in kr naenkrat so začele prihajat v moje življenje lepe osebe (G75). Zdej sm se spomnla o tem vplivu. Se mi zdi en tak zanimiv vidik da so me ful privlačle te vsebine, sam eno obdobje v laju sm gledala porniče in to je blo v tistem obdobju (G76). Vedno sm gledala porniče k so ble zlorabe, to me je privlačl, men je blo to najbl hot (G77). Da moški zlorab žensko. Tut v spolnosti mi je blo to hot (G78). Na eni točki vem da sm takrat začela okrevat ker sm si rekla da nočem ene bdsm scene v mojem seksu (G79). Noben me ne rab prvezat in davt, js hočm ljubeč, demokratičen seks (G80).

Všeč mi je, da si vzpostavila nek varen ljubeč odnos, konec koncev tudi do sebe. Kako pa gledaš zdaj, v tem trenutku, na vse kar se ti je zgodilo?

G: Predvsem gledam to skozi oči travme (G81) in vpliva patriarhata (G82). Moške žou že kr učimo danes da si lahko ženske lastijo (G83). Obsojam vedenje teh posameznikov (G84). Razmišljala sm če bi tega tipa k je blo deset let nazaj k me je najbolj zaznemovau, če bi ga vidla zdej... Mislm raj ga nebi. Ampak če bi ga bi lahko shendlala (G85). Takrat sm ga hotla ubit (G86), zdej pa nism tko več, nočm ga ubit bogi revež. Zdej sm bl chill glede tega, me pa razburja in spraula v žalost kok grozne zgodbe drugi doživljajo (G87). To pa definitivno. Ne primerjam svoje zgodbe z drugimi, da bi rekla da nism js dost boga (G88). Se ne dajem v nič nikakor. Sranje je sranje, travma je travma (G89).

Ja res je, sranje je sranje, to pa se lahko strinja... Kako je bilo pa z ustvarjanjem odnosov? Enega fanta si že omenila...

G: Js sm po tistem mela samo dva partnerja. Z enim sm bla skupi ene štiri leta s pavzami umes in zdej s tem s katerim sm zdej skupi že neki časa (G90). Vstopala sm zelo zadržano, zelo zaprta na začetku (G91). Nism se počutla varno in js se še vedno ne počutm najbl varno v odnosih (G92). Izogibala sm se seksa in intime telesne v obeh razmerjih (G93). U prvem čist res prou do konca, zaključu se je ko sm bla stara 18. Tadrug pa isto, zdej je kšno leto pa pol. V tem času sm mela tut motnje prehranjevanja ki je zelo verjetno povezana z zlorabo (G94). Ampak je tut to vplival na to da sm se izogibala seksu, tko da je oboje. Ne bom samo enga krivila, pomoje je blo oboje (G95). Iskreno nevem kako da sm se spustila v razmerje. Pomoje da bi se ohranla in zavarovala to intimo in bližino sm bla ful dobra kot prijateljica, bla sm ful prijateljski partner

(G96). V tem sm bla zmeri ful dobra. Ful sproščenosti do njega (G97), karkol mi lahko pove (G98), zmeri sm bla pripravljena ful poslušat (G99). To je blo gradilo odnosa. Tok k sm bla js zaprta na začetku mi je nevrjetno da sta bla z mano (G100). Ful sta bla čudoviti osebi, mela sm neko upanje da mam lahko čudovit odnos (G101). To upanje sm pa mela, to mam pa skos (G102).

To pa je ena lepa lastnost, a ni? Upanje, že sama beseda je močna, vidim da si se prvič tekom pogovora uspela malo nasmehniti. Si svojim fantom povedala za vse kar se ti je zgodilo in kako je potem to vplivalo na vaju?

G: V prvi zvezi, midva sva bla takrat skupi dva tedna ampak noro zaljubljena. Ko sm mu povedala sm bla fix da me bo pustil (G103). Js sm njemu povedala da sm ga prevarala, to je bolano (G104). To naju je ful povezal (G105). Definitivno naju je ful povezal in ful držal skupi (G106). On je vedu mojo največjo skrivnost in največjo bolečino in js sm njemu zaupala neki največjega (G107). On si je vzel ful na čast in js ful na čast, šekr sm ganjena k na to pomislm (G108). Taprtumu sm povedla ubistvu čist na začetku zveze (G109). Za vse ostale je blo pa to skrito. Pri drugem pa nism tega govorila do ful kasnej zarad tega ker sm mislna da to name nima več vpliva (G110). Mogoče ene dve leti nazaj sm samo omenila, da vidm da mam triggerje, vidla sm da sm se ful jezila na druge zgodbe (G111). Pol sm mu pa letos povedala vse na kupu. Posedla sm ga in povedala da bom vrgla bombo in prosila da me posluša pol ure (G112). Je blo pa mal čudn. Iskreno nebi rekla da naju je ful povezal (G113), je bil lep moment ampak po drugi strani sm se počutla slabo, mal mi je blo težko ker se mi je zdel da se morm obrazloževat preveč (G114). Želela sm razumevanje in empatijo ne pa tega (G115)... Ni blo perfect. Kr mal se ne spomnem, vem da ni blo kul in sm kr mal potlačla (G116). Je blo bolano ko sva probala s telesom, to je blo lani. Ampak tut nisva o tem govorila tok preveč ker je tut nanjga to ful vplival (G117). Sm vidla da ga je to ful prizadel k je občutu moje občutke (G118). Ampak je blo too much za hendlat in pol nisva o tem. Enako je škodl v smislu da naju mal narazn drži (G119), kokr tut pomagal ker sva šla v eno tako intimno okolje kjer sva si lahko povedala te stvari (G120). Mal je bittersweet. Pomaga pa pri seksu ker razume moje preference, moje želje (G121). Ker pol sm enkrat spregovorila o tem da mi gre res na jok in da se zarad tega izogibam seksa ker bi je to too much. Se mi zdi da je to ful sprejel in da razume in da me kle z večjo nežnostjo obravnava (G122). Se mi zdi da pa pr seksu ful pomaga, večkrat vpraša če sme kaj naredit, več preverjanja zagotovo (G123). O seksu se znava dobr pogovarjat, tisto k sm mu sam razlagala je blo pa men težko, nism se počutla tok safe in razumljeno (G124). Sm se pa res vsako minuto slabš počutla, vidla sm da mi to ne korist (G125). Korist da se hecam, to da pa

samo govorim mi pa čisto nič ne pomaga (G126), tko da sm pol kr zaprla pa sm mela tega dost (G127).

Malo me je presenetil tale tvoj odgovor, nisem čisto pričakovala tega, vsaj kolikor te jaz poznam. Čal mi je, res mi ja žal da nisi dobila opore v tistem trenutku ko si jo potrebovala...
izpuščene informacije za zagotavljanje anonimnosti sogovornice Mi lahko opišeš razmerja v katerih si bila?

G: Zanimivo vprašanje. Prvo razmerje je blo zelo intense (G128). Oba sva bla zelo intense, bla sva mal čustvena vampirja (G129). Js sm bla zelo čustveno nedostopna in sm spregovorila o čustvih samo ko je blo nujno nujno potrebno (G130). On je biu pa ful čustven in ful odprt kar se tega tiče (G131). Ampak je logično name prtisku iz vseh konceu ker sm bla js premal dostopna in za njegov vidik (G132), on je hotu več od mene (G133). Mene je pa to dušil in ubijal (G134). Je blo pa zelo težko prekint stike (G135). Se mi zdi da sm se takrat ful učila meje postavljat, nism čist znala (G136). K zdej bi mu sam rekla da mam js svoje potrebe. Drugače tist fant je biu zelo zelo empatičen (G137), za ene stvari je blo res healing zame (G138). Midva sva mela zelo zelo velik čustvenih pogovorou (G139) in o samopodobi tko da tist je blo ful lepo (G140). S tem zdej je pa mal drugače, midva sva marsikej bla, frenda, friends with benefists, razmerje, zdej odprto razmerje. Z njim sva pa ful explorala (G141). Odprla sva velik njegovga sranja, mojga eventuelno tut (G142). Upam se bit tok ranljiva z njim, govorim o čustvih (G143). Če ne morem bit tok ranjiva pa tut povem zakaj je tko. Ful sm bl dostopna (G144). Pr prvem se mi zdi k da sm mal igrce igrala. Men je bla varnost vedno ful pomembna (G145). Zdej je tut ful več nekega družinskega življenja (G146).

Družinsko življene, saj res, o tem sem pa že marsikaj slišala. Opisala si mi tvoja razmerja v katere si se spustila, kaj bi pa ti rekla da je neko dobro razmerje? Kaj vse mora vsebovati, brez česa ga ni?

G: To vprašanje mi je ful dal za razmišljat, sm se ga kr ustrašla na začetku. Za kakšne stvari se mi zdi utopično razmišljajt o nekem popolnem partnerskem razmerju, ne morm si ga razmišljajt (G147). Mislm mam slabe izkušnje pa doma so ločeni in to vpliva ane (G148). Mava pa sigurno par teh stvari k so men zelo pomembne. Občutek individualnosti (G149), občutek da si lahko comited (G150) in da lahko krepiš svojo svobodo (G151). Občutek svobode (G152). Hitr se počutm da nism safe (G153) pa hitr se počutm utesnjeno (G154). Tko da midva delava na obojem, kar mi je ful kul. Skupno raziskovanje (G155), dost čuječnosti (G156), podpora drug družga (G157), ustvarjalnost skupi (G158). Pa da je travma safe, ne znam drugač opisat (G159).

Poznava svoje triggerje in pazva na to da ne pritiskava na to (G160). Velik govoriva o stilih navezanosti (G161), o izkušnjah (G162), js ful tega telesnega notr dajem (G163). Te stvari so take k jih js hočem v vsakem razmerju. Hočem pa da imava spoštovanje, nočem da se norčujeva iz drug drugega, resno se jemljeva (G164). Spoštovanje tut pomen da če nekdo reče nočem te videt dva tedna ker mi je vse too much in drugi to razume (G165).

Lepo si to ubesedila, večkrat se mi zdi da ljudje ne razumemo če si nekdo želi malo več osebnega prostora, hitro smo užaljeni... Zaradi česa pa si izbrala ravno te osebi, kaj te je na njiju privlačilo, kaj so bile neke karakteristike, da si se pa odločila ravno z njima začeti nek partnerski odnos?

G: Prvi me je ful privlaču zarad tega ker se mi je zdel da ful pozna nekih težkih občutij (G166), da ma ful tut on ene svoje zgodovine in me bo znou razumet (G167) in bova lahko skupi zdravla drug drugga (G168). In drži. Ta filing je biu res in to je blo ful dobr zame takrat. Da mam možnost za skupno rast (G169), da mam možnost za neke globine duhovne (G170) al pa čustvene (G171). Zmeri itak gut feeling pa telo pa intuicija pa to (G172). Pr drugem mi je blo pa na prvem dejtu zanimivo ker se mi je zdeu ful healthy (G173). Popolna družina in zgodovina, vse je fajn. Rekla sm si da hočem enkrat za vselej met neki ful healthy. K s prejšnjim sva bla oba ful poškodvana, hotla sm neki easy. Všeč mi je blo tut da ni nč vedu o men, loh sm začela znova, sveže in nice (G174). Kljub temu da je iz tega razmerja pršlo v čist drug svet, ni tok healthy kokr se je kazalo na začetku (G175). Zdej sm js bolj zanjga una k ma vse ful kul, vse je ful uredi in on ma grozen svet in on rab mene ker sm js perfect (G176). Ful smešn. Sej js nase gledam dejansko da sm ful pošlihtana (G177), ampak takrat sm pa misla da sm js najbl broken.

Praviš da si ful pošlihtana, kako bi še opisala sebe v relaciji do partnerskega razmerja?

G: Js sm zelo eksperimentalna v odnosu (G178), ful različnih stvari sm pripravljena probat (G179), zlo sm open za vse možne variacije (G180). Js ne rabm met nekega klasičnega razmerja (G181). Probamo neke različne stvari in vidmo kaj najbolj ustreza našim različnostim, potrebam (G182). Zlo prilagodljiva, ker tut nimam neke ideje u glavi tko da kdo ve (G183). Vlagam velik v to pristnost (G184), odkritost (G185), predanost (G186) in svobodo (G187). Vedno oboje skup zame. Skos se učim še (G188). Se mi zdi da vsak let se tok naučim o odnosih da je noro (G189). Drugač js sm odmikovalc, dokler sama sebe ne zrihtam me drug ne more nič (G190). Če gre kej narobe sm js čustveno nedostopna in grem čim dlje stran in porihtam stvari (G191). Sej partner misl da zmer k je kej narobe mi more zmer pomagat, ne rab mi pomagat, lahko se sama boljš zrihtam kokr me boš ti (G192).

Mu pa deliš pravo sebe, si sposobna pokazati res kdo si ti?

G: Mislim da sebe taka kot sem delim, moja energija al pa ko razmišlam al pa to, se mi zdi da dost (G193). Nikol stoposto, nikol (G194). Tega se mi zdi da si moj partner želi, da bi se mu cela predala in bla stoposto vse kar js doživljam, čutim, razmišljam (G195) in želim da bi mu vse povedala (G196). Ampak js mu ne želim vsega povedat, ni mi všeč in ni mi safe (G197). Od zmeri sm bla taka. Tko da ne zaupam stoposto (G198). Nism zihr če hočm sploh teh stoposto (G199).

Daš pa svojih stoposto, tudi če to ni stoposto, daš kolikor lahko daš. Kaj pa tvoje meje, glede na to da si partner želi, da bi se ti predala v popolnosti ti pa nimaš te potrebe. Kako zagotoviš da so tvoje meje upoštevane? In kaj se zgodi, če se tvoja osebna meja prestopi?

G: Prej bi sam zbežala če nebi blo kul, če bi ble prestopljene moje meje (G200). Zdej pa komuniciram, ubesedim (G201). Načeloma pred tem al pa takoj ko pride do prestopa povem (G202). Težko je ker mam skos filing da premal dajem al pa da premal dovolim (G203) in pol grem kdaj v neke skrajnostni (G204). Včasih dovolm, ker mam občutek da mam preveč meja (G205) potem pa grem spet v ekstrem in jo postavim preden je pri meni dejansko meja (G206). Lovim balance, kdaj pa tut težko določm kje jo postavt (G207). Kdaj pozabim bit v stiku s svojimi mejami (G208). Glih zato k mam nek filing, tut zarad partnerjev ker sta oba pravla da js premal dajem al pa da sm nedostopna in pol se mi zdi k da morm it preko tega, tako da nism zihr (G209), vzamem to k da je moja krivda in se sprašujem če morm bit bolj dostopna za njih (G210). Nimam čist točno postavljenih mej ampak se tut js skos spreminjam pa se pol tut meje spreminjajo (G211). Nočm jim pa tut dat filinga da mi je vseen zanje in za njihove želje, spet nekega spoštovanja iz tega grem (G212). Tko da kdaj kej teži rečem pa skomuniciram (G213). Men se zdi da me moj fant gaslighta kdaj, js zato k mi on govori te stvari dobivam občutek da sm skos slab partner (G214). Tko da pr njemu povem manjkrat kot mislm, ampak bl zarad tega da ni to tok uspešno (G215). Morm najdet drug način kako postavt svoje meje tuki (G216).

Sem prepričana da ga boš našla. Kokr sem te uspela spoznati, si oseba, ki je rada sama. Na kakšne načine ti skrbiš zase?

G: Full alone time (G217). Js najbolj skrbim zase ko sm sama tko da probam čim več tega delat, da probam spat sedem, osem ur (G218), ful narave (G219), ful joge (G220), duhovnosti (G221), čuječnosti (G222), plesa (G223), gibanja (G224), umetnosti (G225). Zdravje, karkoli že to pomen (G226). Ko sm v partnerskem odnosu je enako, definitivno tega delam manj takrat, ampak šekr probam najdet momente (G227). So večeri ko se ne morem družit in delam svoje

stvari po spisku, ker vem kaj je dobr zame (G228). Zadnje čase tut dodajam odkrite pogovore s prijateljicami (G229), probam bit mal bolj socialna (G230). Ker imam tendenco da sm sama (G231). Pa to da probam čim manj vsega, probam čim manj delat česarkol, ker sm tut mal deloholika (G232).

Pri tebi mi je bilo to vedno fascinantno, ta tvoja skrb zase. Hvala za tvoje odgovore, zdaj se bova dotaknili malo bolj igrive tematike. Kako bi ti definirala intimo?

G: To je zame ali moja ranljivost (G233) če pa je v navezi z drugo osebo je pa ko se ranljivost mene in partnerja srečata (G234). Ko ni meja in zidov (G235).

Kaj pa je v odnosu pomembnejše – neka odnosna povezanost, psihična intima ali tista fizična?

G: Ma nevem k men je to ful povezano, js fizične intime ne morm met brez te neke psihične (G236). Ko je psihična bo tut fizična pršla, razen če ima oseba neke hude stiske na mentalnem, čustvenem, fiziološkem, travmatičnem spektru (G237). Bi rekla da je to ful povezan in težko rečem (G238). Men je to neločljivo, sploh si ne predstavljam da to ločim (G239).

Bi rekla da posvetiš veliko časa za ohranjanje neke fizične intime v vajinem odnosu?

G: Ful. Pred seksom se ful pogovarjava (G240) al pa delava tko mal pogovor o tem kako nama je blo (G241), kaj si želiva (G242), kako se počut moje telo, njegovo telo (G243). Ubistvu s fizičnostjo se zlo igram (G244), probavava različne poljube (G245), velik čuječnosti spoduham v najini fizični intimi (G246). Zato da ne delava stvari iz navade al pa podzavestvo, js hočm zavestno fizičnost (G247). Če me že poljubiš dej bod kle in če mava seks bod kle drugač je vseen, mam druge stvari za delat (G248). Pa to da mava čas k sva sama, samo midva, ko ni nič družga zraven (G249).

To prisotnost, to si res dobr opisala. Imaš kdaj tut kakšne ovire pred intimnostjo?

G: Kdaj česa nism hotla delit, kšnih svojih vsebin, ker jih js še nism porihkala in zato nism mogča bit intimna s svojimi partnerji (G250). Ker se mi je zdel da ni fer, nemorm ker nism niti povedala o svojem psihičnem in ne morva niti seksat k da je to neko pretvarjanje da je vse uredu (G251). Definitivno če čutim da partner ma neki nepodelan z mano pol js ne želim met spolnega odnosa ker želim met z nekom sam takrat k sva res uredu (G52). Ful visoke standarde mam zdej za to kdaj imava spolne odnose, more bit seks res okej, res safe, oba se morva dobr počutit, drugač tega ne želim (G253). Zihr ma to vpliv kar se mi je zgodilo. Drugač neki časa sm misnla da sm aseksualna, ker sm mela no desire (G254). Nič me ni vzburl, niti slučajno si nism želela

seksa (G255). Vem da sm ceu internet obrnila ko sm iskala nekoga da podobn doživlja kot js. Ampak to je vse povezan z motnjami prehranjevanja, zjebani hormoni, spolne zlorabe.

Razumem ja, veliko je bilo vsega... Kaj pa tvoje intimne meje, kako pa te ohranjaš? Prej si mi že malo govorila o mejah na splošno, zdaj me pa zanima prav kar se tiče intime.

G: Mislila da mi tuki pomaga moj sistem. Če se ne počutim safe, če ni kul se komot zaprem zlo hitr, grem na srečo v drugo smer (G256). Lahko se zaprem (G257) al pa probam skomunicirat (G258), odvisn kok se dobr počutim. Če se dobr pol se pogovarjam (G259), drugač se pa zaprem v sobo (G260). Ševedno skomuniciram sam pač kasnej (G261).

Se kdaj tvoja meja tudi prestopi in kako reagiraš takrat?

G: Se mi zdi da je dostrkrat partner hotu spolni odnos js pa ne. In pol je kr silu, clo mal preveč, pol sm pa znorela (G262). Tok jezne me pomoje še ni vidu. Res sm rekla da če se še kdaj zgodi da bom poskrbela da se ne vidva več (G263). S tem sm ga tok preplašila da je dojeu da resno mislim.

Veliko si mi povedala o vajinem odnosu – bi po vsem skupaj rekla da si ljubljena, da si varna v tem odnosu in kako to prepoznaš?

G: Zarad tega ker vem da mu ni naljaži mene razumet al pa mene sprejet, pa se še kr trud (G264). Obadva organizirava neke sestanke in refleksije (G265), tko da vidm da mu je ful mar za to. Poznam njegov jezik ljubezni, pri njemu so ta materialna darila, on bi men skos neki dajou, to je men najmanj pomembno (G266). Res nč mi več ne rab dat u lajfu več ampak on bi to skos. Tako da vem da komunicira ljubezen, tko si prevedem (G267). Brez dvoma sm da me ima rad, res brez dvoma (G268).

Glede na to, da si mi že malo povedala, da vajine potrebe ne sovpadajo vedno, ti rabiš veliko časa zase on rabi veliko časa s tabo. Kako ravnaš, ko neka tvoja potreba v odnosu ni najbolj zadovoljena?

G: Ugotovila bi skozi te najine refleksije, če mi kaj res nebi blo (G269). Pogovorila bi se najprej sama s sabo kok mi je to pomembno in pol bi to predstavila tut njemu (G270). Sm prepričana da bi probou razumet, tko k s to mojo svobodo (G271). Najbrž nebi blo vse perfect ampak vrjamem da bi se mi potrudu omogočit čim več (G272). Neki bi že zrihtala. Če bi blo pa absolutno premal bi pa končala odnos, ampak o tem ne razmišljam, ker se res veliko pogovarjava (G273).

Hvala ti, za tvoj čas ki si mi ga namenila kljub polnem urniku, za tvojo iskrenost in zaupanje. Bi še kaj dodala, si kje kaj pozabila, ko reflektiraš za nazaj? Bi komentirala spolne zlorabe na splošno, glede na to, da je to tebi precej poznana tematika? Kaj bi še dodala, spremenila, v pogovoru ali pa v družbi?

G: To da sodni izvedenec ni fkn psihiater ampak da so to socialni delavci al pa psihologi če je že treba (G274). To da delamo tut s storilci, posebej (G275). Definitivno to je taka suša, ker če mi nimamo tega ponudenga pol folk tut nebi pomislu da je možno da lahko storilec se spremeni (G276). Js bi rada vrjela da storilec je loh tut enkrat ful spoštljiv, amazing, čudovit partner. In bi rada spodbudila to upanje. Da vzpostavimo več SOS baz tut po drugih koncih Slovenije ker žou v ruralnem okolju je tok zlorab ampak tm ženske sploh ne vejo da je to zloraba (G277). Pa to da socialno delo znotraj teh organizacij sodeluje tut z ginekološko ambulantno (G278). Vaginizem se čist loh pojav zarad ene zlorabe, in mogoč bi rabu človek tut neko čustveno, psihosocialno pomoč (G279).

14.8 Transkript H

Kakšni so bili tvoji občutki po sami spolni zlorabi? Je bilo to nekaj kar se ti je dogajalo ali nekaj kar se je zgodilo samo enkrat?

H: Sam dogodek se je zgodil enkrat ampak vse tiste male pikice so bile prej, k si mislu da so ble vse iz neke skrbi do tebe, iz neke prijaznosti pol za nazaj k razmišljaš temu ni tko. K me je vozu na treninge ko sm trenirala balet in sm se mogla tam oblačit. Veš ko razmišljaš mogoče me ni vozu s tem namenom da bi mi uslugo naredu ampak ker me je hotu gledat (H1). Sploh nism znala odreagirat, ko se je zgodila sama zloraba (H2). Šla sm se stuširat, umit, ogabno sm se počutla (H3), nism ga hotla niti pogledat v oči (H4). Pol je pa prišlo do tega da je mi je grozil da bom uničila celotno familio (H5) in sm pol začela razmišljat da je blo vse v moji glavi, da se ni dejansko zgodilo (H6). Pol sm povedala mlajši sestri, ona itak ni vrjela na začetku (H7) pol sm bla pa pet let tiho in ševedno živela tam. Pol sm se začela izogibat njega (H8), oblačila sm se naskrivaj (H9), začela nosit modrc doma (H10), čim bolj sm bla zakrita (H11), pogovarjala se nism nikol, o ničemer (H12), res sm se izogibala (H13). Tistih pet let k sm bla tiho sm nekaj si ceu lajf preobrnila do te mere da sm mela čim bol zapolnjen urnik (H14), da sm čim manj razmišljala o tem (H15). Pol k se je pa zgodilo tut s strarejšo sestro se je postopek v družini sprožil, nismo šli nikol vn iz tega (H16). Pol sm začela to predelovat. Sej smo se odločili da se bo to utišalo ker smo se bali kaj bo pol z nami (H17). Pol sm komaj začela dojemati

kaj se je zgodilo. Očitala sm sploh rejnici kak si je to upala, kak ga ni zapustila (H18), morm priznat da mi je še zdaj težko, ne morm sprejet tega da ni nič odreagirala konkretnega (H19). Nism žalostna ampak sm jezna na njo (H20). Zdi se mi da to ni pravilno naredla, kljub temu da je biu to njen mož (H21). Ona je zdej že mrtva, on pa tut napol umira.

Žal mi je, da te niso zaščitili, tisti, ki bi te morali... Se je tvoje življenje po tem spremenilo?

H: Umes sm se začela sekirat ker sm se začela hitro razvijat (H22). Že tak v samem baletu so te obsojali če si dobu bolj žensko postavo. Pol sm si začela prsi vezat (H23), bla sm si ogabna da sm tok razvita (H24), nism hotla da me gleda (H25). Razvila sm tut bulimijo (H26), samopodoba je bla totalno uničena (H27).

Kako pa si lahko sploh preživela nekaj takega, kako si se spopadala z vsem tem?

H: Začela sm se s prijateljicami pogovarjat, ful več sm jim zaupala (H28). Mela sm eno prijatlo k je bla tut zlorabljen in prvič sm začela z njo sploh govorit med prijatelji (H29), prej me je blo sram tega kar se mi je zgodilo (H30), vedla sm da se nebi smelo to zgodit (H31). Takrat sm začela bolj govorit o tem. Ko mi je ona povedala kaj je ona doživljala sm začela mal drugače gledat na zlorabo (H32). Prej sm misnla da sm js kej nardila narobe pol pa sm začela razmišljat da nism js ni bla kriva (H33). Js sm bla peti razred, tut če bi me zanimala spolnost morš ti kot odrasla oseba rečt ne. No ja, pol k sm se začela pogovarjat pol sm začela predelovat. Je grozno da se je zgodilo to, ampak mogoče pa je nek drug človek v še hujši situaciji kot js (H34). Nekatere so bile vsak dan zlorabljene, men se je samo enkrat zgodilo (H35). Sej ni opravičila, ampak sej veš (H36).

Ne, nikakor ni opravičila. Ni se dobro primerjati z drugimi, to kar se je tebi zgodilo se nebi smelo nikomur. Si se o tem pogovarjala?

H: Ko se je zgodilo še s starejšo sestro se je družini povedal (H37). Probala sm povedat tut Centru ampak vem kaj bi se zgodlo, vem pa da sm bla že tok stara da bi pristala v kakem zavodu in nebi niti mogla šole normalno končat, faksa, zato sm se odločla da ne povem (H38).

Kako pa si nekako okrevala po vsem tem, kako si šla naprej?

H: Mam eno knjigo v katero pišem kaj vse se mi dogaja v lajfu in se mi zdi da mi je to ful pomagal (H39). Zdej k sm začela gledat za nazaj vidm da je blo na začetku ful sovraštva (H40) pol sm pa začela postopoma sama sebi oproščat kar se je zgodilo (H41), začela sm vrjet da sm dost vredna naprej za lajf (H42). Moja čustva so šla vsa na papir (H43). Ful pišem, začela sm ko sm mela bulimijo (H44). Nism mela nobene konkretne pomoči (H45) in pol se je začelo

takrat pogovarjat da bi šla familija narazn, vse je bilo strah te moje bulimije. Zdej pišem že drugo knjigo. Ko sm začela vse stvari k so se dogajale predelovat, s to knjigo sm pol zrastle (H46). Tko sm tut predelala zlorabo ker drugače nebi mogla preživet pomoje (H47). Ni zdej to ko dnevnik ampak pišem not sam ko me neki teži (H48). Takrat ko čutim da se ful stvari nabira, ko bi rada ceu svet pobila pišem not (H49). Kot nek terapevt je to (H50). Sm hodla na terapije k psihiatru (H51) in psihologu (H52) pa ni blo tok efektivno. Sam sistem v Sloveniji se mi zdi mal zgrešen. Zdi se mi da so ful naučeni, nič kaj osebno se pa ne vključujejo, ni tiste pristnosti (H53). Rajši se pogovarjam z nekim neznancem ki je travmo živel kot pa z nekim specialistom k se s tem ukvarja (H54). Takoj so mi rekl da morm na tablete, res čist takoj (H55). Niti sam pogovor ni trajal dolgo. In pol so me dal u bolnico, tam so pa mladostniki ki se pogovarjajo kdo se bo prej ubil in na kakšen način, nism se počutla da spadam zraven (H56). Mislml rabil bi terapevta (H57). Vsak ki gre v rejništvo gre zato ker se mu je nekaj zgodilo, neka travma. In pol morjo rejniki s svojim kešem vozit na terapije. Kar pa pol itak ne gre. Terapevta bi rabil pa nujno. Predrago je, ne dobiš tolk za rejnino da bi lahko to pokrili.

Stvari so res slabo urejene, hvala da to deliš z mano iz prve roke. Kako po vseh teh letih gledaš na to kar se ti je zgodilo?

H: Na tej točki bi ga najrajš ubila, tak konkretno (H58). Zdaj ne živim več tam. Z veseljem bi ga prijavila (H59) ampak se mi zdi da bi samo še sebe bolj uničila s tem, ker je tak sistem, tak postopek (H60). Razmišljam, bi ga kaznovala, ampak ga je tak že življenje kaznovalo (H61). Zgubil je rejnico k jo je meu najrajš na sevtu, odvisen je bil od nje, bolezen ma. Življenje ga je kaznovalo. Vesela sm da ne rabim več bit odvisna od njega (H62), tut finančno, zdej se že selim od tam, čist dokončno (H63). Nimam nobenga spoštovanja, starejša sestra pravi da bi ga mogla spoštovat ampak js ga ne morem (H64). Ko je bla rejnica na najslabši točki, ko je umirala, so se tut dogajale zlorabe. Ne glih v isti smeri, ampak so pa vsi vedli da se dogaja razen rejnici se ni povedalo ker je itak umirala in noben ni nič odreagirala. Vsi so sam gledali noben ni nič naredu. Tak sm dobla občutek kot da jim je vseeno za mene (H65). Starejša sestra pravi da to ni zloraba. Vesela sm da sm se uspela sama zrihtat (H66). Zdej nase gledam kot na odraslo, kot da sm neko novo življenje začela (H67). Nov krog ljudi mam (H68), novo okolje (H69), to leto je blo vseeno težko k sm bla na faksu k mi ni bil všeč in sm se ful iskala kaj mi je všeč kaj mi ni všeč. Lani je blo pa še slabš k se je vse dogajalo pa mela sm maturo ampak nekak sm tut takrat spelala. Zdej upam da bo bolš. Sam da sm se odselila k na začetku se nism hotla zaradi neke sigurnosti zaradi denarja da bi lahko preživela ker je res težko preživet v tem svetu k je vse predrago sploh pa če samo prek študenta delaš (H70) pa še moja mlajša sestra je ostala pri

njemu in sm rekla da ni šans da jo pustim samo da ne bo še ona česa doživela (H71). Čeprou baje je tut ona ampak o tem noče govorit.

Tut js upam da ti bo sprememba dobro dela! Mi poveš malo o tem kako ti je bilo, ko si začela vstopati neke partnerske odnose? Glede na vse, kar si dala čez.

H: Moj bivši fant je bil ful odprt, on je bil res odprt do golote, njegova družina je hodila v nudistični kemp (H72). Men je blo na začetku res neprijetno, grozno da bi se mogla pred njim slecht (H73). Nism mu povedala takoj na začetku (H74). Prvič ko sva hotla met spolni odnos ker js sm se posušila kot puščava ker me je blo tok strah (H75). Pomoje zarad tega, sestre so mi sicer rekle da mi ni privlačen čeprav js vem da ni blo to. Čez čas ko pa sm začutla da me ma rad pol je pa šlo lažje (H76). Čisti drugačni občutek je ko si z nekom ko te ma rad al pa če je kr neki, drugač je če je iz ljubezni kot pa zarad same spolnosti (H77). Ampak tko odnosno mi pa ni blo težko, sm oseba ko kr hitro zaupam ljudem čeprou me včasih tepe ampak jebiga (H78). Rajši povem kot pa da morm skrivat pa da se zarečem in se morm iz godlje vn vlečt. Sam odnos se je razvil iz prijateljstva, ta ljubezen (H79).

Si tudi za zlorabo povedala in je to kaj vplivalo na razmerje?

H: Prejšnjemu pa zdešnjemu fantu sm povedala, vmesnim se mi ni zdelo vredno da povem ker ni blo nič kaj resnega (H80). Tadv ko pa sta res resna pa se mi zdi da je prav da vesta, da sm lahko povedala no (H81). Za prejšnjega bi rekla da je biu on v svojem nekem mehurčku in se ga nič kaj ni velik dotaknilo (H82). Mislm sej je reku da je grozno ampak da pač morm it naprej (H83). Ta zdajšnji fant ko je pa bolj karakterno podoben meni, vse si jemlje k srcu, pa se mi zdi da je blo ful čustveno ko sm mu povedala (H84). Zdej se mi zdi da me drugač jemlje (H85), ful boljš me razume (H86), gleda name kot na bolj močno osebo ker to ni lahko da greš čez (H87). S tistim fantom nism mogla tok predelovat skup (H88), zdej se mi zdi da ful bolj predelujem vse te zadeve (H89).

Predeluješ zadeve, to je vedno dobro. Kako pa bi še opisala odnose v katerih si bila do sedaj?

H: Pri prejšnjem razmerju se mi je zdelo da ni blo tok spoštovanja in ljubezni kot je v zdajšnjem (H90). Tut s prejšnjim sva šla narazen na grd način, z drugo punco je bil na zmenku in sm ga pri tem dobila (H91). Ampak dobr, men se zdi da on itak ni bil čist prizemljen, mal je bil v oblakih, ni gledou na svet čist realno (H92). Vedno ko sm prišla do njega s kakimi problemi ni znal odreagirat (H93), vedno je reku da prekinjam zabavo, da uničujem lepe trenutke s slabimi mislimi (H94). Tukej se lahko pa o vsem pogovarjava (H95), se vidi da je tut starejši, tolk je

star kot ti, tut da ni un tipičen edinček, da zna poskrbet zase (H96) pa da je neki že doživel, glede na to kako gleda na svet (H97).

Kaj pa so neke stvari, ki gradijo dober odnos?

H: Idealni odnos itak ne obstaja pomoje (H98). Najbolj pomembno mi je da mata skupne cilje, sploh glede familije pa če želita skup živeti (H99). Nasploh spoštovanje (H100). Spolnost se mi zdi da je velik del razmerja (H101). To da se lahko pogovarjaš, da te noben ne obsoja (H102). Rekla bi da mava midva dober odnos, sicer mava velik problem z ljubosumjem (H103). Ker mava oba slabo izkušnjo, on je bil večkrat prevaran, tut js sm bla in to vpliva, mava kr velik problem (H104). Sej delava na tem ampak ne gre čez noč. Ful sva navezana (H105) pa ful težko sva narazen (H106). Čeprav sm bla prej tok pametna glede tega, obsojala sm druge ampak veš ko si s pravo osebo je to čisto drugače če si skos skupaj. Se mi pa zdi da je fajn da vidiš da funkcioniraš če si skos skupaj (H107). Na tak način se tut naučiš velik stvari o sebi (H108). Sej v prejšnjem sm tut ugotovila kaj mi ni všeč in zato sm šla tut stran (H109).

Zagotovo si, preden si vstopila v odnos imela neke razloge za to, zagotovo so bile stvari, ki so te privlačile, neke karakteristike, ki jih je partner imel. Mi lahko poveš malo o tem?

H: Pri prejšnjem je bla mogoče ta navezanost ker sva že bla prej frenda (H110). Zdelo se mi je da si lahko ustvarim familijo, ker svoje nism mela, in smo bli vsi frendi še js pa moja kolegica pa moj fant in njegov kolega in smo se vsi poparčkal in smo bli kot neka familija (H111). Že takrat je blo neko ljubosumje ker sm se vedno počutila ne dovolj dobro on pa mi je dajeu še več takega občutka (H112). Take neke otročje fore s katerimi me je potiskal dol (H113). On res ni znal razumet nobenih problemou, tut ko je rejnica umrla ni znou odreagirat, ni me sploh potolažu, k da sm js kriva da sm žalostna (H114). Pr temu sm mela pa na začetku zadržke ker sm vedla da je fuzbaler in maš res neke predsotke glede teh fantov (H115). Ampak je bil prijazen (H116), iskren (H117), čustven (H118), res sva se dobro razumela že od samega začetka (H119).

V kolikšni meri si pa sposobna pokazat pravo sebe, v kolikšni meri mu zaupaš?

H: Pri zdejšnjemu fantu mam mal filtra k vem da ma on svoje probleme pa ga nočm obremenjevat (H120), sam itak mu vedno povem (H121). Tut če mu nočm si nemorm pomagat kokr da mu povem (H122).

To mam pa tut js večkrat. Rečem da ne bom povedala pol pa kr bleknem. Kaj pa meje, kako pa ohranjaš svoje osebne meje?

H: Včasih pri kolegicah sm vidla da mam različna prepričanja. In sm pri sebi vidla kok ma lahko neka oseba vpliv name, kok to vpliva name (H123). Začnem isto govorit, isto premikati se, isto misliti in se mi zdi da se lahko od nekoga res velik prevzamem (H124). Tut zdaj vidim da se morm umes mal oddaljit od ljudi, od kolegic predvsem, da ohranim svojo individualnost (H125). Saj sem to kar sem ampak mi je čudno kako lahko tako prevzamem od drugih ljudi (H126). Pol nakonc tut če pride do nekih kregov pri kolegicah popustim (H127), priznam da pri fantu pa večkrat nardim žrtev iz sebe (H128). Sej znam tut reči oprosti in to kar delam vem da ni dobr sam ne znam si pomagat (H129). Pol k vidim da mu je res hudo se opravičim (H130) ampak po navadi nardim žrtev iz sebe (H131).

Kaj pa če nekdo prestopi tvojo osebno mejo?

H: Razjezi me, res me razjezi (H132) ampak po navadi se umaknem in se morm umirit (H133). Ko pride do situacij ko so bližji ljudje se znam zdret (H134), lahko povzdignem glas ko sm jezna (H135), s sestro sm se tut stepala (H136), če so pa neki neznani si pa niti ne upam (H137). Ampak glede svojih prepričanj se znam postaviti za sebe (H138), s sestro sm se skregala in se ne pogovarjam ker so moja prepričanja drugačna in mi ni bilo problem prekiniti odnos ker je šlo predaleč (H139). Tko da je res odvisno od osebe, lažje se postavim za svoje mnenje ko so bližnji ljudje (H140). Mogoče ker se neznancem nočem predstaviti v slabi luči (H141). Moji bližnji že vejo kakšna sem, vse moje dobre in slabe lastnosti. Nevem, res je odvisno od situacije.

Zanimivo, meni se je težje postavljati zase, ko gre za neke ljudi ki si mi blizu. Kako pa skrbiš zase, na neki dnevni, tedenski, mesečni bazi?

H: Mislim velik pišem, to k sm že prej govorila (H142). Zdej sm našla eno knjigo piši pa zažgi tko da zdej to nekak uvajam. Kupla sm si neki v zvezi z manifestiranjem, k slišim da je hudo (H143). Probam delati na sebi (H144). Mam pa trenutno tut js mal probleme z prenažanjem, se mi je zdelo kot da sem se spet mal vrnila v motnje hranjenja (H145). Tut ljudje okoli mene opazijo da požrem vse, sicer bruhalo nism. Ampak sem se v roku enega leta zredila za enih 10 kil in mi je šok, telesu pa tut. Sploh ko gledam slike za nazaj. Tko da mam mal probleme s tem. Pa tut nehala sm plesati, zdej sm to zgubila ker je predrago. Ful mi pomaga gibanje (H146), če sm ful jezna grem laufati v fitnes. Lahko si zbistrim misli na nek način tko (H147).

Gibanje je res osvobajajoče, odkar se redno gibljam bi rekla da se lažje soočam z nekimi stvarmi, res predstavlja neko razbremenitev. Okej, hvala ti za tvoje izčrpne odgovore! Hitiva proti koncu, zdaj se bova malo pogovarjali o intimi. Kaj je zate intima?

H: Ko pomislim na intimo pomislim na intimno milo (H148). Neka higiena mi je prvi pomislek (H149). Pol če pa v relaciji s spolnostjo pa pomislim na seks, spolni odnos (H150), na neke spolne organe (H151).

Katera intima bi pa ti rekla da je zate pomembnejša – neka odnosna povezanost, psihična, mentalna intima ali intima v fizičnem smislu?

H: To je pa težko. Če pomislim na druge definicije intime, bolj na pogovarjanje (H152), na intimne pogovore (H153), bi rekla da je to bolj pomembno (H154). Brez dobrega odnosa ni dobre intimnosti (H155). Mislila v prejšnjem odnosu sva bila dolgo časa prijateljca, pa sva potem nadgradila odnos (H156). Pri temu fantu sva mal prej tko da se mi zdi da je v tem odnosu oboje enako pomembno (H157).

Skrbiš za to, da je intima prisotna v vajinem odnosu?

H: Včasih se mi zdi da morva načrtovat (H158). Včasih se mi zdi da ko si tolko časa skupaj da ne seksaš glih vsak dan. Sej ko je nekdo horny je pol tut drug ampak se mi zdi da je tega občutno manj kot na začetku (H159). Včasih je blo mogoč mal bolj spontano (H160), zdej je pa drugač, sej ne da se prisilim sam je treba več razmišljat o tem (H161).

Se ti kdaj zgodi, da te tudi kaj ovira pri tem da bi bila intimna?

H: Na začetku v prejšnji zvezi sm mela težave z oralnim seksom (H162). Ker ko sm bila zlorabljenka je prišlo do oralnega seksa (H163). In sm mela glede tega blokado (H164). Ko je prišlo do oralnega sm mela v glavi rejnika in nism mogla (H165). Blo me je strah (H166), blo mi je neprijetno (H167). Ko vidim da se me oralno zadovoljuje vidim glavo in si sam njega predstavljam, nism mogla it čez do (H168). Zdaj s tem fantom mi je pa to eden ljubših načinov odnosa (H169). Kar mi je ful čudno, res ne vem kaj naj si mislim o tem. Zdej ne vidim več glave rejnika. Ful se spreminjam, mogoče tut ker je odnos drugačen. Mogoče ker mava globlji odnos (H170), si več zaupava (H171), sm nekak bolj sproščena (H172).

Lahko kljub tej sproščenosti poskrbiš, da ohranjaš neke svoje intimne meje?

H: Pri prejšnjem fantu sm se izogibala tega da bi prišlo do moje meje (H173). Mislila nism mu povedala kar se mi je zgodilo in pol tut ni vedu da bi to blo lahko problem. Tko da sm se sam izogibala oralnemu seksu čisto. Nism pustila da bi prišlo niti blizu (H174). Res dolg časa nism povedala, tko bolj prot koncu, nism vrjela da bo dobr sprejeto (H175). Temu fantu sm povedala po dveh mesecih, velik sva se o tem pogovarjala in sm lahko pršla čez (H176). Skupej sva pršla čez. Zdej se res o vsem pogovarjava (H177) in se nikol ne zgodi da nebi spoštoval kar se

zmenja, nikol me ne sili v nič (H178), sm pa tut js bolj odprta do vsega kar se tiče seksa in je lažje, bolj varno se počutim (H179).

Opisala si mi že kar dobro tvoje partnerske odnose. Kako bi pa rekla da ti začutiš da si ljubljena, varna, kako si sposobna to prepoznati v odnosu?

H: Vidim pri zdejšnjemu fantu ker mi daja ogromno podpore (H180), tut ko sm omenila da se hočm selit je takoj priskočiu na pomoč, res je pripravljen mi pomagat pri stvareh ki so meni težke (H181). Vedno se je potrudu da je blo men prijetno, pri čemerkoli (H182). Lahko mu vse povem (H183), res se začutva (H184), vse se da uredit, dobr delujeva skupi (H185). V tej zvezi vem da se trudi, vidim neke male malenkosti, vidm kaj vse nardi da se js dobr počutim. Večkrat pridem js na prvo mesto, res se vidi da se trudi (H186).

Kako bi pa ravnala če tvoje potrebe nebi bile zadovoljene?

H: Če bi prišlo do varnja al pa nasilja bi itak takoj prekinla (H187). Zdej recimo k pogrešam par stvari, k se mi zdi da mi manjka neka urejenost v odnosu al neznam drugač povedat, da se drživa nekih dogovorov, da rešuje svoje težave ne da morm js reševat namest njega sm povedala (H188). Povedala sm da me motijo stvari, povedala sm da ne more it več tako naprej in sva se pogovorila (H189). Zdej upam da se bo držalo tega kar sva se dogovorila. Kar tako ne bom šla, res ga mam rada in res dobr delujeva skupaj. Upam pa da bova lahko še bolj. Če bi se pa vleklo pa da nebi blo okej pol bi pa šla ja (H190). Sicer nočm o tem razmišljat ker se mi zdi da lahko rešva stvari, se mava tut res rada.

Hvala za vse, kar si bila pripravljena podeliti z mano, res cenim, da si si vzela ta čas in me sprejela v svoj dom. Bi še kaj dodala, v zvezi s tvojo izkušnjo ali pa kako ti vidiš situacijo spolnih zlorab na splošno?

H: Nasploh bi se moglo zakon spremenit, ker kolikor vemo ni okej (H191). Moja situacija je mal specifična al pa niti ne tok. Tega je v rejništvu ogromno (H192). Res to se dogaja, ljudje nočjo bit rejniki zato jih mam ful malo in pol tisti k so delajo take stvari. Pa tut če to ne pride na dan, res je hudo. Socialno delo bi se moglo v rejništvo velik bolj vključevat (H193). Pa kaj se dogaja dan na dan pa neko oporo dajet pa se pogovarjat z rejniki in s tistimi k so v rejništvu (H194). In tut v šolah na to opozarjat, pa dat oporo v šolah (H195). Tega je ogromno, res je ogromno in tut tisti v šolah k to vejo da majo več opore, da se jim pomaga, da se jim pove kako s tem delat (H196). Ker to ne morš kr vedet. Recimo neke socialne delavke v šolah, šola pol sporoči centru in center je odgovoren. Zdi se mi da bi mogli vsi skupaj sodelovat da se otroka

da na neko varno mesto. Otroku nudit neko podporo (H197). Nevem zdi se mi da se premal pogovarjamo o tem (H198), tega je preveč in premal znamo s tem delat (H199). Vsi na vseh institucijah, v šolah, tut v centru. Pa zlorabiteljem dajat več kazni (H200) pa neko zagotovitev žrtvam da se bo rešilo. Če greš v prijavo da bo kaznen zadostna in da boš tut ti okej (H201). Upam da bodo ljudje k bodo to bral vidl da se to tut v rejništvu dogaja, da bodo mal odprl oči (H202). Upam da se glede tega kej nardi v bližnji prihodnosti. Al pa recimo da b itisti ki so doživeli zlorabo govoril v šoli o tem, da bi učenci iz prve roke slišat od nekoga k je to preživel da se splača povedat (H203). Sam sistem je katastrofa. Mene bi pol dal v zavod in to bi blo zame slabš. Nevem neko dobro rešitev sm hotla da se poskrbi zame. V zavodu pa nism hotla bit in pol sm pač ostala doma, pa čeprou sm bla duševno prizadeta od tega (H204).

14.9 Transkript I

Kakšni so bili tvoji občutki po preživetju spolne zlorabe, je bilo to nekaj kar se ti je zgodilo ali dogajalo?

I: Razdelim na dve, eno je bilo z osebo, ki je nisem poznala in je bil enkraten dogodek (I1) in eno je bilo v partnerskem odnosu s katerega nisem mogla zbežat (I2). Ko je blo z osebo, ki je nisem poznala je blo ubistvu tako šok (I3) in nočem si priznat da se je res zgodilo (I4). Vem da sem šla na obisk še z drugimi ljudmi, povabu nas je in potem ko sem hotla jakno obložit je zaklenu vrata za mano (I5). Spomnim se stvari ki so na koncu nepomembne, da sem večkrat rekla ne, da sem se branla (I6). Ko sem se pa rabla odpeljat od tam nekih 25 kilometrov, sem še pri starših živela, nisem mela pojma kako sem prišla domou. Avtopilot (I7). Tut jokala nisem takrat (I8). Prišla sem domou, zlaufala v tuš in se spomnim da sem se spraskala na nekaterih mestih tut do krvi ker sem res hotla vse sprat iz sebe (I9). Panično (I10), paranoično (I11). Takrat sem se spraševala kaj je bilo to, zakaj je bilo to (I12). Kot bi me prvi dan postavil na zemljo in bi mogla ugotovit kaj se dogaja okol mene (I13). Samo hitri flashbacki in hitro zapiranje (I14). Ne, ne zmorem. Potiskala sem na stran (I15). Jaz sem šla tja, ampak to ne pomeni da bi o lahko narediu. Kaj sem mela oblečeno, nima veze, ni imel pravice (I16). Če bi se s kom drugim pogovarjala nebi postavljala teh vprašanj, sebi pa sem jih. To je bilo par dni, potem pa sem potisnila na stran za zelo dolgo (I17). Tako sem prepričana sama sebe da sem na nek način bila jaz kriva (I18), da tega nikomur ne morem povedat (I19). To je biu gost enega lokala v katerem sem delala, takoj sem dala odpoved. V partnerski je bilo pa pol leta zveze je nehal upoštevati če js nisem v moodu (I20). Najprej je začel z nekim provociranjem (I21), potem

z neko jezo in agresijo (I22). Zakaj te sploh imam če mi ne daš (I23). Prepleteno je bilo z nekim psihičnim (I24), fizičnim nasiljem (I25), s tem da sem bila izolirana, s tem da je bila korona, niti na faks nisem mogla iti, s tem da nisem smela imeti šiheta (I26). Res sem bila zaklenjena v stanovanju brez da bi jaz imela ključ (I27). Spet se nisem počutila da lahko karkoli naredim. Ker je fizično močnejši od mene se nisem mogla kakorkoli braniti (I28). Kaj dfak js delam, js sm tukej partnerka. Dolgo sem se branla (I29) potem pa sem samo zdržala, da je konec (I30) in potem jokala vsakič za tem (I31). Vsakič mi je bilo jasno da je bilo to nekaj česar nisem hotla (I32). Vsakič sm se počutila ogabno (I33), umazano (I34). Če sem pa sam pomislila da bi se probala kdaj upret... Upala sem da če pustim da mi to dela da je potem manjše zlo kot je sicer. Sem mu pa dala vedeti da nočem tega (I35). Iz tega vidika so različni odzivi in telesni in čustveni. Tam sem bila okej kaj dfak se je zgodilo in potem dala na stran, ko se je pa redefiniralo posilstvo smo se začel v družini o tem prepirati, takrat mi je potem udarilo ven (I36). In dolgo dolgo ni šlo nazaj in še zdaj se nekje soočam s tem (I37), mislim saj se bom vedno, zdaj se soočam s tem da bi zmogla povedati kaj vse natančno se je dogajalo, na terapiji še ne morem vsega (I38). Za partnerski bivši odnos mi isto ni bilo jasno kako čustveni odzivi so isti (I39). Ful krivde (I40), ful gnusa (I41) in samoobtoževanja (I42), hkrati vprašanja zakaj mi to delaš a me naj nebi imel rad. Kaj dfak je ljubezen če to tok boli (I43). Hkrati tut neznosen strah ker nisem vedla kako bi sploh prišla iz tega (I44). Enkrat je prišla kolegica nenapovedano, njega so vsi kolegi poznali kot najboljšega, kot da bi prebrala iz knjige. Vidla me je da sm čist objokana in on čist razjarjen. In potem sem se pretvarjala da je vse okej, ampak sem to vzela kot dokaz da mi lahko vrjame. Sem ji povedala, ona mi je dala moči (I45). S starši nimam odnosa, kam naj grem? V študentu ne morem biti, na cesti ne morem biti, pri nobenemu ne morem biti. Pogovarjala sem se s to kolegico, pol sm mela dejansko pogovor, ful sm dobila ene moči (I46). Šla sm tut na en tabor enotedenski. Nevem kako je sploh ratal da sem šla tja ampak ko sem se za en teden umaknila od njega in sm ugotovila da nimam drugih čustev kot strahu in jeze in vsega tega do njega sem rekla več kaj ne. Če so lahko ljudje lahko legit ljudje do mene, zakaj moj partner nebi bil človek do mene (I47). Dobila sm ful moči. Ko sm pršla domou sva mela pogovor in je karna enkrat ratal človek in je jokal. Potem sem rekla okej to je zadnja zadnja šansa, ko prvič gre čez nekaj kar sva se tukaj dogovorila ne gre več (I48). In isti večer se je to zgodilo, ko je spet hotel vzeti na silo od mene. Ubistvu sm zbežala in hkrati mogla klicati policijo ker je on rekel da se gre ubiti. Mela sm scene z zapisniki, policijo, CSDjem. Ni se ubil. Socialna delavka na CSDju ko sem šla za mnenje da napišejo da bi bila lahko hitreje sprejeta v študentski dom mi je rekla ampak kaj si pa ti njemu delala da je prišlo tako daleč (I49). Takrat sem zgruntala zakaj toliko ljudi zavije z očmi ko rečeš da študiraš socialno delo. Ubistvu sm zbežala

ker sem dobila eno osebo, za katero sm vedla da mi bo vrjela (I50). Jaz nisem verjela da bi mi drugi verjeli. To je drug človek pred drugimi. Ko sem pa vidla priložnost in sm jo zgrabila.

Občudujem tvoj pogum, res sem ponosna da si se uspela rešit iz tega razmerja! Je vse to kar si doživela vplivalo na tvoje življenje in na kakšen način?

I: Vedno sem delala zlo pozne izmene, vse delala sama. To se je takoj spremenil. Nikamor več ne bom šla sama (I51). Ne bom se več družila z moškimi, ni šans (I52). Zdaj počasi vzpostavljam to nazaj. Nisem več hotla delat nočnih izmen (I53). Takrat je bilo tut nazadnje kar sem delala v lokalu (I54). Nisem hotla več jest (I55). Nisem več hotla met socialnega življenja (I56) potem kar naenkrat sem bla pa hotla bit z vsemi, se napit, delat bohvekday (I57). Nihanje. Nisem takrat ugotovila da se to zarad tega dogaja, zdaj ko razmišljam za nazaj ne morem ničemer drugemu pripisat. Samomorilnost (I58), ki ne vem kam naj jo uvrstim. Je tam od začetnega najstništva. Hotla sm se oprijet nečesa lepega v lajfu pa sem si govorila da v resnici ni nič več za videt, za doživet. Če je posilstvo ena od teh stvari im not here for it (I59). Ko sm si priznala da se je to zgodilo sem hkrati dobila tisti občutek da js ubistvu ne morem preživet s tem (I60). Od tega partnerskega... Obe krizi sta bili podobni, tut tu sm nehala jest (I61), na začetku sem hotla it takoj ven ker sem bila cel čas zaprta v stanovanju, ničesar nism smela, vse je blo restricted (I62). Pol sm pa ugotovila kok se bojim sveta (I63). Ker ga tolk dolgo nism vidla in tut oseba ki sm ji totalno zaupala je bla največja svinja do mene v lajfu. Rabla sm na novo vzpostavljat to kot otrok ki ne zaupa nobenmu. Vsega me je blo strah (I64). Ko sem hodila po ulici tudi po dnevi. Če je kdo dve ulici hodu za mano sm se mogla ustavit. Full on panični napadi, strgala bi obleke iz sebe da bi lahko začela dihat normalno (I65). Nisem več mogla bit v predavalnici, zdelo se mi je da mi na čelu piše žrtev (I66). Marsikaj od tega še zdaj ostaja, kdaj na novo kaj ugotovim. Spol in nasilje – komaj sem preživela te vaje.

Ampak si preživela! Katere stvari so ti pri tem pomagale, na kaj si se oprla?

I: Stradala sem (I67) in obsesivno telovadila. Vsak dan moram telovadit potem sem že trikrat telovadila. Vsak dan moram, nimam dneva frej (I68). Ja sm bla še pri starših, karantena je bla. Takrat sem noro hotla se zamotit (I69). Vse bom nardila, vse me boli, ne morem tako, res res nisem zmogla. Takrat sem začela ful brat zgodbe, pričevanja oseb ki so doživele to (I70). Ker sem res mislna da mi to lahko pomaga. In pol sm bla v ful večji krizi (I71). Ker sm brala zapisnike, primere s sodišča. Js tega u lajfu ne bom prijavla, js ne bom mogla tega, js ne bi tega zmogla (I72). Kar pa sem pri drugi, pri tem partnerskem, to pa nevem če sem mela kakšno strategijo kako bom šla čez to. Vem da sem takrat prvič govorila z bližnjimi o tem, to ni bla

družina. Z najboljšimi prijatelji (I73). Vedla sm da mi bodo vrjel in sm vesela da so mi vrjel. Povedala sm kokr sm bla zmožna povedat. Vedla sm da nekaj ni vredu pa sm še vedno bla. Totalno samopomilovanje, govorila sm si da sm kreten, kako sm lahko to dopustila (I74). Kombinirano to z mojo vedno čakajočo samomorilno krizo se je to sprevrglo v konkretno načrtovanje samomora. Step by spet, kaj moram nardit da me ne bo več. To je potem postala cela moja identiteta (I75). Čist sm se zaprla. Hotla sm se oddaljiti zato da bom lahko sama izolirana in ne bo nikogar bolelo da me ni več (I76). Ni strategija preživetja ker je bla strategija kako bom umrla. Ampak istočasno me je to zaposlilo ker sem bila še vedno za vse ostale tu. »moram končat to nalogo ker je skupinska in nočm jih zajebat« »mogoče morm za starše napisat poslovilno pismo« »mogoče moram in fact razelit čim več stvari da ne bodo šle v nič« (I77). 10 let je od mojega prvega poskusa. In zdaj kar sem tu. In ne nisem vedno uredi in večino časa nism uredi. Ampak sem tukaj. Samomorilna kriza je še vseeno omogočila da sm ful folka tok bol sprejela pol. Ljudje so prepoznali mojo stisko in niso dopustil da kar zginem. Prijatelji so se povezali in so vzpostavili krizni tim in na začetku sem jim sovražla ker sam pustite me umret ampak zdaj sem z njimi in s svojim fantom res povezana (I78). To mi je res nekaj dalo. Še me vlečejo krize (I79), spomin na posilstvo (I80), vem da se lahk pa na njih obrnem. Če nebi takrat se povezala iz tega samomorilnega, tega nebi blo (I81).

Vesela sem, da si uspela spustiti ljudi blizu takrat ko ti je bilo najtežje... Si kdaj iskala tudi kakšno strokovno pomoč in tam govorila o tvojih občutkih?

I: O tem sem naglas govorila enkrat na terapiji (I82). Ampak ne morem se zavestno odločit da bi delala na tem (I83). Grem čez to kaj se je zgodilo, grem čez to kar sem čutla (I84). Lahko med pogovori ker dam ven in je mimo, nardim en zid. Če je nekaj kar je za magistrsko (I85). Tako da bi pa rabila o tem govorit in se poglobit v vse... Ne, ne gre (I86).

Počasi, vse ob svojem času. Kako pa zdaj gledaš na stvari ki so se ti zgodile?

I: Zdaj.. Tok vsega naenkrat... Zlo odvisno, če pogledam od ene razdalje na to, ali zdaj ko se vračam trenutno ko občutim ene občutke. Moram se nazaj držat da nisem v sebi tako razočarana nad sabo (I87). Vsaj zdaj obstaja en del ki reče ni bila tvoja krivda (I88). Sicer pa v enem tem večnem zakaj. To so moji občutki. Zakaj. Ne zakaj jaz ampak zakaj mora bit to, zakaj sem morala to doživeti, zakaj to ljudje delajo (I89). Še vedno mi ni jasno, vem da ne bom našla nobenega opravičila. Še vedno je jeza (I90), gnus (I91), strah (I92).

Zakaj to ljudje počnejo se pa tudi jaz sprašujem skoraj da na dnevni bazi... Kljub vsemu kar se ti je zgodilo, si povedala da imaš zdaj fanta, da si nekako formirala nek partnerski odnos. Kako ti je bilo ob vstopanju v to razmerje?

I: Ko je biu neznanec je bilo kot v filmu. Kot ti folk govori, ne zaupat neznancem. Malo kot v filmu prikazano, senzacionalno. Partnersko pa ne rečem da je hujše, ne primerjam, je pa zelo drugače. Tukaj pa zelo drugače vpliva na to kako doživljaš potem partnerske odnose naprej (I93). Ker zaupaš človeku, s tistim fantom sva skupaj živela. Na meji pred poroko čeprav tega nisem hotla. Tam pa sem res rabla čisto resetirat vse kar sem vedla o partnerskih odnosih (I94). Takrat sem dobila novo sliko ker sem tako dolgo v manipulativnem, nasilnem živela. Spolno nasilje je imelo velik vpliv. Mogla sem si dopovedovat da to ni prav, to ni nekaj kar je v partnerskem odnosu. Ker si partnerka moraš nuditi spolne usluge, to je že samo po sebi ogabno ker naj bi oba uživala v tem in oba bla za to v prvi vrsti (I95). In ubistvu nisem sploh hotla biti v vezi in je tut minlo nekaj časa umes (I96). Zgodilo se je da sem spoznala tega fanta, mojega fanta zdaj. Skupaj sva leto in pol. Ko sem ga spoznala preko najboljšega prijatelja in ko sem začutla nekaj sem bila takoj ne. Takoj zid, strah, ne (I97). Sem že zaupala človeku in ni blo uredu. Ne morem spustiti nekoga zraven ker me bo ranu (I98). Poleg tega sem bila tut v izvrševanju mojega natančnega samomorilnega načrta, zakaj bi pustila da mi nekdo uniči načrt. Rekla sem ne, v sebi, saj ni on ničesar reku niti jaz nisem ampak ko sem nekaj začutla sem rekla ne (I99). In potem je nastopil ta osladen srce hoče kar hoče, kar je res (I100). Za bruhat, ampak je res. Ubistvu kar se mi je tukaj zgodilo česar nikoli nebi nardila sm prvi dan ko sva se spoznala in sva šla ven na čik in se pogovarjala. Najprej kaj delaš kaj ti delaš, nekaj pač spoznavanje, brez namenov za karkoli. Ker je on meu nek varen občutek sem se odločila da oversharam svojo travmo da ga bom odgnala od sebe (I101). On je nekaj mimogrede podelil, zato sem povedla kako zjeban človek sem jaz. To res ni moja stvar da govorim o sebi, ker me je strah zaupati ljudem (I102). Takrat sem povedala za samomorilnost, za moj plan, ki če se uresniči se ne vidva več, zveza, nasilje, vse. Ker bo zbežal in je v redu (I103). Ampak ga očitno ni nič motilo, se ni pustil odgnat (I104). Potem sva drug drugemu delila svojo travmo. In tut mene to ni zmotilo (I105). Pol sm se ful navezala nanj v enem dnevu (I106). Nevem kako se je to zgodil. Mela sm ful malo zaupanja (I107) in zdaj sem imela občutek da še bolj ne bom mogla živeti brez tega človeka (I108). Vse je šlo ful prehitro z nama. Midva nimava datuma kdaj sva se uselila skupaj ker je enkrat prišel na obisk in potem je prespau in pol je šou domou in je pršou za en teden in pol je pršou in ni šou več nazaj. Tega še zdaj ne dojamem čisto razen če dam ta osladen del nisva mogla drug brez drugega (I109). Nevem kam je zginil moj strah (I110). Kar naenkrat sem

bila v zvezi, kar živela sva skupaj. Če midva zdaj definirava kot resno zvezo potem to pomeni da sem v partnerskem odnosu spet. Nisem vedla kaj delam, a se nebi mogla js zdej ubit. Zakaj sem zdaj kar srečna. Nisem vedla da se bom kdaj rabila spraševati če si upam it v kaj takega (I111). In potem sem se odločila da če sem mu lahko povedala vso svojo travmo pa ga nisem odgnala, mu bom zdaj povedla kako se počutim da vidim če ga tut zdej ne bom. Povedla sem mu vse, čisto vse. Da ne zaupam ljudem, da nisem hotla bit v zvezi, da mi pa velik pomeni (I112). Sva šla z definiranjem res zelo počasi. Kaj si želiva od te zveze, česar res nočeva. Vse take stvari so bile kot neki kao pogoji. To se sliši res grozno in neromantično (I113). In potem postopno ko sva vidla da znava to furat sva rekla okej this is it. Potem je prišlo pa vse ostalo. Če me je hotu pobožat v glavi in sm trznila ker sem bila prepričana da me bo udaru sva se pogovarjala o tem kako se morava o vsem sproti pogovarjati (I114). Hitro so prišla vprašanja o spolnosti. Zdelo se mi je da sem aseksualna (I115). Sem čutla to in si želela to ampak ful me je blo strah (I116). Kaj če samo začneva in potem bom js mela totalno krizo in meltdown. Kaj bo s tem in kaj če ga odženem s tem (I117). In sem mela kdaj krizo in meltdown vmes (I118). Ker je bla ena stvar ki me je spomnila na to, pa ni blo nič grobega ampak samo zato ker je večkrat vprašou vmes če sm uredu ko je večkrat uprašou pred tem če mi je res do tega (I119). In sm začela jokat ker kaj dfak je to. Ti me res sprašuješ te stvari, tebi je res mar za to. Jaz sem človek? Kako sem jaz šla v to je z ogromno strahu ampak s tem da sem res dobila čudovitega človeka ki je pripravljen it v tempu v katerem sem jaz pripravljena it (I120). Bil je zelo čustveno zrel (I121) da sva lahko skupaj gledala na to kaj mi je okej in kaj mi ni (I122). Ni ga prestrašilo (I123). Cel čas ustaraiva (I124), cel čas je zelo jasen consent (I125). To je kar se spolnosti tiče potem je pa še vse ostalo kar on je. Vse preverjava (I126), tut če se nama ne zdi da bi blo kaj narobe imava zelo redne pogovore o tem kako sva, kaj v teh dneh opaziva da nama ni vredu (I127). Čeprav skor ne morm vrjet ampak res zaupam temu človeku (I128), res me ni strah (I129). Niti malo. Kakoli se zgodi ga lahko pokličem (I130). Odnos s ful zaupanja (I131) in nežnosti v tempu ki ga rabiva (I132).

Res mi je toplo, ko pripoveduješ o svojem razmerju, res sem vesela zate. Si mu povedala za vse kar se je zgodilo in je to kaj vplivalo na vajin odnos?

I: To da sm povedala je pozitivno vplivalo (I133). Tkrat mi je blo grozno to povedat (I134). Kaj če ko mu to povem me vidi kot nekaj manj (I135). Ker sem used (I136). Je pa dejansko poglobilo to najin odnos (I137). Zdi se mi da drugače nebi mogu vedet kaj se mi dogaja (I138). Če naenkrat začnem jokat in mislim da bom umrla in njemu ni jasno kaj se dogaja je za oba ful težko (I139). Ker se jaz ne počutim kot da bi mu lahk povedala in ker on nebi imel pojma zakaj

in kaj lahko nardi (I140). Potem nebi prišlo do nobenga preverjanja. Zdi se mi da je to preverjanje na področju spolnosti se razširilo na vsa področja skupnega življenja (I141). Tako da je v tem smislu pomagalo.

Malo si sicer že začela ampak a mi lahko še malo bolj opišeš tvoje partnerske odnose?

I: Kar je še s te teme ostalo, dostikrat malo zahajam, se mi zdi da eno težavo ki sem jo mela... Cel čas vidim da je čudovit človek (I142), čez nekaj časa sem tut vidla da mu 100% lahko zaupam (I143) in mi je to jasno, ampak zaradi stvari ki so skladiščene v meni iz teh izkušenj mam ševedno občutek da sem grozen človek (I144). Čeprav vem vsa ta dejstva me še vedno rata strah česa (I145). Kot recimo če je on ful v moodu in vpraša al pa nakaže al pa karkoli in da jaz takrat rečem ne, da mi trenutno ni do tega. Vedno je vse v redu ampak sem šele zdaj nekje tukaj da lahko to rečem brez občutka da sem grozna in brez pomislekov ali naj grem v to ker moram ali lahko rečem ne (I146). Ful sm mela težave s tem. In se zdaj nekje s tem soočam. Moj fant mi je večkrat rekel da mu moram povedat če mi ni do tega, absolutno ne bo nič narobe, ne misli da ga ne ljubim zaradi tega ali je karkoli narobe med nama (I147). Želi da povem naglas da se lahko odzove. Če zmorem naj povem, ker on ne more vedet (I148). Zdaj sva na tem da lahko rečem ne in zdaj že celo lahko to rečem brez oprosti to (I149). Ko sem prvič brez oprosti rekla je bil tako vesel in ponosen da je imel solzne oči (I150).

To razmerje ki ga opisuješ, je to tvoja opredelitev dobrega partnerskega razmerja? Kaj bi rekla da je najpomembnejše v nekem partnerskem odnosu?

I: Indikator ki nakazuje na to da bi js to opredelila kot dobro partnersko razmerje je to da se sprašujem ali je to realno, ali je to realno možno (I151). To je predobro da bi bilo res (I152). A si jaz to sploh zaslužim (I153). To ni the bare minimum oziroma ni samo the bare minimum ampak je še tolk več (I154). Ker lahko se pogovarjava (I155) in lahko predelujeva (I156) in lahko povem in če pride do nestrinjanja ne bo konec sveta (I157). Dejansko se lahko pogovarjava (I158) in se ne rabim samo umaknit v kot in čakati če me bo tepu, ne rabim čakati če me bo vrgu na postlo in naredu svoje (I159). Ne bom kaznovana. Pol je pa še tolk vsega več... Waw ali si jaz to malo predstavljam, ali sem izvršila svoj plan in je to neko posmrtno življenje? Bi rekla da je dobro ja, da zaključim (I160).

Kaj pa je moglo bit da si rekla dovolj ti zaupam in si vstopila v razmerje? Katere stvari so pri njemu prevladovale?

I: Dobila sem občutek da mu lahko zaupam (I161). To kar sem prej rekla, da sva se lahko pogovorila o tem (I162) in šla postopno (I163). Da sem lahko povedala da nisem ziher če sploh upam it v to. Js sm čist preveč prestrašena. Morš vedet da ti vrjetno ne bom mogla zaupat v popolnosti neki časa. Neke dele že. Če je pri navadnih zvezah 100% zaupanje preden greš v zvezo, tukaj žal ni (I164). Ker sem bla na tej točki in to da je takrat bil okej s tem čeprav je to nekaj kar ne sam mene ampak tut njega se dotika, da je tut moral it čez to. Da mu ljubljena oseba ne zaupa (I165).

Sliši se kot zelo razumevajoč partner. Kako bi pa sebe opisala v tem razmerju?

I: Ko sem bila v tistem nasilnem odnosu je blo tko da sem vse zelo ponotranila, vrjela sem tistim besedam ki sem jih poslušala (I166). Očitno si zaslužim vse to, vso krivdo sem obrnila nase (I167). Res se nisem marala, že prej nisem mela dobre predispozicije za to iz družine izhajajoč tako da res res slabo mnenje o sebi (I168). Ta odnos je pa to vse sam poslabšal. Res sem se gnusla sama sebi v vseh pogledih (I169). Tudi ko sem ugotovila da ni moja krivda sem se še vedno gnusla sama sebi (I170). Posmehujem se ženskam ki živijo v nasilju in jaz sem postala ta ženska. Tukaj se je moglo pa ogromno zgodit da še živim. Kar se tukaj spreminja, pa se zdijo res male spremembice ampak men so ogromne. Lahko povem če mi nekaj ni kul, če se z nečim ne strinjam (I171). Moje mnenje šteje, moja čustva so upoštevana, lahko izrazim nekaj (I172). Se počutim kot se počutim in ne izsiljujem s tem nekoga ampak samo se počutim kot se počutim (I173). To da lahko izrazim to, to da imam ta občutek da sem vredna tega (I174) da lahko povem če se z nečem ne strinjam je ful ogromna razlika (I175). To da sem začela verjet da sem lahko kot človek kot oseba ljubljena (I176). Ljudje se baje ljubijo in grejo skupi, v prejšnjem odnosu sm js ljubila on pač ne. Sem bol lastnina, sem tam ker sem bla po naključju najbolj praktična in priročna tam (I177). In to je zdaj moja usoda in več od tega nisem vredna. Tukaj sem rabla ful časa da sem dojela, sprejela da dejansko sem ljubljena (I178). Da je obojestransko prvič v mojem življenju. Kako kvaliteto pa že mam, če ne človek nebi imel nekoga rad če nebi bil vsaj nekje uredu (I179). Tako da te stvari ki mi je ševedno malo nerodno izrečt ker se počutim samoušečno (I180). Do tega sem prišla v partnerskem odnosu, ne sama od sebe. To je on kot oseba, kot nekdo s katerim sem v odnosu. Ker je bil tok pripravljen poslušat, tok vrjel in ni mel ničesar od tega, nobene koristi. Bil je en čist nov človek in ene čist druge stvari prnesu k jih nism bla vajena (I181). Potem je pa partnerski odnos mene nadgradil (I182).

Skupaj rasteta. Bi rekla da mu lahko pokažeš pravo sebe?

I: Na začetku nisem upala čisto vsega (I183). Sem delila kaj se mi je zgodilo, nisem upala delit čisto kdo sem jaz ker sem komaj ugotavljala kdo sem jaz (I184). Kar lahko govorim, lahko sem glasna ko se boljše počutim (I185). Nisem utišana, nisem potisnjena nekam (I186). Tut zame je blo novo, mal me je blo sram (I187). Ko mi je kazou da mu je to všeč, da je njemu spoznavat mene fajn hkrati ko js sebe spoznavam (I188). In on kot oseba. In zdaj mu lahko zaupam res vse (I189). Najtežje mi je bilo delit če sem opazla kaj pri nama da mi ni kul, to so res tiste malenkosti (I190). Sva se pa tut tega naučila in zdaj res vse delim z njim (I191).

Kako pa zagotavljaš da tvoje meje niso porušene, da si upoštevana, glede na to, da se ti je večkrat zgodilo, da so bile tvoje meje prestopljene?

I: Moj fant je človek ki je že v osnovi zelo pozoren na to da pazi, da nebi kogarkoli preglasil, da nebi ne upošteval (I192). Je že dosti v tem in tem da sem že vnaprej povedala neke stvari, preverjala triggerje (I193). Ni pozabu kar sva se pogovarjala in če glede česa ni bil zihra spet preveru (I194). In je res občutljivo, zelo občutljivo sodeluje z mano v tem smislu (I195). Kdaj se njemu zazdi da je nekaj naredil in se opravičuje, pove da ni hotel, pa jaz povem da sploh ni šlo čez mejo (I196). Tut če prepozna nekaj izrazi to in se kar opraviči zraven čeprav nebi bilo treba (I197). Nisem rabla zares postaviti kakršnekoli meje ker so bili že vsi ti pogovori in raziskovanja postavljanje meja brez da bi to rabla izraziti s temi besedami (I198).

Kaj se pa zgodi če je tvoja meja prestopljena?

I: Ko sem bila na faksu s strani profesorja izzvana na prisilno postavljanje mej sem povedala jasno in glasno kje je moja meja in sem stala za tem (I199). *informacije izpuščene zaradi privatnosti sodelujoče*

Hvala za vse kar si mi delila, verjamem, da ni bilo najlažje... Kako pa ti vsakodnevno poskrbiš da si ti okej, kaj narediš sama zase kar te polni z energijo, ti pomaga da lažje preživiš dan?

I: Najbolj pisanje poezije (I200). Mislim da ko mi je preveč vsega, če kdaj ful preveč čutim pa sploh ne vem točno kaj čutim in potem zbruham to ven na papir in sem pomirjena, čutim olajšanje. En del tega dam ven iz sebe in potem je manj vsega tega tlaka v meni. Tako da ogromno sploh v zvezi z zlorabami sem ogromno pisala, ker nisem zmogla govoriti. Tako da je nastalo veliko zelo morbidne poezije (I201). Zdaj pa tudi da govorim (I202). D se učim da ne držim v sebi če gre, zdaj ko mam zraven sebe osebo ki mu res zaupam (I203). In bo tut on povedou če nima kapacitete tako da nimam overthinkinga glede vsega, če bi lahko s tem kaj narobe naredila. Pa terapija (I204). Postopno zdravljenje, popravljanje teh nekih stvari (I205).

Zdaj se lahko pogledam v ogledalo ko nisem oblečena. Lahko se tuširam s prižgano lučjo pa ne bom umrla. Lahko pojem že velikokrat več kot en obrok na dan (I206). Te stvari ki so še vedno ful težke in se slabo počutim, ampak nad sabo ne izvajam pritiska in se spodbudim če sem pripravljena (I207).

Tako zelo sem ponosna, to so veliki premiki in vesela sem, da ne izvajam pritiska nad sabo. Zdaj se bova premaknili malo v svet intime. Najprej, kako ti sploh definiraš intimo?

I: Ena osladna – intimacy je ful podobno kot če bi rekel into me you see in to rezonira z mano (I208). To bi vedno uporabla, ko rečem intima čutim kaj mi pomeni ampak ne znam tega dat v besede (I209). Torej intima recimo v tem da lahko jaz pokažem dele sebe ki jih drugim nebi (I210). Čustvene, osebne in dele svoje preteklosti (I211). Nek zaupen, varen prostor (I212) in občutek (I213).

Bi rekla da je v odnosu bolj pomembna neka psihična intima, neka odnosna povezanost ali neka fizična intima in zakaj?

I: V prvi vrsti odnosna ker ne zmorem stika če nisem odnosno uredu (I214). Ampak ko pa sem uredu mi je pa tudi pomembna fizična v smislu ker je tut en moj jezik ljubezni dotik (I215). Rabim objem, rabim božanje po roki ko greš mimo, vidim te da si tukaj, nekaj mi pomeniš v tem smislu (I216). V prvi vrsti rabim pa bolj to psihično intimo (I217).

Kako pa ohranjaš to fizično intimno v svojem razmerju?

I: Na začetku sem imela meje in me je zelo spoštoval. Jih še spoštuje (I218). Oba se zavedava da se spreminjajo meje glede na počutje (I219). Je nekaj česar ne rabim dejansko povedat (I220). Oba ohranja za oba, nisem sama v tem (I221). Jezik ljubezni je obema dotik (I222). Ko se mi je zgodilo to s profesorjem me je najprej želel takoj objet, pa se je ustavil in uprašal če me lahko objame (I223). Občutljiv je za te stvari. Js tut zmorem rečt če nisem pripravljena na objem, na karkoli več (I224).

Slišim da kdaj nisi pripravljena na objem ali karkoli več. Imaš še kakšne ovire kar se tiče fizične intime?

I: Kdaj je enostavno samo da nisem v moodu, zelo preprosto (I225). Sploh po vajah spol in nasilje ko sem podoživela neke stvari absolutno nisem mogla. Bila sem v nekem krču in sem mogla pridet k sebi (I226). Če bi šla takrat v spolni odnos bi me to zaznamovalo za dolgo časa (I227). Če nisem mentalno in čustveno tam ni mogoče da sem fizično tam (I228).

Kako pa ohraniš to mejo, kje je zate še sprejemljivo in kaj je že preveč? Si sposobna ubesedit ali se zgodi da se tvoje intimne meje prestopajo?

I: Prestopla sem jo sama, kosi nisem upala povedat da nisem še tam fizično (I229). In je začutu in se on ustavu (I230). In poudarjou da moram povedat in da je vse okej in da njemu ni do tega če meni ni do tega (I231). On ne prestopi nikoli (I232), še moje prestopljanje je prepreču (I233).

Tako zelo lepo si govorila o svojem odnosu s fantom, res se sliši kot odličen odnos. Kako pa ti prepoznaš, da te ima res rad, da si tukaj varna, na kakšen način se to kaže po tvoje?

I: Pokaže mi čisto vsak dan (I234). Ker me spoštuje (I235), ker mi pove da me ima rad (I236), ker je pozoren (I237), me upošteva (I238), mi daje prostor (I239), lahko sem z njim točno to kar sem (I240). Res imava ljubeč odnos in vsakodnevno se to kaže (I241).

Kaj pa če kakšna potreba nebi bila zadovoljena, kako bi ravnala takrat?

I: V tem odnosu vem da se lahko pogovorim o čemerkoli (I242). Vse kar me teži, kar me moti, lahko izrazim pristno sebe (I243). V prejšnjem odnosu tega nisem bila sposobna (I244). Tukaj pa vem da bi razumel (I245). Razumel bi in bi se pogovorila (I246) in poskusila skupaj rešiti (I247).

14.10 Transkript J

Mi lahko poveš malo o občutkih, ki so šli čez tvoje telo, po preživetju spolne zlorabe?

J: Prva se mi je zgodila ko sem bila stara enih petnajst, tako da takrat dejansko zarad šoka (J1) in pomanjkanja znanja o tem (J2) sm se zavedala šele po drugem dogodku kaj se je zares zgodilo. Prvi dogodek je biu razvojno zame tok prehud da misli niso spoloh sporcesirale (J3), oziroma so ga z neko racionalizacijo opravičvale (J4). Ubistvu šele po drugem dogodku ko sm se enak počutla, nekaj izkoriščeno (J5) in razgaljeno (J6) sm začela reflektirat prvi dogodek. Počutla sm se grozn (J7), tko brez vrednosti (J8), ful časa sploh za unga prvega k se je zgodil pri petnajstih, un tadrug se je pri osemnajstih, sem se počutla kr krivo, krivo v smislu ta fora da če bom hodila ponoč po ulci sm si pa sama kriva (J9). Za prvi dogodek sm se ful obtožvala, da sm sama prpelala do tega, da če me takrat na tisti zabavi nebi blo, če nebi tok spila, če nebi bla tok ekstrovertirana se pa to nebi zgodil torej morm nost en del posledic (J10). Pr drugem sm se pa počutla ful izkoriščeno (J11), nč vredno (J12). A sm dejansko kos mesa ki si ga lahko kdorkoli vzame (J13)? Pol sm pa ubistvu s tapravim razmišljanjem, da mi je to pršlo vn iz

potlačitve, začela šele kakšne dve leti nazaj (J14). K sm zaradi moje izobrazbe pridobila tut strokovno znanje in se zavedala da sm to ful preveč potlačla (J15).

So imeli vsi ti dogodki vpliv na tvoje življenje?

J: To so sicer moja predvidevanja, to še ne vem čist točno, ampak js mislm da se je men alkohol blazno zameru (J16). Js sm od družga dogodka, ker je bil zmer prisoten sicer ne v taki količini, ampak od takrat naprej imam ful velik strah pred tem da sm kjerkol nezavestna (J17) al pa da nism stoprocentrno prisebna (J18). Zato zdej če že uživam alkohol al ga v zlo manjhnih količinah (J19) al ga v res res res varnem okolju, to pomen da sm pr kolegici doma, tut v klubu zunej ne, mislm sej ne hodm nič vn. Ampak tut v lokalih ne (J20). To mislm da mi je ful, js predvidevam da je od tega. Tok let sm se sekerala da bi mogoč lahko odreagirala če bi bla trezna da mi je to tako pustil (J21). Js mislm da je ta občutek nadzora ko sem zunaj mora bit konstantno prisoten da se ne bo slučajno kaj ponovil (J22). Ta mi je najbolj intenzivno ostala. Vem da sm se iz te družbe ko se je zgodilo prvič ful umaknla, takrat niti nism čist poimenovala tega kar se je zgodil, sm se zmer sam počutla ful neprijetno ob njih. To je bla takrat moja primarna družba tko da sm se umikala al pa sm se dobivala z njimi samo pod nekimi varnimi okoliščinami. Nikol več v tipičnem najstniškem druženju (J23). Po drugem sm pa sploh nehala hodt vn (J24). Če je blo to pr 18 sm šla js prvič vn žurat pr 21. Ratala sm bolj previdna (J25). Pa to da me povsem strigira ko poslušam take zgodbe, to pa še nism predelala (J26).

Iskreno, meni je težko poslušati take zgodbe, ne predstavljam si, kako težko mora biti šele tebi... Kako pa si se soočala z vsem tem, kakšne strategije ti je uspelo ubrati?

J: Po drugem dogodku sm bla itak v fazi intenzivne psihoterapije tko da sm mela dejansko srečo da sm ubistvu bla že v poteku zdravljenja in je bla to samo še ena stvar zavravn (J27). Sicer je nism naslovila tok hitr kot bi jo mogoče mogla (J28) ampak sej pravm da sm mela ful časa težave s tem kako to sploh poimenovat (J29) in kako krivdo zvalit iz sebe na storilca (J30). Najboljša strategija je bla to da sm se izogibala moških (J31). Drug incident je biu glih po koncu moje zveze in potem sm bla js tri leta ubistvu brez moškega kontakta (J32). Šele pr 21 ko sm spoznala svojga fanta je biu moj prvi kakršnkoli kontakt z moško osebo. Mela sm prjatle ampak nism bla pa v nobenem razmerju, karkšnem koli. Bla sm nuna, res nič nič (J33). To mi je takrat ful pomagal da sm se lahko distancirala (J34) in lahko stvari predelala (J35). Ker enostavno nism bla sposobna naenkrat gradit odnosa in svojega odnosa do moških (J36). Ta se je izkazala za zlo uspešno. Pol sm počela pa še druge stvari, začela sm ful več kadit kukr sm prej (J37), pit sm pa nehala. Pač to najstniško pitje. Ta leta izstopaš če ne uživaš alkohola (J38). Ful sm brala,

ful so me po eni strani privlačili ljubezenski romani k me recimo prej nikol niso, prej sm mela rajš kriminalke (J39), po drugi strani so me pa ful triggiral te romani (J40). Al pa mogoče če zdej pomislm sm dala sam vn iz podzvesti, ker sm brala in je bla neka tuja oseba in sm bla lahko objektivna o tej stvari ker se ni šlo za mene in prek tega na kakršnkoli način na dan pršlo. Vem da sm to res ful počela, ful intenzivno vsa tri leta ko sm bla brez karkšnihkoli stikov s fanti (J41). Pa terapije ane, to pa itak (J42).

Si tudi komu drugemu povedala poleg svoji terapevtki?

J: Za prvega še dons če sploh kdo ve, vem da ve ena kolegica k sva se o tem pogovarjale (J43). Za drugo pa ja ampak tut recimo če opravičm da smo bli mladi pa neizobraženi, ampak mislm da so vseen ful premal grozn sprejel kokr je to dejansko zame blo (J44). Se jim je mogoče zdel premal, čeprou dejansko res ni blo premal. Ni pršlo do penetracije, vse ostalo je pa blo (J45). Tisti frendi k so bli takrat niso zdej moji frendi, sej vem da te k jih mam zdej nimajo takega mnenja. Prej je blo pa ful velik tega »kaj bi ti lahko naredila da do tega ne bi pršlo?«, nikol ni blo nič iz njegove strani, njegovega obnašanja se ni prevpraševalo, samo mojega, kaj bi lahko js nardila da se to nebi spet ponovno zgodil (J46). V njihovih očeh bi js mogla znat bolj reagirat in to je blo zame kr težko še posebej zarad vse te krivde (J47). Ni glih pomagal. K da so moje obnašanje obtoževal (J48).

To je pa kar malo težko poslušat. Sm vesela da si zdaj v družbi, ki te spoštuje in validira tvoje izkušnje. Bi rekla da si okrevala, po vsem tem?

J: Js sm okrevala, ne samo zarad te stvari. Če ne družga sm potrebovala tok let da sm vzpostavla spet odnos z moškim spolom (J49). To je bla čista resocializacija ubistvu (J50). Tko da sm okrevala kr dolg časa (J51). Najbolj sm okrevala iz vidika psihoterapije, mela sm veliko težav v družini in sm najbolj prebolevala to (J52). Intenzivno sm se učila postavljat svoje nove meje, ker prej sem mela meje ki so mi jih postavljali drugih in zame niso ravno ustrezale. Takrat je bla moja glavna naloga da js postavim svoje nove meje (J53). Takrat sm si ubistvu ustvarla novo osebnost. Ljudje ki me poznajo od prej me dejansko ne prepoznajo ampak to je produkt 6 let psihoterapije (J54). Ena izmed postavljenih mej je bla tut ta kok dovolim moškemu da se mi približa, kje je sploh ta meja kaj je meni sporno (J55). Ker moj pravi dogodek k je biu men sploh ni blo tok časa sporno ker nism dojela da so ble moje osebne meje prestopljene oziroma jih takrat sploh nism mela in je men to čez čas ratal sporno (J56). To je biu en izmed glavnih mojih ciljev, kje je moja osebna meja da ko jo nekdo prestopi. To je biu ubistvu moj proes okrevanja, kaj js dovolim, kaj je meni sprejemljivo, kaj so neke moje vrednote (J57). Ni blo

fokusirano samo na spolno zlorabo. Če bi šla zdej nazaj bi to spremenila, žou mi je, mislm da bi mogla ful bl naslovit ampak mi je pa vzporedno z drugimi življenjskimi težavami pomagal, posredno se je zdravla tut ta težava (J58).

Kaj pa zdaj, kako gledaš na vse kar se ti je zgodilo zdaj?

J: Najbolj sm jezna iz objektivnega vidika na to, da zakaj js v prvo nism prepoznala teh znakov, kok stvari je družbeno sprejemljivih (J59). Ful lažje je dekleta naučit ne nosit v šoli topkov kot pa moške naučit ne posiljevat (J60). Sej vem da to tut ženske počnejo ampak so procenti 90 proti 10. Nekdo bi reku da to kar sm js doživela sploh ni zloraba ker ni blo dejansko penetracije ampak je bla, če poslušam druge zgodbe vedno poudarim da ni okej da se te kdo dotika in te sili v stvari (J61). Ta družbeni del me res razjezi. Kok stvari je moškim dovoljeno samo zato ker so mladi, neumni, mal potrebni (J62). Prjavla nism zarad tega ker nism mela znanja, pa mi je žou za to (J63). Če bom mela kdaj otroke, če bom mela neke uporabnike pod sabo iz vidika kjerkol bom delala, bo to ena izmed mojih prvih učnih stvari. Js o spolnih zlorabah, spolnem nasilju, tut o sami spolnosti nism slišala nikjer. Bl k ne smo bli vsi samouki. Šola se je bol k ne temu izogibala kokr pa da bi to naslovila (J64). Res mi je žou da nism prjavla. Če bi šla nazaj je to pomoje prva stvar k bi jo nardila, mogoče bi pa kateri puncu preprečila da bi se ji to zgodilo (J65). Grozno me peče vest, peče misel da bi lahko mogoče preprečila pa nism samo zarad tega ker nism mela znanja, nism znala naslovit (J66).

V kolikor vem, imaš trenutno zvezo, ki traja že kar precej časa. Kako je bilo pri tebi ob nekem vstopanju v ta odnos, kako si se počutila, kako si bila sploh tega sposobna po vsem kar si doživela?

J: Ko se mi je zaključla psihoterapija, js sama sm bla ful stabilna in od družinskih zadev in z vidika zlorabe in vseh stvari. In sm si rekla da sm mogoče pripravljena da spoznam nekoga, da lahko postanem bolj odprta za svet, da ne rabm bit več tok nedostopna (J67). Lahko mogoče spustim kšno moško osebo zraven sebe se mi je zdelo, da sm pripravljena na to (J68). In potem sm čez dva mesca spoznala svojega fanta, časovno je res rediculus kako se je pokloplo. Spoznala sm ga v lokalu kjer sm delala prek študenta. Use je tekl ful smooth, ful je blo razvidno da sm v zvezo vstopila z glavo (J69), da sm ful stopila z nekimi mejami (J70), da sm vedla kaj iščem (J71), da ni biu poskus osamljenosti ampak dejansko zavestno vedenje, kar se tut danes pozna na najinem odnosu (J72). Hvaležna sm da sm tko postopala, preverla sm kaj so njegove vrednote (J73), pogovarjala sva se o tem kaj si kdo od naju želi (J74). Bl k ne sva mela tak intervju, to je biu zame pač varnosti ukrep k sm si ga zadala in sm hvaležna da sm si ga (J75).

Intervju, to se kar zabavno sliši! Si mu povedala tudi o svojem življenju, o teh dogodkih?

J: Sm mu povedala ampak ful kasnej, če sva zdej skupi pet let bi rekla da sm mu po enih dveh letih (J76). Pa še to sm ubistvu povedala v dveh delih, prvič ni biu tak big deal kokr sm pol nardila v drugo, oziroma kokr sm v drugo prikazala da je to bla ful stvar (J77). Ubistvu sm prek neke aktivnosti to nardila, kokr neka vprašanja ki si jih nikoli nebi zadou (J78). Nekak sm hotla prek aktivnosti pokazat težo tega dogodka, da ni to kot nek random pogovor k ga bova mela ob kavi ampak na nek isti način k sm mu predstavlja svojo preteklost, svojo duševno bolezen, sm hotla pač tut to. Da sm že umetno ustvarla težnost dogodka (J79). In je blo ful intense (J80), ful sm se jokala (J81), ful mi je blo nekak, čeprou sm velda da ne bo, sm mela vseen nekak ta strah da me bo upraou kaj sm js nardila, zakaj sm bla tm ampak sej ni, še dans mi je neprijetno da sm sploh pomislna da me takrat tok zaznamoval ta vprašanja k so mi jih drugi postavilajl, da sm jih kr prčakvala od osebe za katero sm vrjela da me to ne bo vprašala (J82). Ful mu je blo grozn (J83), ful mu je blo žou (J84), ful je biu jezen (J85), ves čas me je sprašvou glih kontra – če je to še kdo vidu, kako so drugi reagiral, če sm mela pomoč od koga. Ubistvu je biu čist drug sklop vprašanj k sm jih bla js vajena in je blo ful toplo, prijetno (J86). Sigurno se zdej oba zavedava in veva da se je to zgodil (J87), ni pa del vsakodnevnega pogovora (J88). Boljš se razumeva zato ker se bolj poznavava, tko k za vse ostale stvari (J89). Takrat k sm mu razložila zakaj me trigirajo take stvari bolj razume kako js dojemam svet (J90).

Vedno pravim, da se moraš pogovarjat, če ne drugi ne bo nikoli vedel kako se ti počutiš. Kako bi še opisala vajin odnos?

J: Pa tko kjut (J91). Ful mava tak odrasel odnos (J92). Zarad mojga in njegovga načina življenja, on recimo ima svoje podjetje in dela povprečno 16 ur na dan tko da midva se vidva pol ure v dnevu, zarad tega sva ful se primorana prilagajat (J93), ful sva primorana komunicirat ker drugač ne uspeva (J94), mogoče bi tut marsikdo pr nama obupou ampak ker sva oba ful ciljno usmerjena gre potem lažje (J95). Midva se mava ful fajn (J96). Res ogromno komunicirava, res res mava prou čas ki je posebej temu posvečen in vn dajeva stvari (J97). Nedelje so recimo čas ki ga preživljava skupi in predelava stvari da pol vse teče normalno (J98). Tak res zrel odnos (J99), varen (J100). Bi se moglo kej res ful groznega zgodit da bi se kakšni temelji zamajal (J101). Je pa tut velik dela not vloženga tko da sm vesela nad produktom če to mal materialistično poimenujemo (J102).

Kaj pa so zate sestavine dobrega odnosa?

J: Men je pomembno da sva kooperativna (J103), da skupi super funkcionirava (J104), da mava skupej zastavljene cilje (J105) in strategije kako do česa pridet (J106), da se ciljev zavedava in v skladu z njimi tut delujeva (J107), da nimava dvojnih meril (J108), da je vesčas odprta komunikacija (J109). Stvar k je meni ful pomembna je tut to da zna kljub temu vsak poskrbet tut zase (J110). Nisva tko odvisna drug od drugega (J111), samo ful dobr skupi funkcionirava (J112). Vseen je pa vsak enota in skrbi zase (J113). Pomembno mi je da ne pridem domou in je doma ena živčna razvalina ker se čez dan s stem ukvarjam, js rabim doma skalo, ne morm še doma skrbet za to da bo meu nekdo primarne potrebe urejene (J114). To je tut ful velik plus zakaj najina zveza deluje. Sploh pod takimi pogoji k se ne vidva velik sploh uspeva.

Nekaj časa nisi imela moškega kontakta, ko pa si spoznala svojega partnerja pa si vedla da je bil on pravi. Kaj te je v tistem intervjuju tako prepričalo, zaradi katerih stvari »si ga vzela«?

J: Najbl ubistvu je bla ta stvar da je sposoben skrbet zase, da ne išče nekoga k bo urejou stvari namesto njega (J115). Da je odgovoren (J116), da se je že takrat vidl da je oseba vlog (J117). Vloge ki si jih bova dodelila se jih bova držala, nobena vloga ni manj pomembna od druge ker tko lahko najina veza funkcionira (J118). To mi je biu ful plus. Ta zrel pristop k življenju ne samo k težavam (J119).

O njem si mi že malo povedala, kdo si pa ti v tem razmerju, kako nase gledaš?

J: Js sm bl reflektiven del najinega razmerja (J120). Js odnosno ful skrbim da stvari potekajo tko kokr morjo (J121). Sej zdej govorim k da je vse v oblakih, sej vsi vemo da ni. Ampak js sm res ta provider odnosa (J122). Ta del je večinski del moj. Vloge pa tko k mava pač razdeljene. Oba tko elegantno vnašava v odnos zrelost (J123) in željo po odnosu pa željo po dolgoletni zvezi da se pol to skupi poklop (J124). Sm pa definitivno js tista ki opozarja na komunikacijo, začutm če kej ni uredu in spodbujam da se ustavi (J125).

Glede na to, da si odgovorna za komunikacijo – mu tudi zaupaš in si sposobna pokazati pravo sebe?

J: Vse mu zaupam (J126). Men tut ful velik pomenjo prijateljski odnosi tko da definitivno se zavedam kaj ti prinese en odnos in kaj drug. Mogoče o kakšnih stvareh ne govorim tok z njim ampak samo zato ker imam možnost dat to nekje druje vn (J127). Je pa ni stvari ki je nebi delila z njim (J128). Velikokrat ne uspe samo zarad dinamike razmerja ker mava omejeno časa na voljo (J129). To je spet skomunicirano, logično je da pri takem delovniku kokr ga ma on ne gre

vse se skos pogovarjat. Je tut to del te moje skrbi zase, mi on ogromno pomeni ni pa edina oseba ki jo imam (J130). Namensko ločujem med partnerjem in prijatelji (J131).

Kaj pa tvoje meje, nekaj si mi o tem že govorila, da si se učila postavljati na novo v procesu terapije. Kako zdaj ohranjaš svoje meje?

J: Do svojih mej sm kr stroga (J132). Ubistvu takrat k sm si jih na novo postavlja sm bla ubistvu prestroga (J133), zdey intenzivno delam na tem da jih mal omehčam (J134). Takrat sm bla jezna na ceu svet in sm jih postavlja ful previsok (J135). Enostavno ljudje k so okol mene pač vejo (J136). S stvarmi za katerimi js stojim, moj fant tut zlo dobr ve da mam zlo visoko mejo razumevanja pa zlo nizko mejo tolerance (J137). To mi ubistvu daje nek varen občutek, vseeno bom razumela ampak ne rabim tolerirat kljub temu da razumem (J138). Ubistvu tut vsi k so meni bližnji to vejo, da se js teh stvari ful držim (J139) in ko se prestopi al reagiram al pa da dam vedet da se teh stvari ne počne (J140). Skomuniciram vedno (J141). Jasno dam vedet da stvar ni okej, da je šlo čez mojo mejo (J142). V razmerju pr vseh stvareh od preživljanja prostega časa do spolnosti do denarja, dopustov, od deep stvari do najbolj basic (J143). Skrbim da mogoče niso tok toge kokr so ble ko sm jih ustvarla (J144).

Na kakšne načine pa še skrbiš zase, tako na dnevni bazi ali tedenski, kaj počneš da se ti dobro počutiš?

J: Ubistvu na ful načinov. Eno je odnos s prijatelji, to mi ful velik pomen (J145). Res res že od vedno pa ful se zavedam pomena tega. Ena je to da sm na splošno ful reflektivna oseba, seprav se zlo velik bl k ne sama s sabo pogovarjam (J146). Skrbim da ko mi stvari ne ustrezajo, jih rešm (J147). Velikrat grem čez dogodke. Skrbim da ne overthinkam, zarad tega mi tut ful pomenjo prijateljski odnosi ker moje overthinkinge ustavjo, iz moje glave gre v še kakšno glavo in več glav več ve (J148). Partnerski odnos me pa pri tem nikol ne omejuje, to je tut ena izmed mej k jih mam postavljenih. Me ne sme (J149). Sigurno se kdaj prilagodim, enkrat rabi nekdo več enkrat rabi nekdo manj, to me ne moti ker je obojestransko. Ko moram poskrbet zase tut jasno nakažem da rabm čs (J150). To se potem tut spoštuje (J151).

To mi je všeč, da daš jasno vedeti in da se to tudi spoštuje. Si pripravljena na naslednje vprašanje, za katerega sem dobila komentarje da je najtežje – kako ti definiraš intimo?

J: Meni intima predstavlja neko to čistost odnosa, ki jo partnerja imata (J152). Neka ta po eni strani najbolj primarna komponenta odnosa (J153) in po drugi strani najbolj kompleksna, ki jo ustvarjata (J154). Ta gol občutek zaupanja (J155). Kot neka čistoča (J156). Po drugi strani ful

kompleksen del, ker zahteva ogromno enega truda (J157), komunikacije (J158), prilagajanja (J159), sprejemanja (J160). Je velik del razmerja (J161). Tut kar je samo najino, pa ne samo iz vidika spolnosti. Stvari ki so samo najine, zakaj midva sva kot neka celota (J162). Del ki ni namenjen nikomur drugemu ampak je res zakaj sva midva par oziroma zakaj midva delujeva (J163).

Katera intima pa je tebi pomembnejša in zakaj – neka odnosna povezanost ali fizična intima?

J: Za vzpostavt trden temelj je sigurno pomembna odnosna in če ta odnosna ne štima ne vrljamem da lahko štima tut tista ki je bolj telesna, fizična (J164). Meni osebno je zlo pomembno da vzporedno skrbim za obe in pokazal se je v preteklosti da če odnosna intima ni štimala tut fizična ni (J165). Ker je tut res da sm tut sama vedno bolj prisegala na intimne odnose, nikol me ni mikal nekaj neosebnega kar je vrjetno tut posledica tega da nism mela to nikol možnost izkust na nek zdrav način amapk sm bla dvakrat prisiljena v to oziroma si je nekdo uzeu in pol tut nikol nism poskušala kakšne bolj adrenalinske intime al kako bi temu reku (J166). Koleracijsko, ena z drugo, na obeh je treba ful delat, na obe je treba bit ful pozorn (J167). Ampak za nek temelj zveze je sigurno najprej potrebna neka odnosna povezanost, po mojem mnenju v mojem razmerju (J168).

Bi rekla da ohranjaš načrtno tudi fizično intimo?

J: Po eni strani že skrbim da je, zarad urnika najinega preživljanja časa in je velik težje ker mogoče je velik manj spontanosti (J169). Kar je dost bedno ampak pač you work s tem kar maš. Pa ubistvu po eni strani skrbim, skrbiva da je (J170) in po drugi strani skrbiva da ko nekomu ne paše da se ubistvu zmer ustaviva (J171). Ko sva se začela spoznavat, men je jasno da ne bo on nikol prekinu, ga ni dogodka da bi on reku ne, medtem ko men se ne da lih čist skos (J172). In men je ful pomembno da če rečem ne oziroma če povem da danes pa nebi al pa zdele pa nebi da se to potem tut upošteva (J173). Samo enkrat je to mejo presegu, sicer mu je blo potem ful žou ampak sm takrat zlo padla v en tak mini šok kar je vrjetno tut posledica mojih dveh izkušenj (J174). Še vseen pol naprej nč ni blo ampak se ni tok hitr ustavl kokr js želim da se (J175). Takrat sm bla ful vzhičena (J176), jezna (J177), sploh nism znala razbrat kako se počutim (J178), sicer potem je tut moj fant zlo hitr opazu da neki ni okej in da je bla res napaka (J179). Pol po tem sm rabila par minut, da sm tut svoje občutke prebrala, kaj se dogaja, zakaj je blo zdej tok strašljivo zame, sej osebi zaupam, sej ni nč tko (J180). Enostavno je blo preveč in to pa nevem če bom kdaj v življenju lahko odpustila, ker velikokrat govorijo da čas ful cel in pri meni je ful let minil ampak to pa je res taka stvar k mi je ostala, ne res pomeni ne (J181). Ampak

saj se zaveda mojih mej (J182). Po tem dogodku pa sploh. Jasno mu je kje je meja in po vseh teh letih je ne rabim niti postavljat več (J183). Sem pa na začetku govorila o svojih mejah, med tistim intervjujem sva zagotovo naslovila tudi intimo (J184). No, mogoče malo kasneje.

Ta intervju vidim da je bil res uspešen, ogromno stvari sta se tekom tega uspela zmenit! Sta naslovila tudi morebitne ovire v intimnosti?

J: Nimam nobenih ovir načeloma (J185), malo me je bilo strah po tistem incidentu, ki sem ti ga opisala (J186). Malo me je zamajalo. Ampak vem kakšen odnos imava in vem da mu lahko zaupam (J187). Tako da je že zelo rutinsko postalo, zdaj ko sva toliko časa že skupaj (J188). Ne razmišljam o tem, rekla bi da jih nimam (J189).

Glede na to da je tvoja zveza res dolgoletna – kako po vsem tem času ti veš da si v tem odnosu ljubljena, da si varna?

J: To je res celostni odnos in je res težko prou nakazatelj tega dat (J190). Mogoče to da za oba vem da sva pri stvari (J191). Oba se zavedava svoje vrednosti, ki jo imava (J192) in da ubistvu oba konstantno skrbiva in zase (J193) in za drugega (J194). Za nobeno stvar pri nobeni stvari te ni strah, ni je stvari k bi te navdajala z nekim dvomom (J195). Nikol ti niti ne da občutka da bi overthinkal o stvareh (J196). Stvari so lahko izgovorjene na glas in bodo sprejete (J197), oba sva z enakimi oziroma podobnimi cilji v zvezi (J198), oba s podobnimi očmi gledava kaj nama pomeni zveza oziroma odnos ki ga imava (J199). Ni nobene nesigurnosti (J200). To je celosten odnos, težko je rečt (J201).

Kaj pa če bi se izkazalo, da ena zelo pomembna stvar manjka v tem odnosu, kako bi takrat ravnala?

J: Definitvno bi skomunicirala zakaj ni bla dosežena, kaj je šlo narobe mislm kateri so bli ti dejavniki ki so oviral zadovoljevanje potrebe (J202). Pol bi se osredotočila na dejavnike na katere sm mela vpliv in pustila tiste na katere nism mela vpliva in pol odvisno od potrebe oziroma nekega dogodka neki kar se ni uresničil oziroma ni pršlo na dan, zakaj do tega ni pršlo (J203). Kaj lahko nardiva da bo oziroma kaj lahko js nardim da bo, al je pač stvar izven mojih moči (J204). Men tut nasplošno pri teh stvareh ful pomaga da si razdelim na katere stvari imam vpliv in na katere ga nimam (J205). Da se pol lahko res fokusiram na stvari na katere imam fizično vpliv, da nism pol jezna na vreme (J206).

Tole bo pa ostalo z mano, zelo dobro si to razložila in večkrat bi se vsi mogli tega posluževat! Hvala ti, za tvoj čas, potrpežljivost, izčrpne odgovore, zaupanje. Bi še karkoli dodala, mogoče

si pri kakšnem vprašanju kaj pozabila zdaj ko gledaš za nazaj, lahko pa pokomentiraš tudi spolne zlorabe na splošno?

J: To je tok pa sovražim rečt da je neki neka spregledana tema ker vem da je ogromno spregledanga in definitivno ni sam to, ampak je neki takega (J207). Prvo kot prvo znanje, recimo če se fokusiram na osnovno šolo ker na vzgojo se ne morm, nimam vpliva, mogoče v šoli pa bom kdaj. Znanje, kaj sploh je, kaj spada zraven, kaj je tvoje telo, da se ga zavedaš. Kaj je spolnost oziroma kaj so neki spolni vzorci, kaj je sprejemljivo, kaj ni. Čist neke osnove bi šla js, ene so te biološke, ene so socialne in ene so iz vidika upravnih (J208). Kako sploh poteka prijava mislm js takrat u lajfu nism vedla kam se sploh da prijava (J209). To da v organizacijah kjer se nahajajo recimo če se zdey fokusiram na otroke, da se ve katera oseba v tej organizaiji je zadolžena za te stvari. Tut če nimaš pojma veš da ti tista in tista lahko pomaga. Da veš da obstaja nekdo. Pr starejših recimo v podjetjih, je nek zaupnik, pa ne k ga določ direktor ker ga pač more ampak je dejansko to oseba ki stoji za tem, najboljš HR ampak to v Sloveniji ni tok razvit. Sej ne rabi oseba vsega vedet, sam da vsaj ve na kaj se naj osredotoči, kam naj gre po pomoč (J210). In pa to kolektivno zavedanje da ni problem da gre punca vn žurat, ni problem da punca kdaj kej želi počet, raziskvat svoje telo ampak js k je biu ta zakon sprejet da samo ja pomeni ja sm bla tok srečna (J211). Sicer vem da ma velik še negotovosti, ampak je eden izmed zlo natančno spisanih zakonov tako da to me veseli (J212). V družbi prou to zavedanje da samo ja pomeni ja in učenje da stvari niso dovoljene. Sej to je na vseh področjih, sej to se sploh ne tiče res samo spolnosti. Vse to splošno razumevanje teme, to mi je najpomembnejše (J213). Men bi sigurno folk reku da bi lahko js sama kej vplivala. Ful so mi všeč neke državne intervencije, kot je biu tisti muzej z oblekami kaj sm nosila (J214). Sicer jih je ful premal (J215). Js upam da kakšna vlada k bo, bo tut takim stvarem namenila kej pozornosti (J216). To je men ful bolj sistemsko, nek sistemski pristop (J217). Če se pa nase fokusiram v organizacijah kjer bom delovala je pa da so ubistvu vsaj z vidika znanja, informacije so največ vredne, da se ve, tut če človek nima pojma da ve da je v organizaciji ena punca ki mu lahko pomaga (J218). In če ti si ta zaupnik al karkoli, da opozarjaš nase, da daš folku vedet, da si tut ti aktiven (J219). To so mi prve, primarne, sploh pri mlajših k takrat že razvojno ne veš kaj je okej in kaj ne. Da je samo eno društvo v Sloveniji mi je nepojemljivo, obupno (J220). Oni ne morjo pokrit niti tretjino Ljubljane, kaj šele neka ruralna območja. Ustanovit nova društva (J221) pa tut da se da velik na promocijo (J222). Za tom telefon skor vsak ve, da širša populcija pozna tu varne hiše pa materinske domove. Sej neki društev se je že uveljavl oziroma spromoviral da za njih veš tut če se s tem ne ukvarjaš. Bi blo top da se da veliko na promocijo društva ki se ukvarja s to

tematiko (J223). Za to je pa potrebno met denar in neki so projekti ampak ga more tut vlada nament. In smo spet pri sistemskem, če država tega ne jemlje kot big deal je tvoje društvo prepuščeno samemu sebi (J224).

14.11 Osnovno kodiranje

OKOLIŠČINE SPOLNE ZLORABE

- SPOLNA ZLORABA V DRUŽINI
 - Huda spolna zloraba brez penetracije (C67)
 - Za zlorabo izvedela pri 28. letih (D12)
 - Pri treh letih v bolnici (D15)
 - Prva zloraba pri treh letih (D48)
 - Hospitalizacija pri treh letih (D49)
 - Zloraba dogajala celo otroštvo (D50)
 - Zloraba s strani očeta in njegovih prijateljev (D53)
 - Trenutki, ki so vodili v zlorabo (H1)
 - Med spolno zlorabo prišlo do oralnega seksa (H163)
- NEZNANEC
 - Stara 15 (E1)
 - Stara 21 (E2)
 - Ni bilo nasilja (F1)
 - Situacija je šla predaleč (F2)
 - Prestop osebnih meja (F15)
 - Večkratno doživljanje spolnega nasilja (G68)
 - Enkraten dogodek (I1)
 - Povabil na obisk (H5)
 - Ni imela osebnih mej in se je prepozno zavedala (J56)
- PARTNERSKI ODNOS
 - V razmerju prisiljena v spolni odnos (E3, I2)
 - Branila (I6, I29)
 - Partner ne upošteva (I20)
 - Provokacije partnerja ko si ni želela spolnih odnosov (I21, I23)
 - Agresija partnerja ko si ni želela spolnih odnosov (I22)

- Partner psihično nasilen (I24)
- Partner fizično nasilen (I25)
- Partner jo izolira (I26, I27)
- Občutek, da se ne more braniti (I28)
- Čakanje na konec (I30)
- Jok po vsaki spolni zlorabi (I31)
- Proti njeni volji (I32, I35)
- Prestopil dogovor (I48)
- PROSTOR
 - Na poletnem taboru (G2)

ŽIVLJENJE PO PREŽIVETJU SPOLNE ZLORABE

- OBČUTKI PO SPOLNI ZLORABI
 - Prvi spomin po določenem času (B1)
 - Prvi spomin po enem letu (B2)
 - Dan po zlorabi nenavadni občutki (B12)
 - Nezmožnost premikanja svojega telesa (B13)
 - Občutek krivde (A7, A9, A14, A42, B61, C5, C74, C75, D43, F10, G19, G20, G63, G65, I18, I40, I167, J9)
 - Občutek sramu (A1, F44, F51)
 - Strah pred razkritjem drugim (A3)
 - Domnevanje, da bodo drugi zlorabo razumeli kot varanje (A4, A5, A6)
 - Zavedanje, da ni krivde (A8)
 - Strah pred obsojanjem (A10, A11, B60, C70)
 - Zavedanje, da se je zgodilo (A13)
 - Spolna zloraba ni povzročila depresivnih stanj (A21)
 - Nezmožnost laganja partnerju (A43)
 - Občutek ničvrednosti (A67)
 - Počutila slabo (A69)
 - Zmedenost (B3)
 - Občutek objekta (B4, B7)
 - Vdor v osebni prostor (B5)
 - Minimiziranje ob nadaljnjih spolnih nadlegovanjih (B6)
 - Odtujenost od svojega telesa (B8, B9)

- Težki občutki ob spominih na zlorabo (B10, B11)
- Opravičevanje (B14)
- Iskanje izgovorov (B15, B16)
- Želja po biti videna kot več kot samo objekt (B71, B72, B73)
- Občutek ničvrednosti (B74, B78)
- Potreba po odpravljanju travme (B75, B76)
- Jok (B99)
- Obup (B100)
- Odvzeta možnost normalnosti (B101)
- Pretirana samozavest (B102)
- Minimiziranje (B103)
- Jok je odziv na travmo (B167, B168)
- Gnus (C2, I41)
- Želja po izginjanju (C3)
- Strah pred razdorom družine (C4)
- Prevzemanje krivde za razdor družine (C7)
- Spoznanje da ni krivde (C9)
- Obrekovanje ljudi prizadelo (C10, C11)
- Ni brezskrbnosti (C13)
- Strah (C14, I51)
- Ni občutka da je ljubljena (C34)
- Želja po sprejetosti (C37)
- Želja po občudovanju (C38)
- Želja po drugačnem delovanju (C41)
- Nezmožnost drugačnega delovanja (C42)
- Občutek rešitve mlajše sestre (C47)
- Težko ob prihodu iz Kriznega centra (C65)
- Težko (C68)
- Jeza (C76, C78)
- Ljubosumje (C77)
- Prevladovanje negativnih občutkov (C79)
- Odpor do svojega telesa (D5)
- Sovraštvo do svojega telesa (D6)
- Tuširanje omogoča olajšanje (D8)

- Občutljivi deli telesa (D9)
- Občutek jeze pri dotikih (D10)
- Občutek zlorabljenosti po spolnih odnosih (D11)
- Podoživljanje zlorabe preko branja knjig o zlorabah (D19, D20)
- Podoživljanje ob spolnih napadih (D22)
- Odpor pred očetom (D26, D27)
- Sovraštvo do svojega telesa (D32)
- Olajšanje pri samopoškodovanju (D33)
- Sovraštvo do moških (D36, D52)
- Blokiranje spominov zaradi travme (D45)
- Nezmožnost soočanja z realnostjo (D46)
- Podoživljanje zlorabe od gledanju filmov o spolnih zlorabah (D47)
- Zanikanje (D51)
- Disociacija (D54, D55)
- Želja po zašitju spolnega organa (D56)
- Strah pred moškimi (D59)
- Občutek ogroženosti (D60)
- Želja po razjasnitvi (D62)
- Želja po predelovanju (D63)
- Želja po boljšem življenju (D64)
- Želja po odpuščanju (D65)
- Odpor do dotikov (D68)
- Odpor do moškega spolnega uda (D69)
- Vsi moški so isti (D70)
- Dotiki žensk so trigger (sprožilec) (D72, D73)
- Ljudje povzročili hujšo bolečino kot sama sebi (D81)
- Želja po občutku izrabljenosti (D109)
- Ne prenaša vonja po alkoholu (D120)
- Ni občutka popolne varnosti (D136)
- Ogaben občutek (E7, E15, F9, H3, I33)
- Želja po tuširanju (E8, E16)
- Ni želje po srečanju povzročitelja (E9)
- Želja pozabiti (E10)
- Ni žalosti (E11)

- Ni razočaranja (E12)
- Želja po tem da ni več misli (E17)
- Gnus (E18, I169, I170)
- Jeza zaradi zlorabe zaupanja (E19)
- Drugo zlorabo dojema kot manipulacija v spolni odnos (E38)
- Ni znala reagirati (E61)
- Ni znanja o svojih možnostih (E62)
- Ni znanja o postopkih (E63, E64, E65)
- Ni prijavila da nebi škodila marginalizirani skupini (E66)
- Samoobtoževanje (F11, F14, F45, F49, I42, J10)
- Žalost (F13)
- Razočaranje nad sabo (F16)
- Dvom, da je šlo za zlorabo (F46, F47)
- Racionalno zavedanje, da je šlo za zlorabo (F48)
- Občutek, da si tega ne zasluži (F58)
- Pesem je triger (sprožilec) (G5)
- Prostor je triger (sprožilec) (G6)
- Oseba je triger (sprožilec) (G7)
- Ime je triger (sprožilc) (G8)
- Pesem je triger (sprožilec) (G9)
- Dotik je triger (sprožilec) (G10, G11)
- Občutek da se brez postavljenih mej lahko spet zgodi (G21)
- Potlačena jeza (G22)
- Potlačena žalost (G23)
- Telesni spomin (G24)
- Sram, vezana na spolnost (G35, G36)
- Videnje sebe kot žrtev (G59, G60)
- Želja po videnju sebe kot preživele (G61, G62)
- Pripisovanje krivde širši moški populaciji (G64)
- Pripisovanje krivde povzročitelju (G66)
- Dojemanje spolnega nasilja kot normalnega (G69, G70, G72)
- Prihod pozitivnih ljudi v življenje, zaradi katerih ni več dojemanja da je to normalno (G73, G74, G75)
- Dojemanje spolne zlorabe kot varanje (G104)

- Ni znala odreagirati (H2)
- Dvom (H6)
- Strah (H17, I44, I63, I64)
- Očitki rejnici (H18, H19, H21)
- Jeza do rejnice (H20)
- Skrbi, da je preveč razvita (H22, H24)
- Sram (H30)
- Zavedanje da se nebi smelo zgoditi (H31)
- Izguba občutka krivde (H33)
- Drugi ljudje v hujši situaciji (H34, H35, H36)
- Sovraštvo (H40)
- Družini ni mar zanjo (H65)
- Šok (I3, J1)
- Avtopilot med vožnjo domov (I7)
- Ni joka (I8)
- Želja po fizični odstranitvi zlorabe s sebe (I9)
- Panika (I10)
- Paranoja (I11)
- Spraševanje po vzroku (I12)
- Zmedenost (I13, I43)
- Flashback-i (I14)
- Prepričevanje da ni kriva (I15)
- Občutek, da ne more povedat nikomur (I19)
- Občutek umazanosti (I34)
- Enaki čustveni odzivi pri obeh spolnih zlorabah (I39)
- Opogumljanje za odhod (I47)
- Občutek, da je označena (I66)
- Občutek da ne zmore prijaviti (I72)
- Kriza (I79)
- Spomin (I80)
- Pomanjkanje znanja (J2)
- Misli niso mogle predelat (J3)
- Opravičevanje z racionalizacijo (J4)
- Izkoriščenost (J5, J11, J13)

- Razgaljenost (J6)
- Grozen občutek (J7)
- Brez vrednosti (J8, J12)
- Strah pred nezavestnostjo (J17)
- Strah pred neprisebnostjo (J18)
- Želja po drugačnem reagiranju (J21)
- Potreba po občutku nadzora (J22)
- Težave s poimenovanjem (J29)
- Težave s prelaganjem krivde na storilca (J30)
- VPLIV SPOLNE ZLORABE NA ŽIVLJENJE
 - Apatičnost (A16, D38)
 - Krhanje partnerskega razmerja (A17)
 - Ni želje po videvanju partnerja (A18)
 - Nezmožnost soočenja s partnerjem (A19)
 - Zmožnost funkcioniranja (A20)
 - Nezmožnost soočenja s partnerjem (A38)
 - Potreba po samskem življenju (A39)
 - Potreba po novih izkušnjah (A40)
 - Potreba po spoznavanju sebe (A41)
 - Panika ob misli na zmenke (B17)
 - Depresija (B22)
 - Distanciranje (B23, C30, C32)
 - Paranoja (B24, B37)
 - Strah (B25, B41)
 - Izguba občutka sproščenosti (B26, B27)
 - Potreba po nadzoru (B28, B29, B30, B31)
 - Izguba občutka sproščenosti pri spolnosti (B32)
 - Nezaupljivost (B33, B34, B35)
 - Upad samozavesti (B36)
 - Strah pred povzročiteljem (B38, B40)
 - Želja po maščevanju povzročitelju (B39)
 - Flashback-i (B42, B50)
 - Velik vpliv povzročitelja na življenje osebe (B44, B45, B46, B48, B49)
 - Dojemanje spolnosti kot travme (B51)

- Prenehanje prehranjevanja (B77)
- Pomanjkanje skrbi zase (B79)
- Slabši odnosi v družini po razkritju (C6)
- Potreba po pomoči (C8)
- Uničeno otroštvo (C12)
- Osebnostna rast (C17, C18, C19, C20, C21, C22, C23)
- Zapiranje vase (C28)
- Izguba zaupanja (C29)
- Iskanje pozornosti (C33, C35, C36, C40)
- Prikrivanje notranje bolečine (C39)
- Spoznanje, kdo so pravi prijatelji (C43, C44)
- Pazljivo vstopanje v odnose (C45)
- Manjši krog prijateljev (C46)
- Boljši odnos z mamo (C48, C49, C59)
- Boljši odnos z bližnjimi (C50)
- Podpora prijateljev (C51, C55, C56, C58)
- Obsojanje ljudi (C57, C66)
- Panični napadi (C71, C72, I65)
- Ugasnjena luč pri spolnih odnosih (D1)
- Pokrita do vratu pri spolnih odnosih (D2)
- Strah pred tem, da jo vidijo golo (D3)
- Skrivanje (D4)
- Nujno tuširanje po spolnih odnosih (D7)
- Izguba spominov na otroštvo (D13, D14)
- Panični napad ob branju o zlorabah (D21)
- Ločitev staršev (D24)
- Skrivanje pred očetom (D25)
- Oče izvajal nasilje (D28)
- Strah pred govorjenjem o dogajanju med spolnimi odnosi (D34)
- Bolečine pri spolnih odnosih (D37)
- Alkohol je triger (sprožilec) (D57, D58)
- Ni želje po odnosih z moškimi (D66, D67, F26, F30, F31)
- Raziskovanje svoje spolne usmerjenosti (D71)
- Nasilje je privlačno (D156)

- Prebiranje o odnosih (D157)
- Jok sredi spolnega odnosa (D165)
- Pazljivo delovanje v odnosih (E20)
- Pazljivost ob sprehodih (E21)
- Distanciranje od pijanih ljudi (E22)
- Sovraštvo do alkoholiziranih ljudi (E23)
- Feminizem še pomembnejša točka v življenju (E24)
- Lažje poistovetenje z drugimi žrtvami (E25)
- Lažje prepoznavanje spolnega nasilja (E26)
- Anksioznost (E29)
- Težje soočanje z zlorabo pri 15. (E31)
- Ne spomni delovanja po prvi spolni zlorabi (E32)
- Vedno imela podporo (E178)
- Postavljanje osebnih mej (F23, F24, F25, F57, F59)
- »One night stands« (F28)
- Tri leten celibat (F29)
- Občutek izrabljenosti pri spolnih odnosih (F32)
- Težave s spanjem (F36)
- Nočne more (F37)
- Podoživljanje zlorabe ponoči (F38)
- Potreba po spremembah (F56)
- Ni zaključka dnevniškega zapisa (G12)
- Ni dnevniških zapisov o spolni zlorabi (G14)
- Zapiranje vase (G16)
- Izogibanje fizičnega kontakta (G17)
- Ni znanja o postavljanju meja (G18)
- Izogibanje spolnosti (G25)
- S težavo doživeti orgazmi (G26)
- Na jok ob orgazmih (G27)
- Žuranje (G28)
- Prekomerno pitje alkohola (G29, G30)
- Porušene meje zaradi alkoholiziranosti (G31)
- Pod vplivom alkohola lažje funkcioniranje (G32)
- Skrivnostna (G33)

- Ni pogovorov o spolnosti (G34)
- Nežni spolni odnosi prepovedani (G47)
- Izogibanje moškim (G71)
- Gledanje pornografskih filmov (G76)
- Privlačnost pornografskih filmov z nasilno vsebino (G77)
- Privlačnost nasilne spolnosti (G78)
- Razvijanje motenj prehranjevanja (G94)
- Preživetje spolne zlorabe in motnje prehranjevanja vplivale na izogibanje fizični intimi (G95)
- Izogibanje povzročitelju (H4, H8, H12, H13, H25)
- Grožnje povzročitelja (H5)
- Oblačenje na skrivaj (H9)
- Nošenje modrca (H10)
- Zakrivanje (H11)
- Postopek v družini (H16)
- Vezanje prsi (H23)
- Uničena samopodoba (H27)
- Prenehanje druženja z moškimi (I52)
- Nič več nočnih izmen (I53)
- Nič več dela v lokalih (I54)
- Odpor do hrane (I55, I61)
- Odpor pred socialnim življenjem (I56)
- Želja po socialnem življenju (I57, I62)
- Samomorilnost (I58, I59, I60)
- Podpora prijateljev (I81)
- Spremenjeno dojemanje partnerskih odnosov (I93, I94, I95)
- Ponotranjanje povzročiteljevega videnja sebe (I166)
- Negativen pogled nase (I168)
- Zamera do alkohola (J16)
- Uživanje alkohola v majhnih količinah (J19)
- Uživanje alkohola v varnih okoljih (J20)
- Umik iz družbe (J23)
- Prenehanje z žuranjem (J24)
- Previdnost (J25)

- Poslušanje zgodb preživelih je trigger (sprožilec) (J26)
- Tri leta brez moškega kontakta (J32, J33)
- Ni zmožna naenkrat graditi odnosa do sebe in do moških (J36)
- Branje ljubezenskih romanov je trigger (sprožilec) (J40)
- STRATEGIJE PREŽIVETJA
 - Potlačitev (A12, A15, A31, D18, E27, E30, E48, E49, F3, F4, F5, F6, F7, F12, F20, F22, G13, G15, G37, G42, G52, H15, I15, I17, I36, J15)
 - Zaposlenost (A23, A24, A26, A28, A29, A32, C25, E69, H14, I69)
 - Distanciranje (A25)
 - Želja po druženju s prijatelji (A27, A45)
 - Čim manj razmišljanja o spolni zlorabi (A30)
 - Brez iskanja pomoči (A58)
 - Pogovor s prijatelji po razkritju (A59)
 - Jok (B56, B67)
 - Terapija (B63, B96)
 - Sočutje do same sebe (B64, B65, B66, B69, B70, B80)
 - Sprejetje (B68)
 - Pogovor s prijatelji (B81, F53)
 - Hoja na zmenke (B82)
 - Postavljanje osebnih mej (B83, B84, B85)
 - Antidepresivi (A97, C73, D35)
 - Antidepresivi delujejo blagodejno (A98)
 - Beg od doma (C15, C16, C24)
 - Samopoškodovanje (C26)
 - Samomorilne misli (C27)
 - Krizni center za mlade Celje (C53)
 - Psihologinja (C54)
 - Skrivanje (C69)
 - Potlačitev spolnih napadov (D23)
 - Obiskovanje terapevtov (D29)
 - Samopoškodovanje (D30, D80)
 - Anoreksija (D31, D77)
 - Iskanje pomoči v duhovnem svetu (D39)
 - V duhovnem svetu občutek razumljenosti (D40)

- Šamani (D41)
- Zdravilne tehnike (D42)
- Samo en moški zdravilec, ostalo ženske (D43)
- Regresija (D44)
- Iskanje različnih oblik pomoči (D61)
- Odvisnost od alkohola (D75)
- Odvisnost od tablet (D76)
- Nagnjenost k odvisnostim (D78)
- Potreba po kontroli (D79)
- Deloholizem (E28)
- Odstranitev človeka s socialnih omrežij (E33)
- Zanikanje (E34, I4)
- Pogovor z bližnjimi (E68)
- Humor kot obrambni mehanizem (F19, F40, F41)
- Kajenje trave (F21, F39)
- Hiperseksualiziranje sebe (F27)
- Iskanje kontrole s telovadbo (F33)
- Prenajedanje (F34, F35)
- Ni potrebe po pomoči (F52)
- Pogovor s prijateljem (G38, G39, G40)
- Izogibanje trigerjem (sprožilcem) (G43, G44)
- Znanje, kako se izogniti trigerjem (G45)
- Nežni spolni odnosi (G46)
- Podoživljanje preko somatskega doživljanja (G48, G49, G50, G51)
- Pogovor z ljudmi (G53, G56, G57)
- Odhod na prakso (G54)
- Spoznavanje s teorijo o spolnih zlorabah (G55)
- Razkritje (G58)
- Bulimija (H26)
- Pogovor s prijateljicami (H28)
- Stradanje (I67)
- Obsesivna telovadba (I68)
- Branje zgodb preživelih (I70)
- Branje zgodb preživelih potisne v krizo (I71)

- Razkritje prijateljem (I73)
- Samopomilovanje (I74)
- Samomorilna kriza (I75)
- Izolacija (I76)
- Načrtovanje samomora (I77)
- Vzpostavljanje povezanosti z ljudmi (I78)
- Izogibanje moškim (J31)
- Distanciranje (J34)
- Predelovanje stvari (J35)
- Kajenje (J37)
- Prenehanje s pitjem alkohola (J38)
- Branje ljubezenskih romanov (J39, J41)
- Terapije (J42)
- RAZKRITJE
 - Na začetku ni povedala nikomur (A44, B57)
 - Razkritje prijateljici leto in pol po zlorabi (A46)
 - Razkritje zaradi podobne izkušnje (A47)
 - Alkoholiziranost spodbudila razkritje (A48)
 - Razkritje zaradi občutka, da ne bo obsojanja (A49)
 - Razkritje zaradi predhodnih pogovorov o zlorabah (A50)
 - Odprtost prijateljice (A51)
 - Prepričanje o dobrem sprejetju (A52)
 - Po prvem razkritju so bila ostala lažja (A53)
 - Za zlorabo ve malo ljudi (A54)
 - Razkritje spolne zlorabe spolnemu partnerju (B18, B19)
 - Šok spolnega partnerja (B20)
 - Distanciranje spolnega partnerja za namene pomirjanja (B21)
 - Podpora ob razkritju (B58)
 - Občutek varnosti (B59)
 - Dobri odzivi prijateljev (B62)
 - Pogovor o spolni zlorabi na zmenku (B86)
 - Vpliv zlorabe na življenje (B88)
 - Pazljivost ob razkritju (B134, B135, B136)
 - Sestrična spodbudila razkritje (C31, C52, C60)

- Prijava na policijo (C61)
- Krizni center (C62)
- Ponavljanje zgodbe kriminalistom, socialnim delavkam (C63)
- Želja po govorjenju o spolni zlorabi (D82, D83, D84)
- Prvo razkritje sošolki (E35)
- Pri prvem razkritju minimiziranje občutkov (E36, E37)
- Prijateljica ob razkritju poimenovala posilstvo (E39)
- Pogovor z društvom kot priprava na sodišče (E67)
- Pogovor o spolnem nasilju s prijatelji (E83)
- Če je občutek varnosti deli svojo izkušnjo (E84)
- Minimiziranje situacije (F17, F18)
- Spoznanje da se je zgodila spolna zloraba s pomočjo pogovora s prijatelji (F42, F43)
- Ni razkritja (G1)
- Dvema prijateljicama (G3)
- Takratni partner (G4)
- Pozitiven odziv bivšega fanta (G41)
- Sestra ni verjela (H7)
- Prijateljica podobno izkušnjo (H29)
- Drugačen pogled na zlorabo (H32)
- Razkritje znotraj družine (H37)
- Strah posledic razkritja na CSD-ju (H38)
- Razkritje prijateljici vlije moč (I45, I46, I50)
- Prijateljica (J43)
- Prijatelji dajo premajhno težo dogodku (J44, J45)
- Prijatelji povečevali občutek krivde (J46, J47)
- Obtožbe prijateljev (J48)
- OKREVANJE
 - Pripravljenost govoriti o zlorabi (A55)
 - Ni bilo poglobitve vase (A56)
 - Razkritje pomagalo pri predelovanju (A57)
 - Koristni odzivi prijateljev (A60)
 - Izguba občutka krivde (A61)
 - Odmik (B104)

- Ustvarjanje (B105, B106, B107, B108, B109)
- Želja po tem, da nekaj nastane iz žalosti (B110)
- Ustvarjanje je terapevtsko (B111)
- Pobeg (B112)
- Podpora v Kriznem centru (C64)
- Pomoč psihologinje (C80)
- Sprejemanje (C81, D85, D86)
- Psihiatri (D87, H51)
- Terapevti (D88)
- Šamani (D89)
- Zdravilci (D90)
- Dolg proces (D91)
- Pri 40. še vedno čuti posledice (D92)
- Redno obiskovanje terapije (D93)
- Ukvarjanje s spolno zlorabo (D94, D95)
- Ni dokončnega okrevanja zaradi prostosti povzročitelja (E45)
- Ni dokončnega okrevanja zaradi strahu podati prijavo (E46)
- Ni dokončnega okrevanja zaradi pritiskov povzročiteljeve partnerke (E47)
- Še vedno v procesu okrevanja (E50)
- Dvom nad možnostjo dokončnega okrevanja (E51)
- Govorjenje o zlorabi (E52)
- Izzvenelo (F54)
- Nenačrtno razmišljanje o zlorabi (F55)
- Spontano (F60)
- Ni iskala strokovne pomoči (G67, H45)
- Ni želje po nasilnem spolnem odnosu (G79)
- Želja po ljubečem spolnem odnosu (G80)
- Predelovanje s pomočjo zapisovanja v knjigo (H39, H43, H46, H47, H48, H49, H50)
- Oproščanje sebi (H41)
- Občutek vrednosti (H42)
- Začetek pisanja ob začetku bulimije (H44)
- Psiholog (H52)
- Hospitalizacija (H56)

- Potreba po terapevtu med hospitalizacijo (H57)
- Se še sooča (I37)
- Ne zmore povedati terapevtki (I38)
- Enkrat spregovorila na terapiji (I82)
- Ni zavestne odločitve (I83)
- Poglobljanje v občutke (I84)
- Pogovore zmore (I85)
- Ne zmore poglobljanja (I86)
- Pridobivanje perspektive (J14)
- Že v procesu intenzivne psihoterapije (J27)
- Na terapiji spolna zloraba ni bila kmalu naslovljena (J28)
- Vzpostavljane odnosa z moškim spolom (J49)
- Resocializacija (J50)
- Dolgo časa (J51)
- Psihoterapija (J52)
- Intenzivno učenje postavljanja mej (J53, J55, J56)
- Ustvarjanje nove osebnosti (J54)
- Želja po bolj eksplicitni naslovitvi spolne zlorabe med procesom terapije (J58)
- ODNOS DO SPOLNE ZLORABE DANES
 - Občasno spominjanje zlorabe (A62)
 - Neprijetno ob spominu na zlorabo (A63)
 - Ne nadzira življenja (A64)
 - Manj jeze (B113)
 - Sprejemanje (B114, B116, B119, C82, D74, D100, D101, F63)
 - Ni pravično (B115)
 - Jeza (B117, E55, I90)
 - Ovira življenje (B118)
 - Ni želje po ukvarjanju (B120)
 - Zavedanje, da ni krivde (B121)
 - Ni stikov s povzročiteljem (C83)
 - Oproščanje povzročitelju (C84)
 - Poskus razumevanja povzročitelja (C85)
 - Ni ukvarjanja z zlorabo (C86, D97)
 - Nekaj, kar se je zgodilo (D96)

- Trigerji (sprožilci) še vedno prisotni (D98, D99)
- Ni sramu (E54)
- Bes za druge, ki nimajo moči, da bi se spoprijeli s preživetjem spolne zlorabe (E57)
- Bes, ker niso povzročitelji kaznovani (E58)
- Ni prijavila ker je bila premlada (E59)
- Potrebna sprememba v družbi (E71)
- Nihče se te ne sme dotakniti brez dovoljenja (E72)
- Več moramo govoriti o spolnih zlorabah (E73)
- Obtoževanje žrtev (E74)
- Jeza, zaradi vpliva, ki ga ima to na vsakdanje življenje (F61, F62)
- Osebnostna rast (F64, F65, F66, F67)
- Skozi oči travme (G81)
- Skozi oči patriarhata (G82)
- Obsojanje vedenja povzročiteljev (G84)
- Sposobna pogledati povzročitelju v oči (G85)
- Po spolni zlorabi želja po umoru povzročitelja (G86)
- Razburjenost glede izkušenj drugih (G87)
- Ni primerjanja z drugimi (G88)
- Vsaka travma zaznamuje človeka (G89)
- Želja po kaznovanju povzročitelja (H58, H61)
- Želja po prijavi (H59)
- Prijava bi vplivala nanjo (H60)
- Ni več odvisnosti od povzročitelja (H62, H63)
- Ni spoštovanja do povzročitelja (H64)
- Ponosna nase (H66)
- Začetek novega življenja (H67)
- Nov krog ljudi (H68)
- Novo okolje (H69)
- Strah selitve od povzročitelja zaradi izgube finančne stabilnosti (H70)
- Želja po zaščiti mlajše sestre (H71)
- Razočaranje nad sabo (I87)
- Zavedanje, da ni njena krivda (I88)
- Iskanje vzroka (I89)

- Gnus (I91)
- Strah (I92)
- Jeza, ker so spolne zlorabe družbeno sprejemljive (J59)
- Obžalovanje, da ni prijavila (J63, J65, J66)

FORMIRANJE ODNOSOV

- VSTOPANJE V PARTNERSKO RAZMERJE
 - Želja po samskem življenju (A65)
 - Obdobje spogledovanja z več ljudmi (A66)
 - Potreba po občutku zaželenosti (A68, A70)
 - Visoki standardi (A89, A91)
 - Pri vsakem jo je nekaj zmotilo (A90)
 - Visoki standardi, ki niso v vizualnem smislu (A92)
 - Imela veliko pogojev (A93)
 - Spoznanje, da vsega nima nihče (A94)
 - Ustreznost partnerja (A95)
 - Raje samski stan, kot razmerje zaradi razmerja (A96)
 - Potreba po občutku varnosti (A97)
 - Potreba po občutku zaželenosti (A98)
 - Potreba po občutku ljubezni (A99)
 - Ni želje po razmerju (B122, B123, C87, C92, C120)
 - Občutek spoštovanja (B124)
 - Občutek varnosti (B125)
 - Pogovor s partnerjem (B126)
 - Ni občutka objekta (B127)
 - Vzpostavljanje meja (B128)
 - Pazljivost (B142, B149, B150, C93, C94, C126, E76, E79, E147)
 - Pozorna na »red flags« (opozorilne znake) (B147, B148)
 - Postavljanje osebnih mej (B151, B152, B156, F70, F71, F72, F76, F77)
 - Spoštovanje do same sebe (B153, B154, B155)
 - Zaupanje (C88, C89, C90)
 - Trud partnerja (C91, C121)
 - Težko v razmerju (D102)

- Hitro občutek navezanosti (D103)
- Umikanje (D104)
- S predelovanjem se je povečala potreba po osebni prostoru (D105)
- Prepričevanje da je nezmožna partnerskega razmerja (D106)
- Posledice zlorab so še vedno prisotne (D107)
- Ni potrebe po spolnosti (D108)
- Težko je biti z osebo, ki še ni predelala spolne zlorabe (D117)
- Potrpežljivost (D118)
- Tanka meja med partnerskim in prijateljskim odnosom (D122)
- Ni vzpostavitve daljšega partnerskega odnosa (E75)
- Spuščanje v odnose zaradi družbenih pritiskov (E77)
- Raziskovanje lastne spolne usmerjenosti (E78)
- Udobno v ženski družbi (E80)
- Zavedanje s kakšno osebo si želi odnos (E88)
- Težko doseganje njenih standardov (E89)
- Toksično dvoletno razmerje (E90)
- Odnosna intima predpogoj za fizično (E148, E149)
- Po nekem času (F68)
- Po predelanih občutkih (F69)
- Brez pričakovanj (F73)
- Spoštljivo (F74)
- Počasno napredovanje odnosa (F75)
- Prvo razmerje (F128)
- Dva partnerja (G90)
- Zadržanost (G91, G100)
- Ni občutka varnosti (G92)
- Izogibanje fizični intimi (G93)
- Upanje (G101, G102)
- Zaupljiva (H78)
- Odnos razvil iz prijateljstva (H79)
- Predsodki (H115)
- Odpor pred vstopom v zvezo (I96, I97, I99)
- Strah (I98)
- Srce hoče kar hoče (I100)

- Razkritje travme z namenom da partnerja odžene (I101)
- Razkritje travme z namenom da partnerja odžene (I103)
- Partner se ne pusti odgnat (I104)
- Ne moti partnerjeva travma (I105)
- Hiter občutek navezanosti (I106)
- Malo zaupanja (I107)
- Občutek, da ne more živeti brez partnerja (I108)
- Hitro napredovanje odnosa (I109)
- Strah izgine (I110)
- Prevpraševanje ali si upa definirati zvezo (I111)
- Deljenje občutkov (I112)
- Počasno definiranje odnosa (I113)
- Sprotni pogovori (I114)
- Po zaključku psihoterapije pripravljena (J67, J68)
- Vstopanje z glavo (J69)
- Vstopanje z mejami (J70)
- Vedela kaj išče (J71)
- Zavestno vstopanje (J72)
- Preverjanje vrednot (J73)
- Pogovor o željah (J74)
- Intervju kot varnostni ukrep (J75)
- RAZKRITJE SPOLNE ZLORABE PARTNERJU
 - V partnerskem odnosu zloraba nima vpliva (A71)
 - Moški večkrat obsojajo ženske (A73)
 - Strah pred obsojanjem (A47)
 - Sočustvovanje partnerja (A75, A76, A77, A81)
 - Pozornost partnerja (A78, A79)
 - Zbližanje (A82)
 - Razkritje po štirih mesecih (A83)
 - Razkritje po tem, ko se že poznata (A84, A85)
 - Pravi trenutek (A86)
 - Strah pred reakcijo partnerja (A87)
 - Zaupanje partnerju (A88, C95)
 - Prepričanje partnerjev da morajo biti pazljivi (A87, B93)

- Potreba po upoštevanju mej s strani partnerja (B89, B90, B91)
- Potreba po izkazovanju spoštovanja s strani partnerja (B94)
- Potreba po pogovoru s partnerjem (B95)
- Dobra reakcija partnerja (B204)
- Z govorom o spolni zlorabi odnos postane platonski (D121)
- Razkritje, ker je šlo predhodno za prijateljski odnos (E81)
- Razkritje ni vplivalo na odnos (E82)
- Na začetku če vidi da bo odnos napredoval (E85)
- Po korakih (F78, F79)
- Kmalu po začetku zveze (F80)
- 2 meseca od začetka zveze (F81)
- Partnerju je bilo težko zanjo (F82)
- Partner razumevajoč (F83, F84, F85)
- Partner spoštljiv (F86)
- Prepričanje, da bo reakcija slaba (G103)
- Povezalo (G105, G106, G107, G108)
- Na začetku zveze (G109)
- Kasneje, saj je prevladovala miselnost da spolna zloraba nima več vpliva nanjo (G110)
- Omenila triggerje (sprožilce) (G111)
- Enkratni dogodek (G112)
- Ni povezalo (G113)
- Partner vzbujal občutek krivde (G114)
- Želja po razumevajočem odzivu (G115)
- Potlačenje zaradi slabega odziva (G116)
- Ni pogovorov o tem (G117)
- Partner se je bil sposoben vživeti vanjo (G118)
- Drži narazen (G119)
- Vstop v intimno okolje (G120)
- Razumevanje preferenc pri spolnosti s strani partnerja (G121)
- Razumevajoč odziv pri pogovoru o vplivu spolne zlorabe na spolnost (G122)
- Več preverjanja konsenza (G123)
- Ni občutka razumevanja s strani partnerja (G124)
- Pogovor ne koristi (G125, G126, G127)

- Ni razkritja na začetku (H75)
- Razkritje v resnih zvezah (H80, H81)
- Ni veliko dotaknilo (H82, H83)
- Čustven trenutek (H84)
- Parter nanjo drugače gleda (H85)
- Partner bolj razume (H86, I138, I139, I140)
- Parter dojema kot močno osebo (H87)
- Ni možno predelovati zlorabe v partnerskem odnosu (H88)
- Predelovanje zlorabe v partnerskem odnosu (H89)
- Ni bilo razkritja ker je verjela da ne bo dobro sprejeto (H175)
- Pozitiven vpliv na odnos (I133)
- Občutki groze (I134)
- Strah (I135)
- Občutek izrabljenosti (I136)
- Poglobilo odnos (I137)
- Stalno preverjanje (I141)
- Po dveh letih (J76)
- V dveh delih (J77)
- Prek aktivnosti (J78)
- Prikazovanje teže dogodka preko aktivnosti (J79)
- Intenzivno (J80)
- Jok (J81)
- Strah pred slabim odzivom (J82)
- Partnerju grozno, da se ji je to zgodilo (J83)
- Partnerju žal, da se ji je to zgodilo (J84)
- Partner jezen, da se ji je to zgodilo (J85)
- Dobra reakcija partnerja (J86)
- Oba zavedanje, da se je zgodilo (J87)
- Ni del vsakodnevnega pogovora (J88)
- Boljši odnos (J89)
- Partner razume kako ona dojema svet (J90)
- VPLIV SPOLNE ZLORABE NA PARTNERSKO RAZMERJE
 - Pazljivost partnerja (B129)
 - Več pogovora o spolnih zlorabah (B130, C98)

- Preživetje partner uporabi da jo prizadene (B131, B137)
- Manipulacija partnerja (B132)
- Lažje zaupati partnerju (C95)
- Zaznamovanje odnosa (C96)
- Previdno napredovanje odnosa (C97, C102)
- Pozornost partnerja (C99, C100, C101)
- Veliko pogovora (C103)
- OPIS PARTNERSKEGA/IH RAZMERJA/IJ
 - Popolna naklonjenost partnerja (A80)
 - Občutek ljubezni s strani partnerja (A122)
 - Občutek vizualne privlačnosti partnerju (A123)
 - Zaupanje v partnerja (A128, A129)
 - Občutek ljubljenosti (C104, C105)
 - Občutek pomembnosti (C106)
 - Vztrajanje (C107)
 - Partner nudi podporo (C108, C111)
 - Pogovor (C109, C112, C203)
 - Komunikacija (C110, C118, C202)
 - Medsebojno zaupanje (C113, C119, C136)
 - Partner opora v življenju (C114, C115)
 - Reševanje problemov s pogovorom (C116, C117)
 - Na začetku partner skrbel zanjo (C133)
 - Enakovredna partnerja (C134, C135, C140, C141, C142)
 - Strah partnerja ob izraženi potrebi po času zase (C163, C164)
 - Partner razume, če pride do flashbacka (C184, C186)
 - Pogovor o flashbaku (C187)
 - Sprotno razvijanje odnosa (C204)
 - Želja po tem odnosu (C206)
 - Zveza na daljavo (D110)
 - Ni želje po spanju v isti postelji (D111)
 - Ni želje po dotikih (D112)
 - Ni želje po prepletanju življenj (D113)
 - Občasno preživljanje časa s partnerko (D116)
 - Navajenost (D133)

- Kratka (E86)
- Platonska (E87)
- Toksično (E102)
- Oba čustveno nedostopna (F89)
- Oba čustveno nedostopna (F90)
- Oba izogibajoča (F91)
- Oba nekonfliktna (F92)
- Pomanjkanje komunikacije (F93)
- Ni globokih pogovorov glede razmerja (F94)
- Spoštljiva drug do drugega (F95, F96)
- Preverjanje (F97)
- Dajanje prostora (F98)
- Ni pritiska (F99)
- Nabirajo stvari (F103, F104)
- Lepo v razmerju (F122)
- Partner pozoren (F131)
- Občutek varnosti (F132)
- Ni obsojanja (F133)
- Partner posluša (F134)
- Partner razume (F135)
- Intenzivno (G128)
- Čustvena vampirja (G129)
- Čustveno nedostopna (G130)
- Partner čustveno dostopen (G131)
- Pritiski partnerja zaradi njene nedostopnosti (G132)
- Partner želel več (G133)
- Pritiski dušijo (G134)
- Težko prekiniti stike (G135)
- Učenje postavljanja mej (G136)
- Partner empatičen (G137)
- Razmerje zdravilno (G138)
- Veliko čustvenih pogovorov (G139)
- Veliko pogovorov o samopodobi (G140)
- Veliko raziskovanja (G141)

- Pogovori o problemih (G142)
- Več družinskega življenja (G146)
- Veliko govora o stilih navezanosti (G161)
- Veliko pogovora o izkušnjah (G162)
- Vnašanje telesnosti (G163)
- Partner ima probleme (G175)
- Partner njo potrebuje (G176)
- Občutek, da je slab partner zaradi besed partnerja (G214)
- Partner odprt do golote (H72)
- Izboljšanje spolnosti ko je začutila da jo ima rad (H76)
- Boljši spolni odnos z nekom, ki te ima rad (H77)
- Več ljubezni v zdajšnjem odnosu (H90, H91)
- Bivši partner na svet ni gledal realno (H92)
- Bivši partner ni imel dobre reakcije na njene težave (H93, H94)
- Pogovor o vsem (H95)
- Partner zna poskrbeti zase (H96)
- Partner zrel pogled na svet (H97)
- Težave z ljubosumjem (H103, H104)
- Navezanost (H105, H106)
- Prekinitev odnosa, ko je odkrila kaj ji ni všeč (H109)
- Ni znal potolažit (H114)
- Oralni seks eden ljubših načinov spolnega odnosa (H169)
- Globok odnos (H170)
- Zaupanje (H171)
- Sproščenost (H172)
- Preverjanje privolitve (I119)
- Partner pripravljen iti v njenem tempu (I120)
- Partner čustveno zrel (I121)
- Pogovor o njenih mejah (I122)
- Partner se ne ustraši njenih mej (I123)
- Vztrajanje (I124)
- Jasna privolitev (I125)
- Stalno preverjanje (I126)
- Redni pogovori (I127)

- Zaupanje (I128, I131, I143, J187)
- Ni strahu (I129, I159)
- Partner na voljo (I130)
- Nežnost (I132)
- Partner čudovit človek (I142)
- Sposobna reči ne ko si ne želi spolnega odnosa (I146)
- Partner spodbuja, da reče ne ko ji ni do spolnega odnosa (I147, I148)
- Sposobna reči ne ko si ne želi spolnega odnosa (I149)
- Partner ponosen ko postavi mejo (I150)
- Občutek, da je predobro, da bi bilo resnično (I151, I152, I160)
- Prevpraševanje, če si zasluži takega odnosa (I153)
- Več kot minimalni standardi (I154)
- Pogovori (I155, I158)
- Skupno predelovanje (I156)
- Lahko izrazi nestrinjanje (I157, I171, I175)
- Partner jo upošteva (I172)
- Lahko izrazi svoje občutke (I173, I185)
- Ni utišana (I186)
- Partner uživa ob spoznavanju nje (I188)
- Partner pozoren (I192)
- Ljubeč odnos (I241)
- V prejšnjem odnosu ni mogla pokazati pristne sebe (I244)
- Kjut (J91)
- Odrasel odnos (J92)
- Sposobna prilagajati (J93)
- Komunikacija (J94, J97)
- Ciljno usmerjena (J95)
- Ful fajn (J96)
- Predelovanje stvari (J98)
- Zrel (J99)
- Varen (J100)
- Dobri temelji (J101)
- Veliko vloženega dela (J102)
- Oba vnašata zrelost (J123)

- Oba vnašata željo po odnosu (J124)
- Na voljo omejeno časa (J129)

OPIS DOBREGA PARTNERSKEGA RAZMERJA

- Spoštovanje (A100, B139, B140, B141, F108, G164, G165, H100)
- Prijateljstvo (A101)
- Zaljubljenost zbledi (A102)
- Spolnost (A103, H101)
- Občutki ob spolnosti (A104)
- Vibe (občutek) (A105, D125)
- Da se z nekom povežeš (A106)
- Iste vrednote (A163)
- Povezanost (A164)
- Razumevanje (A165)
- Zaupanje (A166, D123, E96)
- Ne obstaja (B138)
- Iskrenost (D124)
- Varen prostor (E97)
- Sprejemanje (E98)
- Preživljanje kakovostnega časa skupaj (E99)
- Skupna rast (E100, E101)
- Komunikacija (F100)
- Želja po ranljivosti (F101)
- Globoki pogovori (F102)
- Neprijetni pogovori (F105)
- Upoštevanje mej (F106, F110)
- Občutek varnosti (F107)
- Poslušanje (F109)
- Utopija (G147)
- Občutek individualnosti (G149)
- Občutek predanosti (G150)
- Občutek svobode (G151, G152)
- Skupno raziskovanje (G155)
- Čuječnost (G156)

- Podpora (G157)
- Ustvarjalnost (G158)
- Ni travmatizirajoče (G159)
- Upoštevanje trigerjev (sprožilcev) (G160)
- Idealen odnos ne obstaja (H98)
- Skupni cilji (H99)
- Ni obsojanja (H102)
- Če veliko časa preživiš s partnerjem lahko vidiš kako funkcioniraš (H107)
- Če veliko časa preživiš s partnerjem se lahko naučiš veliko stvari o sebi (H108)
- Kooperativna (J103)
- Dobro funkcioniranje (J104)
- Zastavljeni cilji (J105)
- Zastavljene strategije (J106)
- Delovanje v skladu z zastavljenimi cilji (J107)
- Ni dvojnih meril (J108)
- Odprta komunikacija (J109)
- Vsak zna poskrbeti zase (J110)
- Ni odvisnosti drug od drugega (J111)
- Dobro funkcioniranje (J112)
- Vsak samostojna enota (J113)
- Stabilen partner (J114)
- KARAKTERISTIKE, POTREBNE ZA VSTOPANJE V ODNOS
 - Pri enih enostavno več (A107)
 - Že prvi dan sproščenost (A108)
 - Občutek, kot da partnerja pozna že celo življenje (A109)
 - Lepo obnašanje (A110)
 - Spoštljivost (A111)
 - Iskrenost (B143, H117)
 - Spoštovanje (B144)
 - Dobra komunikacija (B145)
 - Razumevanje (B146, G167, I165)
 - Zaupanje (C122, C125, E93, I161)
 - Trud partnerja (C123, C130)
 - Partnerju je mar (C124)

- Partner pripravljen pomagat (C127)
- Partner pripravljen razumet (C128)
- Partner pripravljen poslušat (C129)
- Partner opora (C131)
- Enak pogled na družbo (E91, E92)
- Občutek varnosti (E94)
- Se začutiš (E95)
- Poznavanje težkih občutkov (G166)
- Zdravljenje drug drugega (G168)
- Možnost za skupno rast (G169)
- Duhovna globina (G170)
- Čustvena globina (G171)
- Intuicija (G172)
- Nima problemov (G173)
- Nov začetek (G174)
- Predhodno prijatelja (H110)
- Občutek pripadnosti (H111)
- Prijaznost (H116)
- Čustvenost (H118)
- Dober odnos že na začetku (H119)
- Pogovarjanje o travmi (I162)
- Razumevanje ob počasnem napredovanju odnosa (I163)
- Podelitev svojih občutkov (I164)
- Sposoben poskrbet zase (J115)
- Odgovornost (J116)
- Oseba vlog (J117)
- Razdeljene vloge (J118)
- Zrel pristop k življenju (J119)

DOJEMANJE SEBE V PARTNERSKEM ODNOSU

- DOJEMANJE SEBE
 - »Red flag« (A112)
 - Impulzivnost (A113)
 - Nerazumevanje sebe (A114)

- Komuniciranje na neprimeren način (A115)
- Poskus popravljanja same sebe (A116)
- Zmožnost globokih pogovorov (A117)
- Zmožnost drugačnih pogledov na svet (A118)
- Zmožnost nudenja pomoči (A119)
- Zmožnost nudenja podpore (A120)
- Težave s samopodobo (A121, A127)
- Anksioznost glede prihodnosti (A124)
- Strah, da mu ne bo več všeč (A125)
- Strah, da se je naveliča (A126)
- Doživljanje anksioznosti (A151)
- Anksioznost onemogoča fizično funkcioniranje (A152)
- Projiciranje na partnerja ob slabih dnevih (A208)
- Slaba samopodoba (A209)
- Ugajalec (B157)
- Prenehala biti ugajalec (B158)
- Sprejemanje da so meje nujne (B159, B160, B162)
- Postavljanje zase (B161)
- Samozavest (B163, B164)
- Osebnostna rast (C132)
- Dojemanje sebe kot osebe, ki je vredna ljubezni (C137, C139)
- Težko sprejeti, da je ona oseba, ki je vredna ljubezni (C138)
- Konfliktna oseba (C145)
- Nagle jeze (C146, C148)
- Impulzivna (C147)
- Potreba po samostojnosti (D114)
- Potreba po samoti (D115)
- Veliko za ponuditi (D126)
- Distanciranje zaradi zlorab (D127)
- Potreba po osebem prostoru (D128)
- Razumevajoča (D129, D135)
- Empatična (D130)
- Osebnostno čvrsta (E5, E6, E14, E56)
- Ljubosumje (E103)

- Strah pred razočaranjem (E104)
- Nezaupljivost (E105)
- Ne želi vplivati na partnerko (E107)
- Opora (E108)
- Podpora (E109)
- Nudenje pomoči (E110)
- Ni omejevanja (E111)
- Občutek izrabljenosti (E117, F8)
- Močna navzven (E118)
- Hladna (E119)
- Polna ljubezni (E120)
- Polna čustev (E121)
- Realist (E123)
- Ne obremenjuje s tem ali jo bodo ljudje zapustili (E127)
- Nezaupljiva (E161)
- Krivda (F111, F116)
- Sabotiranje zveze (F112)
- Ne dovoli čustveno odpreti (F113, F117)
- Ščitenje same sebe (F114, F115)
- Ni postavljanja mej (F118)
- Presenečenost nad postavljanjem mej (F119)
- Težko postaviti mejo (F120, F121)
- Ni odkrita s partnerjem (F123)
- Ni odkrita sama s sabo (F124, F125)
- Zametki samorefleksije (F126)
- Ni spreminjanja (F127)
- Želi ugoditi ljudem (F128)
- Težko ubesedit stvari (F130)
- Želi ugoditi ljudem (F154)
- Prijateljski partner (G96)
- Sproščenost (G97)
- Zaupnica (G98)
- Pripravljena poslušat (G99)
- Ranljivost (G143)

- Dostopnost (G144)
- Varnost pomembna (G145)
- Slabe izkušnje (G148)
- Ni veliko problemov (G177)
- Eksperimentalna (G178, G179, G180, G182)
- Ni želje po klasičnem razmerju (G181)
- Prilagodljiva (G183)
- Vlaganje v pristnost (G184)
- Vlagane v odkritost (G185)
- Vlaganje v predanost (G186)
- Vlaganje v svobodo (G187)
- Stalno učenje (G188, G189)
- Odmikovalec (G190)
- Čustveno nedostopna (G191)
- Samozadostna (G192)
- Občutek, da daje premalo sebe (G203)
- Ni stika s svojimi mejami (G208)
- Občutek, da ni dovolj dobra (H112, H113)
- Težave s prenašanjem (H145)
- Strah zaupati ljudem (I102)
- Občutek da je asekualna (I115)
- Občutek, da je grozen človek (I144)
- Strah (I145)
- Vredna dobrega partnerskega odnosa (I174)
- Občutek, da je lahko ljubljena (I176, I178)
- Lastnina v prejšnjem odnosu (I177)
- Ima kakšno kvaliteto (I179)
- Partner omogočil, da se lahko bolj sprejema (I181)
- Odnos nadgradil njo (I182)
- Reflektiven del razmerja (J120)
- Skrb za odnos (J121, J122)
- Opozarjanje na komunikacijo (J125)
- Ločevanje med partnerskim odnosom in odnosom s prijatelji (J127, J131)
- Partner ni edina oseba v njenem življenju (J130)

- Visoka mera razumevanja, nizka mera tolerance (J137)
- Prednost daje osebnim odnosom (J166)
- SPOSOBNOST ZAUPATI PARTNERJU
 - Popolno zaupanje (A130, A131, C143, C144, D131, D132, D134, H121, H122, I189, I191, J126, J128)
 - Jemanje prostora (B165, B169)
 - Želja po pogovoru (B166)
 - Ogromno (E112)
 - Preveč (E113)
 - Hitro grajenje zaupanja (E114, E115, E116)
 - Veliko stvari (F136, F140)
 - Stvari, ki se tičejo nje (F137)
 - Ne stvari, ki se tičejo odnosa (F138, F141)
 - Pove, ko je anksiozna (F139)
 - 70% zaupanje (F142)
 - Deljenje razmišljanja (G193)
 - Nikoli 100% (G194, G198)
 - Partner želi popolno predanost (G195)
 - Želja po popolnem zaupanju (G196)
 - Popolna predanost ni varna (G197)
 - Dvom v željo po popolnem zaupanju (G199)
 - Zadržki, da ne bi obremenjevala partnerja (H120)
 - Na začetku ne vsega (I183, I184)
 - Sram (I187)
 - Težko delit težave, ki jih vidi v odnosu (I190)
- OHRANJANJE OSEBNIH MEJ
 - Impulzivna reakcija (A132, A135, A136, D137)
 - Obramba (A133, A137)
 - Brez obračanja krivde na partnerja (A134)
 - Povzdignjen glas (A138, B171, B176)
 - Delo na komunikaciji (A139, A142, A143)
 - Zapiranje vase (A140)
 - Pomirjanje partnerja (A141)
 - Postavljanje osebnih mej (B170)

- Ponavljanje (B172, B175)
- Grožnja z odhodom (B173)
- Izsiljevanje (B174)
- Agresivna reakcija (D138)
- Napredovanje pri postavljanju meja (D139, D140)
- Sposobna poteptati svoje potrebe (E122)
- Premikanje svojih mej zavoljo drugega (E129)
- Neznanje postavljanja osebne meje (E157, E158)
- Uspešno postavljanje mej (F144, F146)
- Partner prepričuje, da pove kaj jo moti (F145)
- Težko ohranjati osebno mejo (F149)
- Občutek po nujnosti zadovoljitve partnerjevih potreb (F151)
- Občutek da lastne potrebe niso tako pomembne (F152)
- Racionalno zavedanje da so meje nujne (F153)
- Včasih beg (G200)
- Komunikacija (G201, G202)
- Postavljanje meje pred dejansko mejo (G206)
- Težko določiti kje je meja (G207)
- Spreminjanje mej (G211)
- Težko izražanje lastnih mej (G213)
- Manjkrat izpostavi ker se do sedaj ni izkazalo kot uspešno (G215)
- Učenje postavljanja mej (G216)
- Drugi ljudje imajo vpliv nanjo (H123, H124, H126)
- Oddaljitev od ljudi za ohranitev individualnosti (H125)
- Popuščanje (H127)
- Delanje žrtve iz sebe (H128, H131)
- Zna se opravičiti (H129)
- Opravičilo (H130)
- Izogibanje (H173, H174)
- Preverjanje triggerjev (sprožilcev) (I193)
- Preverjanje mej (I194, I195)
- Partner upošteva meje (I196, I197)
- Predhodno raziskovanje mej (I198)
- Strogost do svojih mej (J132)

- Ob postavitvi prestroga (J133, J135)
- Delanje na tem, da se meje omehčajo (J134)
- Ljudje s katerimi je obdana se zavedajo kje so njene meje (J136)
- Delanje na tem, da se meje omehčajo (J144)
- RAVNANJE OB PRESTOPU OSEBNE MEJE
 - Napadalni odziv (A144, A145)
 - Zapiranje vase (A146)
 - Dopuščanje, da je preglašena (A147)
 - Impulzivna reakcija (A148, H134)
 - Prekinitev odnosa (B177, B178)
 - Monolog, lekcija o mejah (B179)
 - Partner počaka, da se umiri (C149)
 - Pogovor o tem, kaj se je zgodilo (C150)
 - Pogovor o tem, kaj je do tega privedlo (C151)
 - Komunikacija (C152, C153, C154, J141)
 - Agresivni napad (D141, D142)
 - Kričanje (D143)
 - Fizično nasilje (D144)
 - Predhodna opozorila (D145)
 - Formalna drža (E124)
 - Trdno stoji za svojimi mejami (E125)
 - Pogovor (E126)
 - Postavljanje sebe na prvo mesto (E128)
 - Opravičevanje prestopa (F143)
 - Ni postavljanja zase (F147, F150)
 - Dopustitev prestopa (F148)
 - Prestop meje zaradi občutka da ima preveč meja (G204, G205)
 - Prestop meje zaradi občutka da ni dovolj dostopna (G209, G210)
 - Prestop lastne meje zaradi spoštovanja partnerjev (G212)
 - Jeza (H132)
 - Umik (H133)
 - Dvignjen glas (H135)
 - Pretep s sestro (H136)
 - Strah pred neznanci (H137)

- Trdno stoji za svojimi prepričanji (H138)
- Prekinitev odnosa s sestro (H139)
- Lažje stati za svojim mnenjem pred bližnjimi (H140)
- Neznancem se noče predstaviti v slabi luči (H141)
- Jasno izrazi kje so meje (I199, J139, J140, J142, J143)
- Tudi če razume, ne rabi tolerirati (J138)
- SKRB ZASE
 - Slaba skrb zase (A149, A150)
 - Hobiji (A153)
 - Hobiji predstavljajo terapijo (A154)
 - Sprehodi v samoti s slušalkami (A155)
 - Postavljanje meja (B180)
 - Kajenje v miru (B181, B182)
 - Odmik (B183, B184, B187)
 - Branje (B185, C156, E133)
 - Potreba po času zase (B186)
 - Skrb za osebni prostor (B188)
 - Skrb za svoje telo (B189, B190, B191)
 - Jemanje časa zase (C155, C160, F192, F193, G217)
 - Branje napolni z mirom (C157)
 - Preživljanje časa v naravi (C158, G219)
 - Preživljanje časa s partnerjem (C159)
 - Ustvarjanje (C161)
 - Preživljanje časa z bližnjimi (C162)
 - Partner omogoči čas zase (C165, C166, F194, F195, F196)
 - Spiritualni svet (D175)
 - Nova znanja (D176)
 - Ni branja knjig o zlorabah (D177)
 - Skrb za prehrano (D178)
 - Zaposlenost (D179, D180, E130)
 - Dober občutek v svojem telesu (D181)
 - Dober občutek s svojimi mislimi (D182)
 - Meditacija (E131)
 - Vzpostavljanje rutine (E132)

- Sprehodi (E134)
- Želja po skrbi zase (E135)
- Fitnes (F189)
- Kajenje (F190)
- Druženje s prijatelji (F191)
- Spanje (G218)
- Joga (G220)
- Duhovnost (G221)
- Čuječnost (G222)
- Ples (G223)
- Gibanje (G224, H146)
- Umetnost (G225)
- Zdravje (G226)
- V razmerju manj ampak je še vedno prisotno (G227)
- Postavljanje sebe na prvo mesto (G228)
- Odkriti pogovori s prijateljicami (G229)
- Socialno udejstvovanje (G230)
- Tendencia po samoti (G231)
- Čim manj dela (G232)
- Pisanje (H142)
- Manifestacija (H143)
- Delo na sebi (H144)
- Tek (H147)
- Pisanje poezije (I200)
- Pisanje poezije nudi olajšanje (I201)
- Pogovor (I202)
- Pogovor z nekom, ki mu zaupa (I203)
- Terapija (I204)
- Postopno zdravljenje (I205)
- Postopno sprejemanje same sebe (I206, I207)
- Odnos s prijatelji (J145, J148)
- Refleksija (J146)
- Sprotno reševanje stvari (J147)
- Partnerski odnos ne omejuje (J149)

- Jasno izražena potreba po času zase (J150)
- Spoštovana potreba po času zase s strani partnerja (J151)

DOJEMANJE INTIME V PARTNERSKEM ODNOSU

• DEFINICIJA INTIME

- Ko osebo spustiš v svoj osebni prostor (A156)
- Ko osebo spustiš v svoj osebni fizični prostor (A157)
- Ko osebo spustiš v svoj osebni mentalni prostor (A158)
- Ko osebo spustiš v svoj osebni spiritualni prostor (A159)
- Bližina (A160)
- Občutek udobja (B192)
- Občutek sprejetosti (B193)
- Nekaj zelo osebnega (C167, C172)
- Deliš samo s tistim, ki mu najbolj zaupaš (C168, C171)
- Iznakažena intima v družbi (C169, C170)
- Grob seks (D146)
- Ljubljenje ne obstaja (D147)
- Jok pred drugo osebo (E136)
- Ranljivost (E137, F155, F160)
- Čustvena ranljivost (F156)
- Telesna ranljivost (F157)
- Vsak dojema drugače (F158, F159)
- Se slišiš (F161)
- Se čutiš (F162)
- Si začuten (F163)
- Osebna ranljivost (G233)
- Ko se ranljivost obeh partnerjev sreča (G234)
- Ni meja in zidov (G235)
- Intimno milo (H148)
- Higiena (H149)
- Spolni odnos (H150)
- Spolni organi (H151)
- Pogovarjanje (H152)
- Intimni pogovori (H153)

- Into me you see (I208)
- Ne zna ubesedit (I209)
- Razgaljenje sebe (I210, I211)
- Varen prostor (I212)
- Občutek varnosti (I213)
- Čistost odnosa (J152)
- Najbolj primarna komponenta odnosa (J153)
- Najbolj kompleksna komponenta odnosa (J154)
- Gol občutek zaupanja (J155)
- Čistost odnosa (J156)
- Zahteva ogromno truda (J157)
- Zahteva ogromno komunikacije (J158)
- Zahteva ogromno prilagajanja (J159)
- Zahteva ogromno sprejemanja (J160)
- Velik del razmerja (J161)
- Samo last para (J162)
- Zakaj kot par delujeta (J163)
- POMEMBNOST INTIME
 - Enako pomembna odnosna kot fizična intima (A161, A167, C173, D150, E139, H157)
 - Eden od jezikov ljubezni je fizični dotik (A162, I215, I216)
 - Odnosna intima pomembnejša (B194, C174, E141, F164, F166, H154)
 - Odnosna intima baza za fizično intimo (B195, B196, B197, C175, E143, G236, G237, H155, H156, I214, I217, J164, J168)
 - Distanca do fizične intime (D148)
 - Skladnost med fizično in odnosno (D149, G238)
 - Fizična intima pomembna (E140)
 - Fizično intimo lahko gradiš (E142)
 - Izrabljenega zaupanja se ne more nadgraditi (E144)
 - Skozi fizično intimo se gradi intima na odnosni ravni (F165)
 - Odnosna in fizična intima neločljivi (G239)
 - Vzporedna skrb za obe (J165)
 - Korelacijsko skrb za odnosno in fizično intimo (J167)
 -

- OHRANJANJE INTIME

- Privlačnost partnerju (A168)
- Izkazovanje privlačnosti s strani partnerja (A169)
- Veliko spolnih odnosov (A170)
- Spontani spolni odnosi (A171, B202)
- Prednost svojim potrebam (A172)
- Spraševanje o željah s strani partnerja (A173)
- Upoštevanje želja (A174)
- Želja partnerja po njeni zadovoljitvi (A175, A176)
- Partner si želi, da je slišana (A177)
- Pogovori o spolnosti (A178)
- Po več letih v zvezi je težko ohranjati fizično intimo (A179)
- Pogovor o tem, kaj bi novega vnesla v odnos (A180)
- Pomirjanje same sebe (B200, B201)
- Ni občutka objekta (B205)
- Komunikacija (C176, C178)
- Odvisno od počutja obeh (C177, C179, C180)
- Ni siljenja v spolnost (C181)
- Spolnost nadgradi odnos (C182)
- Planiranje (D151, H158, H161)
- Organsko (F167, F170)
- Ni planiranja (F168)
- Ni siljenja (F169)
- Pogovor pred spolnim odnosom (G240)
- Pogovor po spolnem odnosu (G241)
- Pogovor o željah (G242)
- Pogovor o občutkih (G243)
- Igranje s fizično intimo (G244)
- Preizkušanje različnih poljubov (G245)
- Čuječnost v fizični intimi (G246, G247, G248)
- Čas zase (G249)
- Spolni odnosi ko se oba partnerja dobro počutita (G253)
- Manj spolnih odnosov kot na začetku zveze (H159)
- Prej bolj spontano (H160)

- Ni potrebno ubesedit (I220)
- Oba skrbita za to (I221)
- Dotik kot jezik ljubezni (I222)
- Zaradi njunih urnikov manj spontanosti (J169)
- Skrbita da je (J170)
- Upoštevanje mej (J171)
- Partner vedno pripravljen na spolni odnos (J172)
- Želja, po upoštevanju njenih mej (J173)
- Rutinsko (J188)
- OVIRA PRI INTIMNOSTI
 - Ni želje po spolnosti (D160, D164, G254, G255, I225)
 - Ni potrebe po spolnosti (D163)
 - Objemanje je triger (B206, B208)
 - Prepovedano dotikanje (B207)
 - Potreba po opitosti med spolnimi odnosi (D119)
 - Ni potežitve njenih želja (D152, D154)
 - Upoštevanje partnerkinih meja (D153)
 - Nezaupanje (D159)
 - Zadržki (F177)
 - Visoka pričakovanja glede spolnosti (F171)
 - Partner ima fetiš (F172)
 - Ne bo dominirala v spolnem odnosu (F173)
 - Partner si želi da ona dominira v spolnem odnosu (F174)
 - Preveč v svoji glavi (F178)
 - Ne more prepustiti (F179)
 - Zamrznitev (F181, F182)
 - Ni vse v redu v odnosu, z njo osebno (G250, G251, G252)
 - Neprijetno slačiti pred partnerjem (H73)
 - Težava z oralnim seksom (H162, H164)
 - Neprijeten občutek (H167)
 - Ni občutka povezanosti (D161, D162)
 - Prisila v spolni odnos bi jo zaznamovala (I227)
 - Mora biti psihično pripravljena (I228)
 - Zlom med spolnim odnosom (I118)

- Ni pogovora o ovirah (F180)
- Flashback na zlorabo (A72, A181, C183, H165, H168)
- Spomini onemogočajo spuščanje v spolne odnose (B133)
- Podoživljanje dogodkov (I226)
- Blokade (B198, F87)
- Strah pred ponovno zlorabo (B203)
- Strah pred spolnimi odnosi (D155, H75, I116)
- Strah (D158, F175, H166, J186)
- Strah, da ne bo zadostila pričakovanjem (F176)
- Strah, da bo odgnala partnerja (I117)
- Ni ovir (E145, J185, J189)
- OHRANJANJE OSEBNIH INTIMNIH MEJ
 - Postavila meje na začetku razmerja (J184)
 - Sposobna postaviti mejo (E152, I224)
 - Meje se spreminjajo glede na počutje (I219)
 - Neznanje postavljanja osebne intimne meje (E159)
 - Težje postavljanje osebnih intimnih meja (E151)
 - Strah pred vzpostavljanjem meja (F186)
 - Občutek, da mora zadovoljiti partnerjeve želje (F184)
 - Občutek, da je dolžna obrazložiti svoje meje (F188)
 - Podredljivost (E150)
 - Proti volji prepričana v spolni odnos (E160)
 - Prestop lastne meje (I229)
 - Odmik (G256, G257, G260)
 - Predelovanje ovir (H176)
 - Občutek varnosti (H179)
 - Spoštovanje meja s strani partnerja (A182, C188, C189, C196, C197, D166, D167, H178, I218, I230, I232, J182, J183)
 - Razumevanje partnerja (C190, C191, C192)
 - Partner sprašuje o mejah (F187, I223)
 - Partner spodbuja postavljanje mej (I231)
 - Partner prepreči njeno prestopljanje mej (I233)
 - Pogovor o mejah (A183, H177)
 - Komunikacija (G258, G259, G261)

- Preverjanje soglasja (F88)
- RAVNANJE OB PRESTOPU INTIMNE OSEBNE MEJE
 - Brez ubesedenja (A184, C193)
 - Ni reakcije (E156)
 - Strah (J180)
 - Vzhičenost (J176)
 - Jeza (J177)
 - Zmedenost (J178)
 - Šok (J174)
 - Zamrznitev (D168)
 - Neprijeten občutek (A187, A188)
 - Nezmožnost sprostitev (A189)
 - Neznanje postavljanja zase (A190)
 - Občutek da se ne more postaviti zase (A191)
 - Potrpi zavoljo užitka drugega (E153, E154)
 - Partner se ni ustavil dovolj hitro (J175)
 - Partner spoznal, da je prestopil mejo (J179)
 - Izražanje nezadovoljstva (E155)
 - Neverbalni znaki (A185)
 - Strinjanje ob prestopu meje (A186)
 - Poskus zdržanja (C194)
 - Dopustitev prestopa (F183)
 - Pozabljanje na svoje meje (F185)
 - Potreba po postavljanju zase (B211)
 - Agresiven odziv (G262)
 - Trdno postavljanje mej (G263)
 - Prekinitev odnosa (B209, B210, B212, B213)
 - Prekinitev spolnega odnosa (C195)
 - Ni prepričana, da bo zmožna odpustiti (J181)

ZADOVOLJITEV OSNOVNIH POTREB V PARTNERSKEM ODNOSU

- ZNAKI VARNEGA IN LJUBEČEGA ODNOSA
 - Mini geste (A192)
 - Gentelman (A193, A194, A195, A196)

- Izkazovanje naklonjenosti (A197, A198)
- Kuhanje (A199)
- Skrb (A200)
- Pozornost (A201, F206)
- Dotiki (A202)
- Poslušanje (B214)
- Prostor (B215)
- Spoštovanje osebnih mej (B216, B217)
- Bližina (B218)
- Vztrajanje partnerja (C198)
- Sprejemanje partnerja (C199)
- Ljubezen (C200)
- Partner ima željo po odnosu (C201)
- Ni težav ob goloti (D169)
- Sproščenost (D170, E164)
- Pomirjenost (D171, D172)
- Ljubezen do svojega telesa (D173)
- Partnerski odnos pomaga pri sprejemanju same sebe (D174)
- Potrditev (E162, F197)
- Potrditev skozi dejanja (F198)
- Potrditev skozi besede (F199)
- Ujemanje v stvareh (E163)
- Zaupanje (E165, H183)
- Odprtost partnerja (E166)
- Trud partnerja (F200, F204, F205, G264, H182, H186)
- Razumevanje partnerja (F201, F202)
- Ni pričakovanj (F203)
- Reflektiranje odnosa (G265)
- Poznavanje partnerjevega jezika ljubezni (G266, G267)
- Ni dvoma (G268, J196)
- Podpora (H180)
- Partner pripravljen pomagat (H181)
- Občutek (H184)
- Dobro delovanje (H185)

- Partner pokaže (I234)
- Spoštovanje (I235)
- Partner ji pove da jo ima rad (I236)
- Pozoren partner (I237)
- Partner upošteva (I238)
- Partner daje prostor (I239)
- Lahko pokaže pristno sebe (I240, I243)
- Pogovor (I242)
- Razumevajoč partner (I245)
- Celostni odnos (J190)
- Oba pri stvari (J191)
- Oba zavedata lastne vrednosti (J192)
- Oba skrbita zase (J193)
- Oba skrbita drug za drugega (J194)
- Ni strahu (J195)
- Sprejemanje (J197)
- Podobni cilji (J198)
- Oba podobno gledata na odnos (J199)
- Ni nesigurnosti (J200)
- Celosten odnos (J201)
- RAVNANJE OB NEZADOVOLJENIH POTREBAH
 - Odvisno od pripisane pomembnosti (F207)
 - Ni poudarka na določene potrebe (F214)
 - Ugotovitev skozi refleksije (G269)
 - Postavljanje zase (E168)
 - Sebe na prvo mesto (E169)
 - Pogovor (A203, A210, F208, F209, F213, G270, H188, H189, I246, J202)
 - Pogovor o tem kaj manjka (A204)
 - Pogovor o tem kaj jo moti (A205)
 - Pogovor o tem kaj jo teži (A206)
 - Skupno iskanje rešitve (A211, I247)
 - Korigiranje potreb (C205)
 - Partner sprašuje, če ne pokaže dovolj (A207)
 - Partner bi poskusil razumeti (G271, G272)

- Veliko potrpeti zovoljo drugega (E167)
- Sprijaznjenje (F210)
- Brez ubesedenja kar se tiče spolnosti (F211, F212)
- Osredotočanje na dejavnike, na katere ima vpliv (J203, J204, J205, J206)
- Prekinitev odnosa v primeru varanja ali nasilja (H187)
- Prekinitev odnosa (B219, B220, B221, E170, G273, H190)

SPOLNE ZLORABE IN DRUŽBA

• DOJEMANJE TRENUTNEGA STANJA

- Povzročitelj bo ponovil svoje dejanje (B53)
- Alkohol ni izgovor za spolno nadlegovanje (B54, B55)
- Pritiski v spolni odnos se dogajajo v partnerskih odnosih (E4)
- Spolne zlorabe se dogajajo (E13)
- Neodgovorno ravnanje sodnice (E40)
- Razočaranje nad družbo (E41)
- Družba razloge za spolno nasilje išče v žrtvah (E42)
- Moški si lahko lasti žensko (E44)
- Žrtve po navadi potlačijo (E53)
- Sistem ne poskrbi za žrtev (E60, E176)
- Primanjkovanje psihološke pomoči (E175)
- Nepoznavanje oblik pomoči (F217, F218)
- Premalo ozaveščenosti (F219, F220)
- Ni organiziranih služb (F221)
- Premalo govora o tem (F223)
- Problemi v zvezah zaradi spolnih zlorab (F227)
- Moški si ženske lahko lastijo (G83)
- Nezadovoljstvo s sistemom pomoči (H53, H54, H55)
- V rejništvu je veliko spolnih zlorab (H192)
- Premalo ozaveščenosti (H198)
- Ne znamo ravnati s spolnimi zlorabami (H199)
- V rejništvu je veliko spolnih zlorab (H202)
- Rajši živel pri povzročitelju kot odšla v zavod (H204)
- Nedopusten odziv socialne delavke (I49)
- Dotikanje proti tvoji volji ni dopustno (J61)

- Moškim je preveč stvari dovoljenih (J62)
- Šola se izogiba govorjenju o spolnih zlorabah (J64)
- Spolne zlorabe so spregledana tematika (J207)
- Ja pomeni ja zakon dober (J212)
- Dobre državne intervencije (J214)
- Premalo državnih intervencij (J215)
- Obupno, da je v Sloveniji samo eno društvo (J220)
- PREDLOGI ZA SPREMEMBE
 - Ozaveščanje (E174, F222)
 - Sprememba sistema (E171)
 - Sprememba zakonika (H191)
 - Sprememba zakonodaje v sodelovanju s tistimi, ki se s tem ukvarjajo (E172)
 - Vključit spolne zlorabe v izobraževalni sistem (E173)
 - Ustaljen program s skupinskimi terapijami (E177)
 - Več pomoči za žrtve (F215)
 - Podpora žrtvam (F224)
 - Opozarjati na spolne zlorabe v šolah (H195)
 - Ukvarjanje s spolnimi zlorabami (F216)
 - Več raznolikih služb (F225)
 - Več partnerskih terapij za žrtve spolnih zlorab (F226)
 - Sodni izvedenec je socialni delavec ali psiholog (G274)
 - Delo s povzročitelji (G275, G276)
 - Vzpostavljane mreže pomoči v ruralnih okoljih (G277)
 - Sodelovanje socialnega dela z ginekološko ambulanto (G278)
 - Psihosocialna pomoč ob vaginizmu (G279)
 - Socialno delo naj se bolj vključuje v rejništvo (H193)
 - Opora rejnikom in tistim ki so v rejništvu (H194)
 - Podpora delavcem v šolstvu (H196)
 - Podpora otroku ki je bil spolno zlorabljen (H197)
 - Več kazni za povzročitelje (H200)
 - Zagotovitev žrtvam da se bo rešilo (H201)
 - Preživeli predstavi svojo zgodbo v šoli (H203)
 - Potrebna drugačna vzgoja (J60)
 - Učenje o spolnih zlorabah v šoli (J208)

- Informiranje o postopku prijave (J209)
- Zaupna oseba v organizacijah (J210)
- Kolektivno zavedanje, da ni žrtev kriva (J211, J213)
- Vlada nameni pozornost spolnim zlorabam (J216)
- Sistemski pristop (J217)
- Informiranje ljudi (J218)
- Zaupna oseba opozarja nase (J219)
- Ustanavljanje novih društev (J221)
- Posvečanje promociji društev (J222, J223)
- Država da poudarek na spolne zlorabe (J224)