

Mehanizam seksualnog srama i krivnje kod mladih

Čupić, Mirna

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:131:744248>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-19**



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
University of Zagreb
Faculty of Humanities
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

Mehanizam razvoja seksualnog srama i krivnje kod mladih

Diplomski rad

Mirna Čupić

Mentor: doc. dr. sc. Tanja Jurin

Zagreb, 2024.

IZJAVA

Pod punom moralnom odgovornošću izjavljujem da sam ovaj rad izradila samostalno te da u njemu nema kopiranih, prepisanih ili preuzetih dijelova teksta tuđih radova koji nisu propisno označeni kao citati s navedenim izvorom iz kojeg su preneseni.

U Zagrebu, 7.5.2024.

Mirna Čupić

SADRŽAJ

Uvod	1
O sramu i krivnji	2
O seksualnoj krivnji	3
O seksualnom sramu	4
Cilj i istraživačka pitanja	5
Metoda	6
Sudionici	6
Postupak	7
Analiza podataka	8
Rezultati	9
Definicija emocija seksualnog srama i krivnje	9
Seksualni sram i krivnja kao zrcalo društva	16
Odraž starenja i maturacije na osjećaje seksualnog srama i krivnje	21
Rasprava	23
Zaključak	29
Literatura	31
Prilozi	35

Mehanizam razvoja seksualnog srama i krivnje kod mladih **The Mechanism of the Development of Sexual Shame and Guilt in Youth**

Mirna Čupić

Sažetak:

Cilj ovog kvalitativnog istraživanja bio je steći uvid u osjećaje seksualnog srama i krivnje, specifično bolje razumjeti kako ih mladi odrasli pojedinci doživljavaju i razlikuju, kako se osjećaji razvijaju i mijenjaju te koji čimbenici igraju ulogu u razvoju te održavanju osjećaja seksualnog srama i krivnje. U istraživanju je sudjelovalo osam ženskih te sedam muških osoba, od čega osam neheteroseksualnih te sedam heteroseksualnih osoba, sveukupno petnaest sudionika u dobnom rasponu od 20 do 27 godina. Podaci su bili prikupljeni dubinskim polustrukturiranim intervjuima. Rezultati ukazuju na to da sudionici razlikuju osjećaje seksualnog srama i krivnje iako ih katkad doživljavaju istovremeno. Seksualni sram sudionici više osjećaju kroz usporedbu s društvenim normama, dok krivnju češće osjećaju radi nekog specifičnog čina ili djelovanja. Oba osjećaja djeluju nepovoljno na intimne odnose, dok pritisak društva oko svoje seksualnosti posebno osjećaju osobe ženskog spola i neheteronormativni sudionici. U kontekstu društva, o seksualnosti se priča manje nego što bi sudionici voljeli, a informiran i otvoren razgovor najviše im nedostaje u školama te zdravstvenim ustanovama. Starenje za sudionike označava pretežito pozitivne promjene – prihvaćanje svoje seksualnosti i fizičkog tijela, postavljanje granica i jasniju komunikaciju. Navedene promjene sudionici ističu kao bitne procese u smanjenju osjećaja seksualnog srama i krivnje, dok kod nekih sudionika naviru i novi uzroci spomenutih osjećaja.

Ključne riječi: seksualni sram, seksualna krivnja, seksualnost, intimni odnosi, kvalitativno istraživanje

Abstract:

The aim of this qualitative research was to gain insight into feelings of sexual shame and guilt, specifically to understand how young adults experience and differentiate these feelings, how the feelings develop and change, and which factors play a role in the development and maintenance of sexual shame and guilt. The study involved fifteen participants (eight female, seven male) aged 20 to 27 years, including eight non-heterosexual and seven heterosexual individuals. Data were collected through in-depth semi-structured interviews. The results indicate that participants distinguish between feelings of sexual shame and guilt, although they sometimes experience them simultaneously. Participants more often feel sexual shame through comparison with social norms, while guilt is more often felt due to a specific act or behavior. Both feelings have a negative impact on intimate relationships, with societal pressure regarding their sexuality being particularly felt by female and non-heteronormative participants. In the societal context, sexuality is discussed less than participants would like, and they particularly miss informed and open discussions in schools and healthcare institutions. Aging signifies predominantly positive changes for participants – acceptance of their sexuality and physical body, setting boundaries and better communication. These changes are highlighted by participants as crucial processes in reducing feelings of sexual shame and guilt, while for some participants, new causes for these feelings also emerge.

Keywords: sexual shame, sexual guilt, sexuality, intimate relationships, qualitative research

Uvod

Seksualno ponašanje jedna je od središnjih dimenzija ljudskosti za čiji se cilj uzima reprodukcija ljudske vrste, a s obzirom na to da ga oblikuju povijesni kontekst i društveno uređenje seksualnosti, kroz biomedicinske naočale i judeokršćansku tradiciju Zapada često su zanemareni aspekti poput psihološke dobrobiti i užitka. O seksualnosti često se libi govoriti, što bi prema Abramsonu i Pinkertonu (1998) moglo imati brojne posljedice – najprije, ono što je zabranjeno postaje privlačnije i uzrokuje goruću znatiželju, nedostatak znanja i širenje dezinformacija, povećanje rizičnih ili seksualno problematičnih ponašanja, manjak seksualne harmonije te narušeno fizičko i psihičko zdravlje.

Svaka društvena zajednica nastoji regulirati seksualne aktivnosti iz barem dva razloga, navodi Štulhofer (1999); očuvanja društvene solidarnosti kroz smanjenje seksualne kompeticije među gospodarski i sociokulturno dominantnim akterima (muškarcima) te demografskim prioritetima i reprodukcijom politici (primjerice institucionalizirana organizirana reprodukcija – kako Abramson i Pinkerton (1998) nazivaju težnju zapadne Crkve k zabrani bilo kakve, do li reproduktivne seksualne aktivnosti).

Viktorijanska je čednost i represija bila glavni uzrok psihopatoloških stanja za Freuda, no određeno potiskivanje i odricanje dijela vlastite seksualne slobode za "društveno dobro" smatrao je nužnim za seksualno sazrijevanje (Abramson i Pinkerton, 1998). Današnja istraživanja potvrđuju da mnoge psihičke bolesti uključuju simptome i poteškoće vezane uz seksualnu funkciju: depresija, bipolarni poremećaj, anksiozni poremećaji i psihoze utječu na seksualnost, najčešće ometajući seksualnu želju i uzbuđenje te narušavajući seksualno zadovoljstvo (Montejo, 2019). U obrnutom smjeru, zadovoljavajući seksualni život može služiti kao zaštitni faktor, pa tako autorica Mollaioli i sur. (2021) pronalazi da je manjak seksualne aktivnosti za vrijeme karantene uzrokovane COVID-19 pandemijom povećavao rizik od anksioznosti i depresije.

O sramu i krivnji

Razlikovanje srama i krivnje često je budilo dileme i istraživačku znatiželju mnogih, od psihoanalitičara do antropologa. Freud je tako u svojim radovima spominjao obje emocije, no daleko je više prostora dao krivnji. Sram spominje u ranijim radovima, kao reaktivnu formaciju protiv seksualno egzibicionističkih impulsa, dok je krivnja prominentni osjećaj koji proizlazi iz sukobljavanja nadmoćnih moralnih standarda superega protiv impulsa iz ida ili ega (Tangney i Dearing, 2002).

Carroll Izard jedini je psiholog 20. stoljeća koji je sram i krivnju uvrstio u svoj predložak osnovnih emocija (Reeve, 2010), štoviše sram je u svom radu naveo kao najmanje poželjno emotivno iskustvo (Izard, 1971 prema Tracy i Robins 2007). U prilog sramu kao izrazito neugodnom emotivnom iskustvu spada i zaključak autora Stipeka (1983): ljudi razvojno nauče biti skloni ili sramu ili ponosu, pa dok ponos proizlazi iz razvojne povijesti uspjeha kojeg prate pohvale i slavlje, sram proizlazi iz razvojne povijesti poraza koji završava ismijavanjem (prema Reeve, 2010). Sram uključuje osjećaj bespomoćnosti, nekompetentnosti i inferiornosti te generira želju za bijegom ili izbjegavanjem kontakta s drugima (Andrews i sur., 2002; Ferguson i sur. 1999, prema Blum, 2008).

Doživljaj emocija srama i krivnje možda jest neugodan, no za obje se pretpostavlja važna adaptivna uloga. Kao dio grupacije samosvjesnih emocija, izbjegavanje socijalnog odbacivanja te zadržavanje „vlastitog mjesta pod suncem“ u društvu glavni su razlozi njihovog razvoja (Keltner i Buswell, 1997; Sedikides i Skowronski, 2000; Tracy i Robins, 2004a, prema Tracy i Robins, 2007). S obzirom na to da emocije srama i krivnje nisu ugodne, mnogi ih autori uključuju i u teorije motivacije. Autori poznate teorije samodeterminacije, Ryan i Deci (1985), povezuju ih s usvojenom regulacijom – ponašanjem motiviranim izbjegavanjem interno kontrolirajućih emocija poput osjećaja srama i krivnje (Reeve, 2010). Između spomenutih osjećaja često se nalazi veznik 'i', kako u radu poznatih povijesnih istraživača, tako i u ovom diplomskom radu – no, znamo li što ih razlikuje?

Sredinom prošlog stoljeća antropološko je gledište bilo da upravo količina javnog izlaganja u situaciji razlikuje ova dva osjećaja. Takva premisa (u kojoj veća količina javnog izlaganja

označuje težnju k sramu) nije pronašla empirijsku potporu, no srećom, dilemu je 1971. godine riješila klinička psihologinja Helen Block Lewis (Tangney i Dearing, 2002).

Znanstvenica Lewis otkrila je razliku koja i dan danas ostvaruje empirijsku podršku – distinkcija u iskustvu srama i krivnje nalazi se u različitom evaluativnom fokusu. Kada osoba osjeća sram fokus evaluacije je osoba sama, njezin *self*, njeno ja, za razliku od krivnje čiji je fokus na stvari koja je (ne)učinjena, odnosno na ponašanju (Tangney i Dearing, 2002). S obzirom na to da ponašanje lakše mijenjamo od vlastitog ja, osjećaj srama često je viđen kao mnogo više devastirajući osjećaj od krivnje (Wong i Tsai, 2007).

Kada pričamo o sramu i krivnji u obzir valja još uzeti i kulturni kontekst. Jedna je od standardnih podjela društva ona na kolektivistička i individualistička, a sram i krivnja razlikuju se ovisno o kulturi. Iako riječi za oba osjećaja postoje u različitim jezicima (Casimir i Schnegg, 2002, prema Wong i Tsai, 2007), kolektivistička društva manje razlikuju sram i krivnju (neka od njih imaju još i više riječi povezanih uz takve afekte), smatraju ih pozitivnijim i adaptivnijim te im trenutni znanstveni modeli srama i krivnje mnogo manje pristaju (Wong i Tsai, 2007).

O seksualnoj krivnji

Autori Mosher i Cross 1971. godine objavljuju definiciju seksualne krivnje kao osobinske dispozicije koja se manifestira kroz očekivanje samonametnute kazne za kršenje ili za anticipaciju kršenja standarda seksualnog ponašanja. Mosher je prethodno razvio nekoliko skala krivnje, od kojih je skala seksualne krivnje prošla test vremena te je i dalje psihometrijski validna (Janda i Bazemore, 2010). Dispozicija osjećaja seksualne krivnje manifestira se kao inhibirano seksualno ponašanje, otpornost pri seksualnom iskušenju te narušeno kognitivno procesiranje u situacijama povezanim sa seksom (Mosher i Cross, 1971). Inhibirano seksualno ponašanje potvrđuju istraživanja da osobe s višom seksualnom krivnjom prijavljuju manje seksualnog ponašanja (autoerotskog i partnerskog) od osoba s niskom seksualnom krivnjom (Gerrard, 1982; Mosher 1973; Mosher i Cross 1971), generalno izbjegavajući seksualne i erotske materijale poput literature ili filmova (Love, Sloan i Schmidt, 1976 prema Gerrard i Gibbons, 1982; Langston 1973) te uživajući

manje/osjećajući nelagodu prilikom izlaganja istima (Mosher i Greenberg 1969; Mosher 1973). Osobe s višom seksualnom krivnjom vjeruju u više mitova o seksu (Mosher 1979) te imaju lošiju retenciju informacija o kontracepciji (Schwartz, 1973). Žene s visokom seksualnom krivnjom manje koriste učinkovite kontraceptivne metode (Keller i Sack, 1982; Mosher 1973) te više podliježu pritisku partnera (D'Augelli i Cross, 1975).

Mosher 1973. godine uz reakciju na seksualno eksplicitne filmove ispituje i stavove te pronalazi da osobe s višom seksualnom krivnjom imaju generalno konzervativnije stavove o premaritalnom seksu i rodnim ulogama te negativnije stavove o homoseksualnosti. Finalno, seksualna krivnja umjereno je pozitivno povezana s kršćanskom vjeroispovijesti (Gunderson i McCary, 1979), a postoje i razlike u etnicitetu; primjerice istraživanje Woo i sur. (2010) pronalazi da istočno Azijske žene prijavljuju veću razinu seksualne krivnje u usporedbi s bijelim ženama Europskog porijekla.

O seksualnom sramu

Clark (2017) definira seksualni sram kao osjećaj poniženja te gađenja prema vlastitom tijelu i vlastitom seksualnom identitetu, uz vjerovanje o vlastitoj inferiornosti i abnormalnosti. Nadalje, navodi da takav osjećaj može biti internaliziran - odnosno da ga pojedinci osjećaju i sami pred sobom, usvojivši negativne stereotipe, komentare i poruke uz sveprisutan osjećaj manje vrijednosti, te da se manifestira i u interpersonalnim odnosima utječući nepovoljno na povjerenje, komunikaciju te fizičku i emotivnu intimu. Seksualni sram manifestira se i kroz ranjivost te nedostatak povjerenja prema vlastitim sposobnostima u stvaranju odluka vezanim uz sigurnost i autonomiju u seksualnim odnosima (Clark, 2017). Seksualni sram identificiran je kao dio temeljnih problema unutar skoro svakog seksualnog poremećaja (Hastings, 1998, prema Clark, 2017), dok autorica Elise (2008) smatra da bi niska seksualna želja žene mogla biti dokaz prisustva seksualnog srama. Clark (2017) ističe da čak i jezik koji koristimo kad oslovljavamo vanjski dio ženskih seksualnih organa označava sram; od latinske riječi *pudenda membra* – u prijevodu '*dio kojeg kojeg se srami*' pa do engleskog naziva *pudendum* ili njemačkog *schamlippen* čiji je naziv i značenje identično i na hrvatskom – *stidne usne*. O utjecaju srama na ljudsku seksualnost i odnose uočljivo je manje istraživačkih radova nego

o krivnji, no područje je od jednake važnosti te nas čak i vlastiti jezik upozorava na često previđenu povezanost seksualnosti i srama. Moglo bi se reći da smo tu povezanost ignorirali, potisnuli, izbjegli, jednako kao što i sram generira želju za bijegom i izbjegavanjem kontakta. U vremenu kada bi ponovna retradicionalizacija društva mogla označavati regresiju u razgovoru o seksualnosti u javnoj sferi (i manjku prava te sukladne zaštite), dok s druge strane raste broj femicida, napada na seksualne manjine, optužbi za seksualno iskorištavanje i sl. vrlo je bitno praviti razliku i pričati o ovakvim temama. Štoviše, posebice o sramu i krivnji koji tako suptilno mogu oduzimati od zdrave seksualnosti i seksualnog užitka ili uz strah potisnuti prijave seksualnih problema, zlostavljanja i nasilja.

Cilj i istraživačka pitanja

Cilj ovog istraživanja jest bolje razumijevanje osjećaja seksualnog srama i seksualne krivnje, specifično razumijevanje njihovog razvoja i promjena koje ga slijede, čimbenika koji igraju važnu ulogu u razvoju i održavanju seksualnog srama i krivnje te mehanizama koji se nalaze u podlozi odnosa sa seksualnim funkcioniranjem i dobrobiti.

Istraživačka pitanja

1. Kakav je intrapersonalni doživljaj osjećaja seksualnog srama i krivnje - razlikuju li se doživljaji i interpretacija spomenutih emocija te u kakvim se okolnostima i situacijama javljaju?
2. Kakvo je poimanje uloge seksualnog srama i krivnje u intimnim vezama odraslih osoba?
3. Kako se percipira uloga različitih socijalnih ekosustava (obitelj, vršnjaci, škola, religijska zajednica, društvo i društvene norme) na osjećaje seksualnog srama i krivnje?
4. O kakvim razvojnim promjenama osjećaja seksualnog srama i krivnje izvještavaju odrasle osobe?

Metoda

Sudionici

Uzorak u istraživanju dolazi iz studentske populacije te je namjeran, a do njega se doprlo pretežito metodom snježne grude te manjim dijelom izravnim pozivom. U oba slučaja, zainteresirane osobe bile su pozvane ispuniti google obrazac kao prijavu za sudjelovanje, da bi iz 35 potencijalnih sudionika bilo odabrano 15 koji su odgovarali kriterijima za uključivanje u istraživanje. Prilikom uzorkovanja metodom snježne grude, šestero je osoba s različitih fakulteta i različite socijalne pozadine bilo dobro informirano o istraživanju te širilo dalje poziv i google obrazac za prijavu na sudjelovanje. Prilikom izravnog poziva, sudionici su prikupljeni objavom podijeljenom na društvenoj mreži Instagram, te u drugom slučaju, predstavljanjem istraživanja na predavanju odsjeka komparativne književnosti Filozofskog fakulteta u Zagrebu. U google obrascu (prilog A) potencijalnim sudionicima objašnjena je svrha i cilj istraživanja te ih se tražilo da ispune pitanja socio-demografskih karakteristika relevantnih za istraživanje.

Izbor studentske populacije radi njihove starosti olakšava prisjećanje razvoja seksualnosti te osjećaja seksualnog srama i krivnje u razvojnim godinama, dok držanje obrazovne razine i dobi konstantnom homogenizira uzorak, olakšavajući usporedbu slučajeva i deskripciju te smanjujući potreban broj intervju s obzirom na kriterije za uključivanje sudionika u istraživanje. Kriteriji za uključivanje u istraživanje sadržavali su različitost sudionika u rodnom izražaju (podjednako zastupljeni muškarci i žene, osoba nebinarnog rodnog izražaja nije bilo među prijavljenim sudionicima), različitost seksualne orijentacije - heteroseksualna orijentacija i neheteroseksualna orijentacija te različitost u interesnom području fakulteta koji sudionici pohađaju. Finalni uzorak sačinjavalo je osam sudionica ženskog spola, od kojih su tri sudionice heteroseksualne orijentacije i pet sudionica neheteroseksualne orijentacije te sedam muškaraca, od kojih četvorica heteroseksualne orijentacije te trojica neheteroseksualne orijentacije (Tablica 1).

Tablica 1. *Socio-demografske karakteristike sudionika (N=15)*

Sudionik/ica	Rod	Seksualna orijentacija	Dob	Fakultet
Sudionik 1	Muškarac	Heteroseksualna	24	Društveno-humanistički
Sudionik 2	Muškarac	Neheteroseksualna	22	STEM
Sudionica 3	Žena	Heteroseksualna	24	Društveno-humanistički
Sudionik 4	Muškarac	Neheteroseksualna	21	STEM
Sudionica 5	Žena	Neheteroseksualna	27	Umjetnički
Sudionik 6	Muškarac	Neheteroseksualan	24	Društveno-humanistički
Sudionica 7	Žena	Heteroseksualna	24	Umjetnički
Sudionica 8	Žena	Neheteroseksualna	25	Društveno-humanistički
Sudionica 9	Žena	Neheteroseksualna	23	Umjetnički
Sudionica 10	Žena	Heteroseksualna	25	Društveno-humanistički
Sudionik 11	Muškarac	Heteroseksualna	26	Društveno-humanistički
Sudionica 12	Žena	Neheteroseksualna	21	Društveno-humanistički
Sudionik 13	Muškarac	Heteroseksualna	22	STEM
Sudionica 14	Žena	Neheteroseksualna	20	STEM
Sudionik 15	Muškarac	Heteroseksualna	26	Umjetnički

Postupak

Za provedbu istraživanja odabran je kvalitativan pristup. Oba osjećaja rjeđe su istraživana na globalnoj razini, s povećanom incidencijom istraživanja seksualne krivnje nakon što je autor Mosher 1966. godine stvorio prvu verziju skale seksualne krivnje. Mosherova skala razvijena je na američkoj populaciji, što bi moglo biti neodgovarajuće za hrvatsko podneblje s obzirom na to da se seksualnost te diskurs i osjećaji vezani uz istu često razlikuju ovisno o kulturi. Nadalje, na temu seksualnog srama pronalazi se još manje publikacija. Ususret manjku podataka, istraživačka pitanja postala su šira te im je kvalitativan pristup najbolje odgovarao - omogućavajući uvid u kontekstualne faktore i suptilne nijanse doživljaja istraživanih osjećaja te pružajući bogate podatke.

Podaci u ovom kvalitativnom istraživanju prikupljeni su metodom polustrukturiranog intervjua. Pitanja za intervju (prilog B) odgovaraju istraživačkim pitanjima i podijeljena su u nekoliko cjelina – definiranje područja, seksualno iskustvo u odnosu na sram i krivnju te utjecaji i prošlost. Zadnja dva pitanja ne spadaju ni u koju cjelinu već služe kao zaključni pregled područja – pitanje o tome kako su se osjećaji vezani uz sram, krivnju i seksualnost mijenjali kroz vrijeme te zadnje pitanje u kojem se sudionika/cu pita ima li još nešto o čemu bi htio/htjela pričati, a da se to nije pronašlo u pitanjima. Intervjui su snimani mobilnim uređajem kako se ne bi izgubili detalji informacija koje sudionici pružaju prilikom intervjua. Snimke su držane u skladu s etičkim standardima struke te je na početku intervjua, uz ponovo objašnjenje postupka istraživanja i cilja, zatraženo odobrenje za audiosnimanje. Intervjui su se provodili u periodu od 23. siječnja do 7. ožujka 2024. godine. 13 intervjua odvijalo se uživo, pretežito u prostorima Filozofskog fakulteta dok su 2 intervjua provedena online, preko aplikacije Google Meet. Prosječno trajanje intervjua bilo je 48 minuta, s najkraćim intervjuom u trajanju od 21 minute, a najdužim od 101 minute. Provedba intervjua zaustavljena je kada bi sudionik/ica odgovorio na posljednje pitanje te sudionik/ica ne bi imao za nadodati nove informacije relevantne za istraživačka pitanja. Sve intervjue provodila je autorica diplomskog rada sama, jednako kao i transkripciju te kodiranje podataka i tematsku analizu.

Analiza podataka

Nakon provedbe intervjua uslijedila je faza transkribiranja koja je trajala otprilike mjesec dana te tematska analiza podataka. Autori Braun i Clarke (2006) tematsku analizu opisuju kao fundamentalnu kvalitativnu analizu koja pruža osnaživanje osnovnih vještina potrebnih za mnoge druge metode kvalitativne obrade podataka, preporučajući je tako istraživačima koji se po prvi puta upuštaju u kvalitativna istraživanja. Šest je faza tematske analize: upoznavanje s podacima, generiranje kodova, traženje tema, revizija tema, definiranje i imenovanje tema te izrada izvještaja. Tematskom analizom definirane su tri tematske cjeline koje održavaju ciljeve istraživanja: subjektivni doživljaj i razlika emocija seksualnog srama

i krivnje, seksualni sram i krivnja kao zrcalo društva te odraz starenja i maturacije na osjećaje seksualnog srama i krivnje.

Rezultati

1. Doživljaj emocija seksualnog srama i krivnje

Tema doživljaja emocija seksualnog srama i krivnje odgovara na prvo i drugo istraživačko pitanje definirajući što je za sudionike seksualni sram i krivnja, kako se razlikuju osjećaji seksualnog srama i krivnje, koje su tipične situacije ili faktori uz koji ih sudionici vežu te kako utječu na intimne odnose. Intimni odnosi nisu uvjet za osjećaje seksualnog srama i krivnje, niti su seksualni sram i krivnja isključivo povezani s odnosima, no velik dio doživljaja srama i krivnje događa se u kontekstu odnosa pa stoga prvo i drugo istraživačko pitanje zajedno čine jednu temu.

Svi sudionici izrazili su **razlikovanje emocija seksualnog srama i krivnje** makar većina njih navodi da su istraživane emocije **usko povezane te da se u nekim situacijama zajedno javljaju** pa ih je tada teže razlučiti.

„Pa mislim da su načelno vezane za slične stvari. Ali ovako u pojavnosti bih ih mogao malo razlikovat recimo.. „– Sudionik 1

„Vjerojatno krene prvo s krivnjom, a onda zbog krivnje i pretjeranog razmišljanja se to pretvori u sram i onda se nekako izmiješaju. Ali originalno su odvojeni i onda se kasnije spoje u jedno“. – Sudionica 14

*„Pa ja bih rekla da se jave često zajedno i zapravo su jedna dosta povezana drugom.“
– Sudionica 10*

Seksualni sram sudionici najčešće opisuju kao **neugodan osjećaj manje vrijednosti kojeg žele izbjeći** ili se što prije skloniti iz konteksta koji ga je prouzrokovao (sakriti se); nekoliko sudionika sram opisuje kao osjećaj gađenja prema sebi.

„Pa sram mi je u biti tak nekaj kad se nečega stidim, kad me nešto sramota u biti, to da se skrivam... I da mi je neugodno.“ – Sudionica 7

„... i da, u biti sram je bio i kao okej, moram se odmah ići obući, ne želim da me gleda, i taj osjećaj neke.. nekakvo gađenje prema samoj sebi i ti neki trnci i samo je bilo kao da se želim maknuti iz te situacije što prije.“ – Sudionica 10

Seksualnu krivnju sudionici opisuju kao mješavinu **tjeskobe, grižnje savjesti, ljutnje i tuge**, a prati je i percepcija da je emocija koja **'proganja'**.

„A krivnja meni je više tu, potiče jednu emociju tuge, ali isto jednu emociju ljutnje, i jedno i drugo“ – Sudionica 7

„Osjećaj krivnje? Grižnja savjesti više.. Samo ono da – konstantan glas u glavi – nisi trebao ovo, nisi trebao ono.“ – Sudionik 13

Svi navedeni primjeri seksualnog srama u širem spektru zahvaćaju **usporedbu s društvom te odstupanje od pretpostavljenih društvenih normi**, a situacije u kojima se najčešće pojavljuje uključuju **fizičko ili psihičko otkrivanje vlastite intime**. Društveni aspekt srama posebno naglašavaju i kad ga uspoređuju s osjećajem **seksualne krivnje** koja se više javlja uz **specifično djelo čiji je rezultat povreda sebe, partnera ili nekog trećeg**, te je posebno istaknuta **vlastita odgovornost i ponašanje**.

„Sram ko' da ti je prepisan od strane svijeta i društvene norme i to.. Kao tipa mene je sram što ja imam možda malo više partnera nego prosječna cura, a krivnja mi je možda više to što sam prvo rekla, da mi je taj neki intrinzični osjećaj da sam napravila nešto krivo za sebe i za svoje tijelo“ – Sudionica 8

„Više imam dojam da je možda seksualni sram nekako – nije mi isti pojam – krivnja više nekakav naknadni osjećaj kada retrospektivno kreneš razmišljati o odlukama možda nekim koje si donio (...) Odgovornost za svoje akcije mislim da je to više krivnja.

A sram je više mi se čini kao prije, prije nego što se nešto dogodi ili prije nego što se nešto kaže na glas, nešto što se promišlja možda, pa kako doživljavamo sebe, kako mislimo da nas doživljava okolina ako kažemo nešto u tom području...“ - Sudionica 5

„Krivnja je više meni neki onako interni osjećaj kad napravim nešto i onda sam kriv sam za sebe jer sam sam sa svojim postupcima kriv (...) Krivnja bi mi bila opravdana da je to moj izbor, i onda bi mogao bit kriv jer sam ja odabrao to.“- Sudionik 4

Dio sudionika **seksualni sram internalizira te ga osjećaju i sami pred sobom**, dok neki sudionici bivaju zadovoljni svojim seksualnim životom i odabirima, no radi različitih reakcija svojih sugovornika oni **sram osjete tek kada bi neki osjetljivi aspekt svog seksualnog života morali podijeliti s drugima (uključujući i partnera/icu)**.

„Pa evo sad da me netko pita osobno je li meni 'bed' šta imam toliko partnera, ja bih rekla kao ne. Ali mi je sram radi te društvene norme i onda mi se na primjer taj sram javi isključivo u toj situaciji gdje treba nešto priznati ili reći.“ – Sudionica 8

„Sram nemam osjećaj koji imam sam sa sobom, ajmo to tako reći, nego na primjer ako pričam s nekim drugima o svojim seksualnim čim god, dosta tu bude komentara ovih kao ovako onako hmm i tu me možda bude sramota“ – Sudionik 4

Fizičko ili psihičko izlaganje intime može biti i **neočekivano prisustvo seksualnoj radnji** od strane osobe koja u nju nije trebala biti uključena.

„Bila je situacija jakog srama i naknadnog razgovora onda s tatom, prisilnog o tim stvarima. (...) On je imao potrebu provjerit jel' sam pošla spavat, došao je u trenutku kad je moja ruka bila u gaćama i kad se nešto događalo preko video-poziva.“ – Sudionica 5

Sukladno iskustvima da se seksualni sram najčešće javlja u trenutku otkrivanja intime, svi sudionici uz sram vežu i **strepnju od tuđih reakcija**, pretežito zato što su ili **doživjeli tuđe komentare, osudu i nepoželjne reakcije** (izolacija, zlostavljanje) ili su **primijetili takve reakcije prema drugima u zajednici**.

„Čak bih rekao da je više ta neka neugoda i strepnja, ali mislim da se tu i povlači sram, ali nije onako da me.. Kažem baš me dosta dira taj socijalni aspekt – šta drugi misle i šta će drugi komentirati i ovako onako.“ – Sudionik 4

„Osnovna škola, a ono to kaj smo rekli za one što stvara sram, jel', kad ljudi pričaju nešto.. Ostane ti zapamćeno i onda kad se nešto desi se sjetiš kao – ovo sad se trebam sramiti.“ – Sudionik 13

Kod osjećaja seksualnog srama i krivnje mogu se prepoznati trendovi u smislu tema oko kojih se javljaju, bilo da su osjećaji inicirani tuđim reakcijama ili se javljaju spontano. U intervjuima je **sram** prevalentan kada osoba **istupa od neke društvene norme**, dok je

krivnja frekventnija kao **osjećaj vezan za već postojeći odnos** (prema partneru, prijatelju, roditelju).

Dobar primjer spomenute razlike nalazi se kod **interesa koje sudionici sami vide izvan okvira uobičajenih/normalnih interesa ili fetiša** oko kojih nekoliko sudionika navodi osjećaj **seksualnog srama**.

„Sram je ono jel' možda mi se ne bi trebalo sviđat nešto kaj mi se sviđa (...) Sram je ono klasično kad završiš masturbirati i onda shvatiš na kaj si masturbirao...“ – Sudionik 13

„Nije to sad neki jaki sram, ali recimo. Ako sam napaljen ili budem s curom pa onda možda zajedno nešto fantaziramo kaj nije baš skroz normalno – onda nakon svršavanja zna bit.“ – Sudionik 1

S druge strane, u istom primjeru kod sudionice 8 javlja se i seksualna krivnja, **ali prema partneru** i primarno uslijed **nepodudarnosti seksualnih interesa** unutar dugoročnog odnosa. Sudionica tako navodi da se osjeća krivo dok u isto vrijeme ostaje nezadovoljena njihovim seksualnim životom.

„Ta krivnja mi se javlja kad imam stalnog partnera s kojim se osjećam kao da možda ne mogu svoje neke fetiše iskreirati ... On na primjer to nikad ne traži, niti mu trebaju te neke stvari i onda mi je više taj neki osjećaj kao da sam ja nastrana i to, kao da izvolijevam, da sam možda teška cura ili ne znam.. Da će se on osjećati kao da mi ne može biti dovoljno dobar partner, što mi je i rekao. I onda mi je i tu krivnja jer kao.. Ne mogu mu reći u facu 'da, dosadan si' jer svjesna sam da nije do njega, ali meni je dosadno.“ – Sudionica 8

Polovica sudionika koji su sudjelovali u intervjuu **seksualni sram** povezuje s **percepcijom vlastitog tijela i genitalija**. U kontekstu percepcije vlastitog tijela, seksualna krivnja nije spomenuta ni kod jednog ispitanika.

„Seksualni sram mi se dogodio u mojem zadnjem partnerskom odnosu jer mi se stalno nametalo da nešto sa mnom nije u redu fizički.“ – Sudionik 6

„(...) ali je utjecalo na mene što se tiče budućih seksualnih odnosa da me tak bilo sram – ovo što sam rekla – pokazat se голу, imala sam osjećaj da neće moje genitalije biti privlačne nikome.“ – Sudionica 10

Nekoliko sudionika kao okidač **seksualnog srama i krivnje** navodi i loš performans ili nervozu oko performansa. Kod sudionika oba spola loš performans opisan je **izostankom postizanja orgazma**, a za sudionike muškog roda je specifično spominjana i **prijevremena ejakulacija**.

„Jel' u toj drugoj kategoriji nekakav 'performance anxiety', pogotovo ako je novi partner ili ako je nekakav odnos koji nije toliko uhodan i za komunikaciju tek treba postaviti presedan za to kako će taj seksualni odnos izgledati i onda je taj dio tog srama je onak 'isuse bože ja sad ne znam..'“ – Sudionica 12

„Odsutstvo orgazma, tj. u trenutku kad ja shvatim da neću moći završiti svršiti.. Erm.. Onda se samo počnem osjećati krivo i pokušavam se još više kao truditi da dođemo do toga, a nema smisla..“ – Sudionica 9

„Nekad mi je krivo šta mi ono jednostavno ne ide, ili mi nije dan i onda pokušavam jadan svršiti pa ne mogu..“ – Sudionik 15

Seksualni sram je kod nekoliko sudionika povezan i s **pritiskom seksualne inicijacije i manjkom iskustva u usporedbi s vršnjačkom zajednicom**. Posebice kada ta iskustva interpretiraju „neuspješnim“.

„Pa ne znam.. Možda sam primijetio da sam - to se na engleskom kaže 'late bloomer' dosta pa isto tek sam pred par godina počeo shvaćati te neke stvari, a sad neka iskustva nemam baš kao obična, normalna osoba, pa ne znam.. Pa da za sram to osjećam, da se malo ponekad sramim toga. – Sudionik 2

„I on bi ti svaki tjedan, na neki način, doveo neku drugu curu, doslovno lik je bio.. Bili smo kao dva i pol muškarca, ja sam bio Allen, on je bio Charlie doslovno. Većinom mi je bilo smješno jer je fakat bilo urnebesno, ali što je vrijeme dulje išlo i što bi on bio uspješniji, ja neuspješniji to mi je bilo manje smješno.“ - Sudionik 11

Većina neheteronormativnih sudionika ističe **i sram i/ili krivnju vezanu uz seksualnu orijentaciju**, posebice neheteronormativni muškarci.

„Ali kad si, na primjer, gej u osnovnoj, onda ti seksualni sram potiče i iz nečijih komentara. Na primjer ako ima netko neku opasku o tebi ili tako nešto, onda to jako aktivira sram: 'Eee kako hodaš, kako govoriš, zakaj si stavio tako prst..'“ – Sudionik 6

A izuzev odstupanja od heteronormativnosti, **sram i/ili krivnja** javljaju se i kod **odstupanja od rodnih uloga unutar monogamno - patrijarhalnih normi**, odnosno kod sudionica koje navode veći broj partnerskih odnosa s time da taj sram ili krivnja kod većine nije internaliziran, već im se najčešće prebacuje od strane društva, obitelji ili partnera.

„S obzirom da sam cura koja ima 21. godinu, onda se s obzirom na moj spol ta krivnja na mene prebacuje – što ja imam taj broj partnera, tu učestalost partnera ili što god to značilo.“ – Sudionica 12

„...ali već mi je 'body count' na nekom broju, malo osjećam neki sram zbog toga (...) Onda sam više shvatila da je to kad govoriš novom partneru s koliko si ljudi spavao – tu je neki sram“ – Sudionica 5

Krivnja se u većoj frekvenciji javlja uz **"loš" odabir partnera** – bilo da je odnos bio nezadovoljavajući ili su seksom zakomplicirali prijateljski odnos, a u najnepoželjnijem slučaju kada su doživjeli manipulaciju i seksualno zlostavljanje. Sram je u tom kontekstu prisutan kada je situacija bila senzibilna za dijeljenje pred drugima (afere, stariji partneri, zlostavljanje).

„Jedino mi se možda neki veći osjećaj krivnje pojavi kad je partner loš u smislu, ne da me nije zadovoljio, nego samo onako - čudno mi je bilo s njim i nije mi bilo ugodno“ – Sudionik 4

„Tako da to su evo slučajevi krivnje – kad s nekim s kim ne bi trebao bit sam onako samo završio..“ – Sudionik 13

„Tako da tu je bio definitivno sram nakon toga, čak i krivnje, ono što sam zapravo potratila to na takvu osobu.“ – Sudionica 10

Seksualni sram ili krivnja spominju se i u kontekstu **zlostavljanja te manipulacije posramljivanjem ili nametanjem krivnje unutar intimnih odnosa**. Takva iskustva podijelilo je šestero sudionica i jedan neheteronormativan muškarac u odnosima s partnerima isključivo muškog roda. Osjećaji **seksualnog srama i krivnje** u ispričanim situacijama dodatno su vezani i na **reakciju društva**, odnosno **strepnju od reakcije društva** što će biti naknadno opisano u temi br. 2.

„Seksualni sram mi se dogodio u mojem zadnjem partnerskom odnosu jer mi se stalno nametalo da nešto sa mnom nije u redu fizički. (...) I onda se taj seksualni sram proteže i na druge sfere. Ili imaš osjećaj da te čak netko na taj način pokušava kontrolirati ili modelirati po nekoj svojoj želji.“ – Sudionik 6

„On je mene 'guilt tripao', tak smo se mi i prvi put zapravo imali seksualni odnos (...) ja nisam bila spremna na to, a onda je on mene puko s onom rečenicom 'ti nikad ništa ne želiš napraviti za mene...'“ – Sudionica 7

„I onda kad sam ja rekla da je to bilo traumatizirajuće iskustvo za mene, onda je bio onako 'a sama si si kriva, nisi dovoljno jasno rekla ne'... A ja samo mislim da bi 'ne i stop' trebali biti očiti. Oko toga pogotovo dolazi jedna velika krivnja i sigurno jako puno srama, mislim da je to tema, ako sam s troje ljudi komunicirala...“ – Sudionica 14

U kontekstu partnerskih odnosa, seksualnu krivnju sudionici navode kada povrijede partnera, kada nešto prešućuju, kada fantaziraju o drugim osobama.

„Definitivno mi se krivnja javlja tamo gdje je vezano išta uz laganje.. i onda recimo, kaj ja znam, ako u vezi radim nekaj kaj možda baš ne bi trebao, mislim ono nekaj kaj je na tragu prevare“ – Sudionik 1

„Ali nekad imam te neke ajmo reći fantazije ili jednostavno, jednostavno sanjam o nekom drugom muškarcu ili ženi iako imam već jednog stalnog partnera. I onda mi je tu teška krivnja.“ – Sudionica 8

Nekoliko sudionika navodi krivnju vezanu uz seksualnost i kada nisu u raspoloženju za seksualni odnos s partnerom/icom.

„Nekako je čudno opisat tu krivnju, baš je kao – žao mi je što mi se ne da i što bi možda trebali, ali se meni ne da...“ – Sudionica 10

Jedna sudionica navodi i krivnju uslijed gljivične infekcije koja je uzrokovala nemogućnost odnosa bez boli.

„Onda bi se osjećala još više krivo ako bi pokušali, ja bih se rasplakala tijekom seksa jer me boli“ – Sudionica 5

U pogledu intimnih odnosa, kod nekoliko sudionika seksualna krivnja i sram može djelovati inhibirajuće:

„Ali sad je to onako, zna me svejedno uhvatit, taj baš sram i krivnja, možda čak dan kasnije nakon što sam imala, ono super mi je bilo, sve dobro, dobro sam se osjećala sama sa sobom i sve. I onda dan kasnije me uhvati i samo onako 'aha okej, ovo ne želim više nikad radit, ovo je koma' i sam taj.. hrpa te negative. Zapravo baš sram i krivnja i krivnja pogotovo.“ – Sudionica 14

„A krivnja mi je mislim najviše bila povezana s društvom jer nekako sam imala osjećaj da ako mi nismo dovoljno povezani, to je jako intimna stvar, onda kao moramo se jako dobro upoznati da bi to radili. Što mi je sad iz ove pozicije malo žao i malo mi je glupo da nisam iskoristila neke situacije kad sam mogla, ali tad sam tak razmišljala tak da..“ – Sudionica 10

Nekoliko sudionika podijelilo je kako **posljedično seksualnom sramu i krivnji** osjećaju **razorenu dinamiku odnosa i gubitak povjerenja** (ako krivnju ili sram nameće partner) **ili pak strah i tjeskobu oko održavanja odnosa** (u slučajevima povrede partnera), dok se kod jedne sudionice koja je doživjela seksualno zlostavljanje javlja i želja za izbjegavanjem od romantičnih odnosa općenito.

„Znam primjere nekih svojih poznanstava kojima je baš to sve razorilo, koji su užasni primjeri nekog srama i krivnje, ali da... Ja sam nekako uspio držati taj odnos dobar u jednom aspektu, u tom aspektu mi nije bio toliko dobar, ali sam skužio.. Da mi nije vrijedno.“ – Sudionik 6

„(...) Ali kad dođe do najozbiljnijih situacija, da to isto jako utječe na taj sram i krivnju, do razine – ja sam bila spremna 'ok, ja neću više nikad ništa s nikojim likom', jednostavno prevelik problem za mene. I dan danas mi je krivnja oko toga i nekako osjećaj prljavštine i baš neugodan osjećaj tako da...“ – Sudionica 14

2. Seksualni sram i krivnja kao zrcalo društva

Druga tema bavi se odgovorom na to kako sudionici percipiraju da društvo i različiti socijalni ekosustavi utječu na seksualni sram i krivnju te tako daje odgovor na treće istraživačko pitanje.

U sferi obitelji samo jedna sudionica je izrazila zadovoljstvo i otvorenu te inkluzivnu konverzaciju o seksualnosti. Svi ostali sudionici istraživanja navode kako se u **obitelji o seksualnosti ne priča**.

„Nemam osjećaj da su komunicirali baš pretjerano o seksualnosti. Jedino za menstruaciju, ali to ni ne spada pod to.“ - Sudionica 3

Štoviše, seksualni život se **taji od roditelja** što u provedenim intervjuima uglavnom spominju **sudionice ženskog roda i neheteronormativni sudionici**. A kod nekoliko sudionica upravo **skrivanje seksualnog života od obitelji** označava **porast osjećaja seksualnog srama i krivnje**.

„Tako da dosta svog seksualnog života sam tajila od njih i ja sam sigurna da moja mama misli da sam ja imala onako tri partnera i to je to.“ – Sudionica 8

„Mislim da je to definitivno utjecalo onda na taj sram i krivnju jer to mi je bilo onako to skrivanje kad sam još živjela s njima, kad sam bila tako još u srednjoj i početak faksa. (...) Mislim da taj odnos di je to neka tabu tema koja se ni ne spominje, o kojoj se nikad nije ni pričalo definitivno utječe na to da se meni to čini ko' nešto što baš moram skrivati od njih. (...) i to je definitivno bila i sram i krivnja nekako 'što će oni mislit o meni'“ – Sudionica 10

Naravno, obitelj **najviše utječe na osjećaje seksualnog srama i krivnje** kada upravo roditelji **direktno posramljuju i okrivljavaju** svoju djecu u sferi seksualnosti.

„U biti nemaš s kim pričat o tome. I kad jesam, u smislu, ako slučajno jesam nešto onda bih uvijek dobila od moje mame otvoreno ono kao posramljenje s njene strane.. (...) I ovaj, onda ti je uzela moj telefon i prokopala mi je kroz telefon i kao našla razgovore s tim dečkom, ona je poludjela na mene. Da sam ja droljetina, da sam kurvetina, da sam sve i svašta ono..., - Sudionica 7

Teret i težinu komunikacije u obitelji posebno spominju **osobe neheteronormativne seksualne orijentacije**.

„Što se tiče orijentacije nisu bile baš neke dobre poruke i jedino sam mami izašao i to me isto dugo krvavo doslovno. (...) Tati ne želim reći, nit mislim da ima smisla.“ – Sudionik

Za neke obitelji **odrastanje označava početak pričanja o seksualnosti**, makar su i takvi sudionici bili u manjini.

„Nisu, to je istina, nismo pričali o tome, tek sad mogu otvoreno zbijat šale s mojim roditeljima ili pričati o tim stvarima i to čak više s tatom nego s mamom.“ – Sudionica 5

Podijeljena su mišljenja oko toga kako bi se o seksualnosti u obitelji trebalo pričati. Veći dio sudionika **manjak komunikacije vidi kao problem** i to **posebice oni kojima obitelj povećava osjećaje seksualnog srama i krivnje**, dok je nekoliko sudionika s manjkom komunikacije u redu.

„Roditelji su nas prvi - kako bih rekla - osramotili i oduzeli nama to nekakvo normalno seksualno funkcioniranje - u smislu kao da nije bed, da možeš razgovarat o tome, da nije sramotno, da je to okej. Treba pričat o tim stvarima jer sebe tak najviše zaštititi.“ – Sudionica 7

„Znajući moje starce mislim da je okej da nije bilo razgovora (...) imamo drugačije poglede na svijet i drugačiji način razmišljanja općenito, tako da..“ – Sudionik 11

Unutar škole također se **nije pričalo o seksualnosti**. Od petnaestero sudionika, samo dvoje navodi dobre primjere profesora/ica koji su na svoju ruku s učenicima pričali o seksualnosti.

„Da, nisam osjećala kao da je škola, na primjer, ikakvo sigurno mjesto za tim stvarima.“ – Sudionica 5

Nekoliko sudionika navodi **incidente u kojima je škola zakazala u zaštiti učenika** od dezinformacija ili seksualnog napastovanja.

„Ali zanimljivo da su zapravo reagirali na način bez da su tu eksplicitno rekli o čemu se radi. Oni su to rješavali kao problem nasilja običnog, kao ne smiješ udarati nekoga općenito.“ – Sudionik 1

„Ja se sjećam da smo na vjeronauku, na koji sam ja išla samo zato što je bilo lakše ić, nam je profesorica prikazivala videa abortusa i govorila kao 'Svaki seks i kad imate spolni odnos sa zaštitom i dalje postoji mogućnost da ćete zatrudnit' kao 'to je vaš rizik...' stalno su govorili da seks jednako rizik za dijete. Tj. rizik kao da ćeš možda dobit dijete i ako ga dobiješ ga ne smiješ abortirati. Stalno su mi tovali glavu time, naravno ja u to ne vjerujem, ali znam da mi je to baš stvaralo ogroman stres kao mlađoj osobi.“ – Sudionica 8

Većina sudionika smatra da bi **škola trebala pružati više seksualne edukacije.**

„Možda i edukacija u školi, općenito nas ne uče dovoljno o tim spolnim stvarima pa se nekak očekuje da samostalno to radimo.“ - Sudionik 2

Sudionicima **neheteroseksualne orijentacije veliko olakšanje pruža selidba u veći grad**, gdje osjećaju manju potrebu za skrivanjem i u kojem je lakše pronaći podržavajuću zajednicu.

„Jako je malo mjesto i svi sve znaju, i ja sam siguran da svi pretpostavljaju da jesam gej (...) kad idemo u grad se pokušavam suzdržat sa ovakvima i govorom i nečim malo jer znam da mi nije ugodno tamo. – Sudionik 4

U **medicinskoj sferi** pozitivna su iskustva manje brojna od negativnih, a prevladava **strepnja i nepovjerenje**. Važno je za spomenuti da sudionici muškog roda uglavnom nemaju iskustva s medicinskim osobljem stoga nisu mogli dijeliti svoja iskustva.

„Mislim da smo sve imale iskustvo barem jedno neugodno bar u jednoj ljekarni pri kupovanju plana b ili testa za trudnoću. (...) Ja recimo mijenjam partnere stalno i na prvim tim nekim dolascima njoj sam imala neki – uf ona će mene osudit za ovo, kako ću ja njoj reći. I to njezino: „Pa super, da i to je dobro i to je okej“ – mi jako puno znači.“ – Sudionica 12

Posebno se ističe slučaj sudionice koja je **od kontracepcijskih pilula zadobila plućnu emboliju**. Iako ima razumijevanja za preopterećeni bolnički sustav, susrela se s **dvosmislenim informacijama i krivnjom oko uzimanja pilula**.

„Nitko nije skrivio to na mene, ali su skrivili na tabletu – a tko je odlučio za tu tabletu – ja. Jer svi doktori su me savjetovali – ne, bit ćeš okej. (...) Mislim i oni su opterećeni, ne mogu sve okriviti na doktore. Ali opet da je netko sjeo sa mnom i popričao, jer doktor u bolnici koji mi je došao, ginekolog. Ja sam mu se povjerila da svejedno imam veliku tjeskobu oko trudnoće, ne znam kako ću sad jer ne smijem više uzimati tablete. I onda je on bio onak – 'pa jedina garancija protiv trudnoće ti je apstinencija.' (...) Samo se ne osjećam ugodno pričati s doktorima o tome, pitati ih išta, jer koliko god pitam i koliko god želim nešto napraviti imam osjećaj da dolazim do zidova. (...) I da, ovi svi kardiolozi i sve – svi su bili kao – tableta je otrov, nemoj više to nikad, ne bi to žena ni trebala uzimati.. Mislim kao djelomično se slažem, trebali bi i muškarci biti odgovorni, ali demonizirati to neću, kao skoro sam umrla od toga,

ali neću opet demonizirat jer nekim ženama pomaže, nekim ženama pomaže za druge probleme i samo potpuno odbacivati to mi se čini kontra produktivno. (...) Mi imamo takvu kulturu i politiku pa jednostavno žele da mi proizvodimo bebe pa će to predstavljati kao dar života, božji dar, trebamo se mi Hrvati ono držat skupa i širit.. a... kad žena hoće ići na pilulu onda je to kao nenene to je za ono, sotonске aktivnosti..“ – Sudionica 9

Manji dio sudionika ističe **utjecaj religije na seksualni sram i krivnju**, no većina intervjuiranih sudionika nije religiozna pa je komentara na utjecaj religije bilo brojčano malo. Jedna sudionica ističe kako je **kršćanski odgoj** utjecao na **sram** prilikom masturbacije, a ističe se i jedno mišljenje da roditelji nisu pričali o seksualnosti radi religioznosti.

„A što se tiče srama isto sam htjela reć da sam osjećala kao tek u početku svojeg seksualnog istraživanja, početka samozadovoljavanja zbog mojeg kršćanskog odgoja tj. katoličkog. I onda sam imala osjećaj da me kao bog gleda i nije to dobro i to je grijeh i tako..“ – Sudionica 9

„Pa mislim budući da moji jesu onak jako vjernici – da možda zato samo nisu pričali.“ – Sudionica 10

U kontekstu seksualnog srama i krivnje, **rodne uloge** sudionice najviše spominju oko **slobode ženske seksualnosti i broja seksualnih partnera**.

„Ako si ono žena koja voli, ajmo reći, malo više možda seks, ili ne znam, je više u tome ili ima veći libido, da te se onda ili ful seksualizira kao nimfomanka ili te se doslovno posrami; šta si ti muško ili kao ono..“ – Sudionica 8

„Polažem se tom da sam ja roba i da sam potrošna roba. I to je onda.. Mislim da to play-a u frame-anje žene i ženskog tijela kao javno dobro. I svi možemo polagat pravo na to.. I nas je sad briga što ti tu to javno dobro trošiš. (...) Mislim da se iz nekog razloga ako si cura, ako si žena, da se onda takav seksualni život poistovjećuje sa 'ti daješ nešto, ti mijenjaš seks za nešto, za neku afirmaciju, jel ti imaš daddy issues' (...) Osjećaj srama ja mislim da dolazi i da proizlazi iz tog da ja nešto radim drugima, da taj moj seksualni život, s obzirom da sam ja javno dobro, da nekako utječe na druge. Jer sam ja javno dobro.“ – Sudionica 12

Drugi naveden primjer **rodnih uloga** je **pritisak zadovoljavanja muškaraca u heteronormativnim vezama**.

„Muški zapravo.. Uzimaju si za pravo da oni imaju pravo na seksualni odnos i seksualni orgazam kao prvo. Da su si oni najbitniji.“ – Sudionica 7

Šutnju i osuđivanje zajednice kao glavni **utjecaj na sram i krivnju** također navode sudionice koje su doživjele **seksualno nasilje**.

„Meni je to nasilje od muškaraca bilo normalno. I ja bih voljela da sam ja mogla pričat s mamom o nekim tim stvarima. Da je meni itko rekao – Alo Didi, pa to nije normalno.(...) Taj neki sram je više kad ti prepričavaš to nekome za savjet ili pomoć i nisi siguran kako će ta osoba reagirat. Ljudi su jako tabu oko toga ili sramotni, neće baš podijeliti, a vjerojatno su prošli identičnu situaciju.“ – Sudionica 7

„Tu pogotovo dolazi jedna velika krivnja i sigurno jako puno srama, mislim da je to tema, ako sam s troje ljudi komunicirala.. I teško je uopće na glas doći nekome – ja sam bila u ovoj poziciji i sad..“ – Sudionica 14

„Užasno me sram, tad mi je baš sram kad trebam nekome ispričati za tu situaciju, a krivnja me prošla. Ali me to prošlo jer sam shvatila jebote nisam ja kriva, kriv je on“ - Sudionica 8

3. Odras starenja i maturacije na osjećaje seksualnog srama i krivnje.

Posljednja tema analize intervjuja odnosi se na četvrto istraživačko pitanje – kako su se osjećaji seksualnog srama i krivnje mijenjali s vremenom. **Prolazak vremena** kod sudionika uglavnom **djeluje pozitivno** na osjećaj **seksualnog srama** s **nešto manjim utjecajem** na **osjećaj seksualne krivnje** koji je podložniji kontekstu. Sudionici navode da se **manje boje tuđe osude** i nametanja seksualnog srama i krivnje te više **prihvataju sebe, svoje tijelo i svoju seksualnost**.

„S vremenom se mijenja i mislim da je za mene specifično do prije par godina, ono dvije – tri doslovno, bilo mi je puno teže, puno su me stvari više poljuljale i tad sam nekako tek sakupljala ta iskustva, sad sam već stara garda što se tog tiče. Znam što volim, što ne volim, kako volim, kako ne volim i okej sam s tim. „– Sudionica 12

„Odrastanje, stavljanje sebe u perspektivu, shvaćanje da percepcija drugih na neki način 'both blessing and a curse' biti ipak zahvalan na poziciji koja je drugačija, perspektivi koja je malo drugačija, da ti malo može drugi pogled na svijet u nekim stvarima.. (...)

Tako da mislim da sam, da je osjećaj srama i krivnje nestaje kada ga znam kanalizirati na neke načine koje volim ili su mi bliski..“ – Sudionik 6

Navode i kako su **bolji u postavljanju granica te komuniciranju svojih želja** u aspektu seksualnosti.

„Što sam starija to jasnije komuniciram tako te stvari, tako da mi taj osjećaj krivnje mi se pojavi, ili srama što ne mogu što ... Ali ga vrlo brzo pokušam ili sama sebi ono objasniti i okej -ajmo reframeat taj mindset ili vokalizirat to nešto, što je ono 'gle ja se sad osjećam kao da ja sad imam pritisak da ja ne mogu svršit i okej..'“ – Sudionica 12

„Tako da to je puno puno bolja situacija nego što je bila prije. I definitivno kao okej, panika je ona panika koju sam spomenula, ali nemam više straha od tih interakcija, i to je ono baš puno puno mi je lakše sad kad znam da mogu iskomunicirat te negativne osjećaje nego kad je to bilo..“ – Sudionica 14

„Da, s vremenom se naučiš postaviti malo, isto ko' i s drugim stvarima u životu, mislim da s godinama si samo konkretniji sa svojim granicama, pa tako i u tom području, što bi nažalost trebalo možda doći prvo.“ – Sudionica 5

Naravno, uz prihvaćanje i maturaciju ne može se zanemariti i to da **društvo** od sudionika koji su u **prosjeku srednjih dvadesetih godina očekuje seksualnu aktivnost** što je velika razlika u odnosu na početak otkrivanja vlastite seksualnosti gdje se često spominje skrivanje.

„Ono kao skrivanje, to od mame kad si klinac, tak 12-13 godina kao ahhh, i sad ti to neš istražuješ, u biti jebeno ti je, a opet kao ne želiš da to nitko vidi“ – Sudionica 7

„Mislim ono da, zato što došla sam u godine kada se očekuje da to radim i kada je normalno da to radim i svi znaju da to radim i ne moram se više bojat nečega ili osuđivanja nekog. Tako da definitivno puno je manje srama i krivnje. – Sudionica 10

Seksualna krivnja za neke ostaje **ovisna o kontekstu** pa je ne mogu procijeniti u odnosu na prolazak vremena. Jedan sudionik navodi veću razliku u seksualnom sramu, dok druga pak sudionica navodi **promjenu razloga za osjećanje seksualne krivnje**.

„Tako da krivnja je jako meni ovisna o tome što se točno desilo, kroz vrijeme nije ovisno, a što se tiče srama onako.. Ako si zreliji, manje ga je.“ – Sudionik 13

"A sad se javlja ta neka drugačija krivnja, a to je ova kao što smo pričali – krivnja oko toga što mi se nekad ne da, krivnja, sram oko misli koje nekad imam. (...) Nekak smo dobili grown up brige s vremenom, a ne više one dječje. Nekak se promijenio objekt krivnje i to.." – Sudionica 10

Rasprava

Kroz razgovor s mladim odraslim ljudima, cilj ovog kvalitativnog istraživanja bio je steći uvid u to kako oni doživljavaju osjećaje srama i krivnje specifično vezane uz seksualnost. Da li ih sudionici uopće razlikuju unatoč teorijskim paradigmatama i kako moguća razlikovanja osjete i interpretiraju, uz koje situacije i faktore ih vežu te kako se očituju u njihovim intimnim odnosima. Naposljetku, cilj je bio i saznati što misle o utjecajima njihove zajednice i kulture te kako se osjećaji seksualnog srama i krivnje mijenjaju s vremenom.

1. Doživljaj emocija seksualnog srama i krivnje

Svi sudionici razlikuju osjećaj seksualne krivnje i seksualnog srama iako se katkad javljaju zajedno, u istim situacijama ili sličnom kontekstu. U iskustvima sudionika, najveća je razlika između osjećaja to što fokus seksualne krivnje više obitava na ponašanju i činu (ili manjku istog) kojim su utjecali nepovoljno prema sebi ili drugoj osobi, pri čemu se spomenuti čin ili ponašanje veže uz sferu seksualnosti i intimnih odnosa. Takav zaključak podupire se s evaluativnim fokusom osjećaja krivnje koji predlaže Lewis (1971, prema Tangney i Dearing, 2002). U interpretaciji krivnje također se ističe osjećaj odgovornosti koju sudionici s tim određenim činom nose. Seksualna krivnja kakvu opisuju sudionici više je vezana uz specifičnu situaciju i ponašanje nego uz osobinsku dispoziciju kakvom je opisuju Mosher i Cross (1971), no iskustva sudionika se poklapaju s jednom od glavnih točaka njihove definicije: seksualna krivnja (a u iskustvima sudionika i sram) može dovesti do inhibicije seksualnog ponašanja, gdje i sama anticipacija krivnje ili seksualnog srama može djelovati demotivirajuće. Seksualni sram za sudionike je osjećaj manje vrijednosti, gađenja i potrebe

za bijegom ili skrivanjem koji se najčešće javlja kroz dijeljenje seksualne fizičke i psihičke intime s drugima uslijed nepodudaranja s društvenim normama ili očekivanjima. Takva se definicija poklapa s definicijom Clarke-a (2017) koji nadodaje da je seksualni sram osjećaj prema vlastitom tijelu i seksualnom identitetu uz vjerovanje o vlastitoj inferiornosti ili abnormalnosti. Prema tome, sram je više vezan uz procjenu sebe, svog *self-a*, što se uklapa u širu sliku razlike srama i krivnje. Sram redovito pokreće tuđa reakcija ili očekivanje tuđe reakcije – najčešće su spomenute situacije u kojima se nešto nekome mora priznati ili u kojima društvo i zajednica komentiraju (ili napadaju) osobu u fokusu. Sudionici su nekad sasvim u redu sa svojim užitkom u vlastitoj seksualnosti, u svojoj seksualnoj orijentaciji, u fetišima ili pak broju partnera – no sram se može pojaviti kada se taj dio intime otkriva drugima. Gilbert (1998, prema Gilbert i Procter 2006) sram dijeli na interni i eksterni, objašnjavajući da eksterni sram označava interpretaciju pojedinca o tome da ga drugi vide negativno i da posjeduje karakteristike koje ga čine odbojnim i sklonim odbacivanju ili napadima drugih. U seksualnosti i iskustvima sudionika pretežito djeluje eksterni sram, osjećaji i misli orijentirane na ideju njihove slike u tuđem doživljaju, strah od njihove prosudbe i odbacivanja te stalno provjeravanje sebe u odnosu na društvo i norme, koje se tada očituje u obrambenim ponašanjima, skrivanjem i kontroli informacija koja će se podijeliti s okolinom. Podijelivši iskustva unutar i izvan intimnih odnosa sudionici su opisivali osjećaje seksualnog srama i krivnje, a u rezultatima su istaknute teme koje su se višestruko pojavljivale. Kod seksualne orijentacije koja odstupa od heteronormativne, sram i krivnja mogu biti isprepleteni. Seksualni sram ovdje se javlja iz straha od stigmatizacije, ostracizma, odbacivanja, fizičkog napada (Meyer, 2003 prema Bybee i sur., 2009), dok se kronična krivnja može javljati radi osjećaja izdaje, posebice kada bliske osobe i obitelj nameću sram, razočaranje i ponašaju se uvrijeđeno uslijed tuđe seksualne orijentacije (Bybee i sur., 2009). Povezanost srama i fetiša vidimo i u jeziku: *Kink shameing eng.* popularan je termin koji označuje posramljivanje osobe za njene fetiše. I orijentacija i fetiši ponovo se uklapaju u razlikovanje srama i krivnje; sram kao doživljaj vlastitog sebstva (interni ili eksterni), a krivnja kao ponašanje, djelo, povreda sebe ili drugoga – kod fetiša većina sudionika spominje sram radi osjećaja abnormalnosti i odstupanja, no *sudionica 8* spominje

i krivnju koja je uzrokovana frustracijom i nepodudarnosti želja u partnerskom odnosu. Seksualna krivnja često je spomenuta u kontekstu odabira partnera, posebice kratkoročnih partnera s kojima sudionici na kraju imaju neugodno iskustvo, s time da je tada okrenuta prema njima samima – krivo im je da su nekome ustupili tijelo i povjerenje, da su potratili svoje vrijeme. U kontekstu dugoročnih odnosa, krivnja se javlja kao povreda partnera, a izuzev uvriježenih prekršaja poput laganja ili skrivanja, ovdje se nalazi i maštanje o drugima ili pak krivnja oko odbijanja seksa. Neke sudionice često osjećaju pritisak da seksualno zadovolje svoje partnere (muškarce), strah od nezadovoljavanja te posljedično sram, što je podatak koji potvrđuje rad Clark-a (2017) dok se u ovom istraživanju u istom kontekstu kod sudionica javila krivnja. *Sudionica 10* navodi osjećaj krivnje kada joj se "ne da" koji pripisuje brizi za partnerovim zadovoljstvom, ali i pritiscima društva o standardima seksualnog života parova. Pritisak se može pretvoriti u manipulaciju i seksualno zlostavljanje kada je nametnut od strane partnera; troje sudionica opisuje situaciju koja je uzrokovala pristanak na odnos iako to zapravo nisu htjele, radi čega posljedično osjećaju krivnju i žaljenje prema tome da sebe i svoje tijelo nisu uspjele zaštititi. Porazno je da većina sudionica, njih šest od intervjuiranih osam, ima barem jedno iskustvo nametanja srama i krivnje od strane partnera u svrhu vrijeđanja ili manipulacije u prvim vezama. Partnerski odnosi su veliki izvor samopouzdanja, podrške i konflikta za adolescente i osobe rane odrasle dobi (Furman i Wehner, 1994, prema Feiring i Taska, 2005), a sram i krivnja te briga oko stigmatizirane prirode nasilja i straha od tuđih reakcija sprječavaju mlade od pričanja o iskustvima i traženju pomoći (Bonanno i sur., 2002; Nagel i sur., 1997, prema Feiring i Taska, 2005). Nametanje srama i krivnje u nekoliko iskustva povezano je s brojem partnera, a u jednom i s tjelesnim izgledom, specifično izgledom vulve. Kod izgleda tijela i genitalija sudionici oba roda ističu osjećaj seksualnog srama, a važnost slike o tijelu potvrđuju istraživanja koja nalažu da je tjelesni sram povezan s nižim seksualnim zadovoljstvom i većim brojem seksualnih problema (Sanchez i Kiefer, 2007, prema Gillen i Markey, 2018). S obzirom da sudionici kod seksualnog srama navode osjećaje skrivanja i bježanja, a kroz iskustva manjak povjerenja prema ostatku svijeta, nije dvojbeno da se i pred partnerima zatvaraju u sebe, stoga je narušena otvorena komunikacija te želja za inicijacijom seksualnog ponašanja. Ako

partner sudionika sam djeluje u zlostavljačkom kontekstu i nameće seksualni sram i krivnju tim više oba osjećaja djeluju razorno na bilo kakvo povjerenje u odnosu i zadovoljstvo njihovim intimnim životom.

2. Seksualni sram i krivnja kao zrcalo društva

Sram i krivnja mehanizmi su kojim društvo intrapersonalno prenosi neodobravanje ili kaznu. Autor Irvine (2009) kroz citate pokazuje kako religijski konzervativni političari koriste provokativan seksualan jezik da bi pobudili osjećaje ljutnje, straha i srama u debatama o seksualnoj edukaciji. Izuzev kontrole narativa i pobuđivanja neugodnih osjećaja u onima koji odstupaju od „moralnih“ vizija društva, sram se i prodaje - primjerice industrija ljepote koja zarađuje na stvaranju nesigurnosti i usađivanju srama. Samo jedna sudionica istaknula je kontinuiranu i otvorenu komunikaciju o seksualnosti u obitelji, dok rezultati pokazuju da ostali sudionici s obitelji više-manje ne pričaju o seksualnosti. I dok nekima to ne smeta jer navode da se nisu na to naviknuli, da bi im bilo neugodno ili da njihovi roditelji generalno gaje suprotne stavove, drugi spominju da im je upravo zatvoren i tradicionalan stav obitelji ojačavao osjećaje seksualnog srama i krivnje. Izuzev nekoliko priča s proaktivnim profesorima, sudionici nemaju pozitivna iskustva sa školom i priželjkuju institucionaliziranu naobrazbu o seksualnosti. U školama pojavljuju se mnogi problemi, od zadirkivanja i ismijavanja do udaranja djevojaka po stražnjici i napada na one koji se ne uklapaju u sliku heteronormativnosti i tradicionalne rodne uloge. Za spomenute probleme većina sudionika navodi manjak adekvatne intervencije od strane školskog sustava. Nekoliko sudionika izrazilo je žalost za time da su neke stvari naučili na 'teži' način umjesto da se o tome pričalo. S obzirom na probleme istaknute kroz iskustvo sudionika, cjelovita seksualna edukacija koja uključuje ne samo informacijski program već i lekcije o toleranciji i ravnopravnosti te podučavanje asertivnosti i komunikacijskih vještina (u npr. odbijanju neželjenih odnosa, korištenju kontracepcije itd.) najviše bi odgovarala potrebama društva. Ovisno o kurikulumu i dobi uključivanja, seksualna edukacija može rezultirati prevencijom partnerskog nasilja, razvojem zdravih odnosa, poštivanjem seksualne raznolikosti, prevencijom seksualnog zlostavljanja djece i poboljšanim socio-emocionalnim učenjem (Goldfarb i Lieberman,

2021). Kada se sagledaju zdravstveni benefiti, podaci Estonske seksualne edukacije uvedene 1996. pokazuju pad u incidenciji abortusa u dobi od 15 do 19 godina, češće korištenje kondoma, i pad u incidenciji seksualno prenosivih bolesti (HIV, sifilis, gonoreja) kod tinejdžera (Haldre, eto al., 2012). U 2012. godini Hrvatska uvodi zdravstveni odgoj u kurikulum i time se pokreće lavina ideoloških sukoba oko seksualnog odgoja koji većina sudionika nije doživjela, iako su svi sudionici unutar generacija koje je zdravstveni odgoj trebao obuhvatiti. Pozitivnu povezanost kršćanske vjeroispovijesti i seksualne krivnje potvrđuju Gunderson i McCary, 1979., što se uklapa s iskustvima nekoliko sudionika. Iako većina sudionika nije religiozna pa religija na njih ne utječe direktno, valja spomenuti da je upravo hrvatska crkva bila glavni protivnik seksualnog odgoja u školama te da ideološki utječe na društvene norme i zajednicu. Povjerenje u medicinsku službu također je upitnog karaktera s jednim naglašeno pozitivnim, ali i nekoliko negativnih iskustava stečenih od strane sudionika. Istraživanja pokazuju da velik dio populacije priželjkuje s liječnicima otvoreno pričati o seksualnosti, no da se takav razgovor u praksi mnogo rjeđe započinje (Meystre-Agustoni i sur., 2011). U iskustvima sudionika ističu se rodne uloge, a sve sudionice opisuju društvenu osudu ženske seksualnosti, s čime se teže nose tijekom odrastanja. Sudionice je najviše brinuo broj seksualnih partnera i njihovo seksualno iskustvo za koje su mnoge od njih direktno osuđivane i posramljivane od strane obitelji i partnera, pa i šire zajednice. U skladu s rodnim ulogama javlja se i osjećaj pritiska k zadovoljenju muških partnera te već spomenuti seksualni sram i krivnja vezan uz manipulaciju i seksualno nasilje. Kada se svi intervjui sagledaju, žene i osobe neheteronormativne orijentacije više su pogođeni teretom društvenih očekivanja i osude oko svoje seksualnosti. Taj teret najteži je u periodu odrastanja i seksualnog sazrijevanja, oko godina kada se događaju prva seksualna iskustava i prve veze.

3. Odras starenja i maturacije na osjećaje seksualnog srama i krivnje.

Prema iskustvima sudionika raspona starosti od dvadesete do dvadeset i sedme godine, njihovo dosadašnje starenje generalno smanjuje osjećaje seksualnog srama i krivnje, uglavnom djelujući pozitivno na sazrijevanje vezano uz intimne odnose i shvaćanje

seksualnosti. Rezultati pokazuju da starenje za većinu sudionika označava prihvaćanje svoga tijela i seksualnosti te kvalitetniju komunikaciju i postavljanje granica. Sudionici potvrđuju smanjenje osjećaja seksualnog srama, dok za neke krivnja i dalje više ovisi o situacijama i kontekstu. Jedna sudionica spomenula je da generalno osjeća manje seksualnog srama i krivnje jer se od nje očekuje da je seksualno aktivna s obzirom na dob i dugotrajni partnerski odnos, no njena je krivnja promijenila fokus te se sada odnosi na manjak seksa u odnosu. Percepcija društva o tome što je normativno za određenu dob kod sudionika utječe na oblikovanje seksualnog srama i krivnje pred drugima, pa tako primjerice društveno viđenje seksa u trećoj životnoj dobi kao sramotnog, odvratnog, smiješnog ili nepostojećeg može nositi internaliziranu stigmatu i povećane seksualne probleme (Kaas, 1981; Walz, 2002; Weeks; 2002, prema Syme i Cohn, 2015). Zadovoljstvo seksualnim životom i starenje više su istraživani u aspektu razlika između rane i srednje odrasle dobi te starosti, pri čemu istraživanja pokazuju pad u seksualnoj aktivnosti u odnosu na ranu odraslu dob, ali i veću opuštenost u doživljaju seksualnih odnosa (Hinchliff i Gott, 2016). Seksualne disfunkcije često su i dio simptoma drugih bolesti ili pak dodijeljenih terapija. Bilo bi zanimljivo istražiti kako se seksualna krivnja i sram nastavljaju mijenjati s dobi i hoće li pad u osjećajima opstati ili će se ponovo pojaviti u trenu kada tijela više nisu „lijepa“ po društvenim standardima koji mladost smatraju vrhuncem, kada se potencijalno pojavljuju zdravstveni problemi i kada u sliku uđu ageistične predrasude o seksualnosti.

Metodološka ograničenja provedenog istraživanja

Najveći nedostatak ovog istraživanja činjenica je da je inicijalan uzorak bio prigodan, iz čega se ovisno o kriterijima za uključivanje odabralo sudionike za intervju te je tim činom postao namjeran. Svi inicijalno prijavljeni sudionici dobrovoljno su se javljali na poziv za sudjelovanje i bili su intrinzično motivirani pričati o intimnoj i društveno osjetljivoj temi. O seksualnosti mnogi odbijaju pričati radi različitih stavova, religijskih uvjerenja ili upravo radi osjećaja srama i krivnje. U uzorku je nedostajalo sudionika različite vjeroispovijesti s obzirom na to da je većina sudionika odgojena u nasljeđu katoličke vjeroispovijesti svoje obitelji, dok sami izražavaju ateistično vjersko opredjeljenje. Također valja uzeti u obzir da

je većina sudionika rođena u Zagrebu, a veličina mjesta spomenuta je kao značajan faktor kod dvoje sudionika iz manjih sredina. Intervjue bi bilo zanimljivo provesti s još različitim sudionicima, pokušavajući iskontrolirati veću raznolikost njihove socijalne pozadine. Također, svi sudionici koji su sudjelovali u intervjuima bili su cisrodni.

Intervjue, transkripcije i analizu provodila je jedna osoba, autorica istraživanja, te valja spomenuti da kao kvalitativni istraživač ima neposrednu ulogu. Na odgovore sudionika tako je moglo utjecati ponašanje istraživača, jednako kao što su i odgovori, odnosno intervjui sudionika, bili podvrgnuti kodiranju i interpretaciji isključivo jedne osobe.

Razmjeri opisanih pojava ovim se istraživanjem ne mogu utvrditi u cijeloj populaciji, dok odgovornost primijene iznesenih zaključka u drugim slučajevima spada na korisnika istraživanja. Kvalitativni pristup omogućuje širok uvid u jedinstvene informacije individualnih iskustva koja se kasnije mogu koristiti za stvaranje i kvantitativno provjeravanje istraživnog konstrukta. Iz navedenih razloga, ovo istraživanje moglo bi poslužiti kao početna točka u sastavljanju kvantitativnog istraživanja slične tematike, provjeravajući zaključeno na većem uzorku. U sferi seksualnog srama i krivnje bilo bi zanimljivo preuzeti opisane teme te upitnikom provjeriti u kojem intenzitetu i oko čega pojedinci najviše osjećaju seksualni sram i/ili krivnju te koje su razlike između različitih skupina npr. žene i muškarci, heteronormativne osobe i lgbtq+ osobe, dobne razlike, različite vjeroispovijesti itd.

Zaključak

Rezultati istraživanja ukazuju na to da sudionici razlikuju osjećaje seksualnog srama i seksualne krivnje vežući ih uz različit doživljaj i interpretaciju, ali katkad isti kontekst ili situacije. Oba osjećaja su u modalitetu neugodnog emotivnog stanja. Seksualni sram usredotočen je na evaluaciju pojedinca u odnosu na društvene norme i očekivanja zajednice, a najčešće se pojavljuje kada djelić intime namjerno ili nenamjerno biva otkriven drugima. Sudionici su, vezano uz seksualnost, češće dijelili situacije i brige u kojima je sram bio eksteran, odnosno kada se odnosio na njihovu ideju tuđe vizije njih samih. Krivnja je, s druge strane, više usmjerena na specifičan čin ili ponašanje, povredu sebe ili drugih osoba, povredu

odnosa i vlastitog morala. Fetiš, seksualna orijentacija koja odstupa od heteronormativne, broj seksualnih partnera/iskustvo (iznad i ispod percipiranog prosjeka) te tjelesni izgled aspekti su seksualnog ponašanja oko kojeg se najčešće javlja osjećaj srama. Seksualna krivnja javlja se najviše u kontekstu povrede sebe – loš odabir partnera, povjerenje prema nekome za koga se sada osjećaju da nisu trebali; povrede partnera – laganje, maštanje o drugima; ali i povrede očekivanja zajednice npr. obitelji. Seksualan sram i krivnja osjećaji su koje sudionici žele izbjeći, a nerijetko su nametnuti izvana – tuđim komentarima i reakcijama. Pritisak društva i zajednice najviše osjete osobe koje nisu heteronormativne seksualne orijentacije i žene. Seksualni sram i krivnja djeluju nepovoljno na partnerske odnose, a nametanje seksualnog srama i krivnje nerijetko je dio manipulacije ili zlostavljanja u nezdravim partnerskim odnosima. U kontekstu društva i zajednice, o seksualnosti se priča manje nego što bi sudionici to voljeli – u obiteljima, školama i u medicinskoj službi. Primicanje studenata ranoj i srednjoj odrasloj dobi rezultira smanjenju osjećaja seksualnog srama i krivnje, ponajviše zato što su odrastanjem spremniji prihvatiti sebe i svoje tijelo, postaviti granice i jasnije komunicirati o svojim potrebama i seksualnosti. Buduća istraživanja bilo bi zanimljivo provesti kvantitativno – operacionaliziravši koncept seksualnog srama i krivnje u skale Likertovog tipa te provjeravajući koliko se šira populacija slaže s navedenim. Izuzev većeg opsega istraživanja, bilo bi poželjno i provesti intervjue na široj dobnoj skupini te vidjeti kako se osjećaji mijenjaju s obzirom na cjeloživotno iskustvo.

Literatura:

- Abramson, P. R., i Pinkerton, S. D. (1998). *O užitku: ogledi o naravi ljudske spolnosti*. Naklada Jesenski i Turk.
- Blum, A. (2008). Shame and guilt, misconceptions and controversies: A critical review of the literature. *Traumatology*, *14*(3), 91–102. <https://doi.org/10.1177/1534765608321070>
- Braun, V. i Clarke V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bybee, J. A., Sullivan, E. L., Zielonka, E., i Moes, E. (2009). Are Gay Men in Worse Mental Health than Heterosexual Men? The Role of Age, Shame and Guilt, and Coming-Out. *Journal of Adult Development*, *16*(3), 144–154. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9059-x>
- Clark, N. (2017). *The Etiology and Phenomenology of Sexual Shame: A Grounded Theory Study*. [Neobjavljeni doktorski rad]. Seattle Pacific University.
- D'Augelli, J. F., i Cross, H. J. (1975). Relationship of sex guilt and moral reasoning to premarital sex in college women and in couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *43*(1), 40–47. <https://doi.org/10.1037/h0076274>
- Elise, D. (2008). Sex and Shame: The Inhibition of Female Desires. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, *56*(1), 73–98. <https://doi.org/10.1177/0003065108315685>
- Feiring, C., i Taska, L. S. (2005). The Persistence of Shame Following Sexual Abuse: A Longitudinal Look at Risk and Recovery. *Child Maltreatment*, *10*(4), 337–349. <https://doi.org/10.1177/1077559505276686>
- Gerrard, M. (1982) Sex, sex guilt, and contraceptive use. *Journal of Personality and Social Psychology*, *42*(1), 153–8. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.42.1.153>.
- Gerrard, M., i Gibbons, F. X. (1982). Sexual experience, sex guilt, and sexual moral reasoning. *Journal of Personality*, *50*(3), 345–359. <https://doi.org/10.1111/j.14676494.1982.tb00755.x>
- Gilbert, P., i Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *13*(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>

- Gillen, M. M., i Markey, C. H. (2018). A review of research linking body image and sexual well-being. *Body Image*, 31, 294-301.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.004>
- Goldfarb, E. S., i Lieberman, L. D. (2021). Three Decades of Research: The Case for Comprehensive Sex Education. *Journal of Adolescent Health*, 68(1), 13–27.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.036>
- Gunderson, M. P., i McCary, J. L. (1979). Sexual Guilt and Religion. *The Family Coordinator*, 28(3), 353. <https://doi.org/10.2307/581948>
- Haldre, K., Part, K., i Ketting, E. (2012). Youth sexual health improvement in Estonia, 1990–2009: The role of sexuality education and youth-friendly services. *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care*, 17(5), 351–362.
<https://doi.org/10.3109/13625187.2012.696751>
- Hinchliff, S., i Gott, M. (2016). Ageing and sexuality in Western societies: Changing perspectives on sexual activity, sexual expression, and the sexy older body. U: E. Peel, (Ur.), *Ageing and sexualities: Interdisciplinary perspectives* (str. 11-31)
<https://doi.org/10.4324/9781315566207>
- Irvine, J. M. (2009). Shame comes out of the closet. *Sexuality Research and Social Policy*, 6(1), 70–79. <https://doi.org/10.1525/srsp.2009.6.1.70>
- Janda, L., i Bazemore, S. (2011). The Revised Mosher Sex-Guilt Scale: Its Psychometric Properties and a Proposed Ten-Item Version. *Journal of Sex Research*, 48(4), 392–396. <https://doi.org/10.1080/00224499.2010.482216>
- Keller, J. F., i Sack, A. R. (1982). Sex guilt and the use of contraception among unmarried women. *Contraception*, 25(4), 387–393. [https://doi.org/10.1016/0010-7824\(82\)90095-6](https://doi.org/10.1016/0010-7824(82)90095-6).
- Langston, R. D. (1973). Sex Guilt and Sex Behavior in College Students. *Journal of Personality Assessment*, 37(5), 467–472.
<https://doi.org/10.1080/00223891.1973.10119905>
- McNair, B. (2002). *Striptease culture: sex, media and the democratization of desire*. London Routledge.
- Meystre-Agustoni, G., Jeannin, A., de Heller, K., Pécoud, A., Bodenmann, P., i Dubois-Arber, F. (2011). Talking about sexuality with the physician: are patients receiving what they wish? *Swiss Medical Weekly*. <https://doi.org/10.4414/sm.w.2011.13178>

- Mollaioli, D., Sansone, A., Ciocca, G., Limoncin, E., Colonnello, E., Di Lorenzo, G., i Jannini, E. A. (2021). Benefits of Sexual Activity on Psychological, Relational, and Sexual Health During the COVID-19 Breakout. *The Journal of Sexual Medicine*, 18(1), 35–49. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.10.008>
- Montejo, A. L. (2019). Sexuality and Mental Health: The Need for Mutual Development and Research. *Journal of Clinical Medicine*, 8(11), 1794. <https://doi.org/10.3390/jcm8111794>
- Mosher, D. L., i Greenberg, I. (1969). *Females' affective responses to reading erotic literature*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 472–477. <https://doi.org/10.1037/h0027802>
- Mosher, L. D., Cross J. H. (1971). Sex Guilt and Premarital Sexual Preferences of College Students. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 36(1), 27-32. <https://doi.org/10.1037/h0030454>.
- Mosher, D. L. (1973). Sex Differences, Sex Experience, Sex Guilt, and Explicitly Sexual Films. *Journal of Social Issues*, 29(3), 95–112. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1973.tb00090.x>
- Mosher, D. L. (1979). Sex guilt and sex myths in college men and women. *The Journal of Sex Research*, 15(3), 224–234. <https://doi.org/10.1080/00224497909551043>
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Rogers, W., i Ballantyne, A. (2008). Gender and trust in medicine: Vulnerabilities, abuses, and remedies. *IJFAB: International Journal of Feminist Approaches to Bioethics*, 1(1), 48–66. <https://doi.org/10.3138/ijfab.1.1.48>
- Schwartz S. (1973). Effects of sex guilt and sexual arousal on the retention of birth control information. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41(1):61-64. <https://doi.org/10.1037/h0035521>
- Štulhofer, A. (1999). Hypnerotomachia Poliae: seksualni stilovi urbanih žena u Hrvatskoj. *Revija za sociologiju*, 30(1-2), 1-17.
- Tangney J. P., Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Tracy, J. L., i Robins, R. W. (2007). Self-conscious emotions: Where self and emotion meet. U: C. Sedikides i S. J. Spencer (Ur.), *The self* (str. 187–209). Psychology Press.

- Woo, J. S. T., Brotto, L. A., i Gorzalka, B. B. (2010). The Role of Sex Guilt in the Relationship Between Culture and Women's Sexual Desire. *Archives of Sexual Behavior*, 40(2), 385–394. <https://doi.org/10.1007/s10508-010-9609-0>
- Wong, Y., i Tsai, J. (2007). Cultural models of shame and guilt. U: J. L. Tracy, R. W. Robins i J. P. Tangney (Ur.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (str. 209–223). The Guilford Press.

PRILOG A – tekst Google obrasca

Diplomski rad: Mehanizam razvoja seksualnog srama i krivnje kod studenata

Poštovani,

Pozivamo Vas da sudjelujete u diplomskom radu studentice Mirne Čupić pod mentorstvom doc. dr. sc. Tanje Jurin koji istražuje osjećaje seksualnog srama i krivnje na studentskoj populaciji. Svrha istraživanja je uvid u osjećaje koji su istraživački podzastupljeni u hrvatskoj znanstvenoj zajednici, a specifično značajni za ljudsku seksualnost. Istraživanje podrazumijeva sudjelovanje u privatnom intervjuu između sudionika i istraživačice trajanja 45-60 minuta.

Google forma koja se nalazi pred vama način je na koji se zainteresirane osobe mogu prijaviti za sudjelovanje u istraživanju. Ukoliko je ispunite postajete potencijalni sudionik i kroz nekoliko dana možete očekivati povratnu informaciju od istraživačice.

Za osjećaje seksualnog srama i krivnje rod i seksualna orijentacija teorijski su relevantni konstrukti – kako bi se pokrila što šira slika studentske populacije, u istraživanje biti će uključeni pojedinci koji će se po tim karakteristikama razlikovati i na taj način biti ravnomjerno zastupljeni.

Uvid u identitet sudionika imati će isključivo istraživač. Sudionici imaju potpuno pravo odustati od sudjelovanja u bilo kojem trenutku intervjuu te sami odlučuju koliko će informacija podijeliti sa istraživačicom. Intervju će biti audio sniman radi pravilne i koncizne obrade podataka. Pri početku intervjuu sudionici se neće predstaviti prezimenom već za sebe, po svom izboru, mogu koristiti svoje prvo ili lažno ime, a dobit će i napomenu da po volji promijene ili izbjegavaju imena drugih osoba koje će eventualno spominjati kroz prepričavanje svojih iskustava. Snimke intervjuu čuvati će se na posebnom memorijskom štapiću (i brisati s mobitela) kako bi mogućnost toga da treća stranka (izuzev istraživača i eventualno po potrebi - mentora) poslušati snimke bila svedena na minimum. Sve audiosnimke biti će obrisane po završetku pisanja diplomskog rada.

Istraživanje je odobrilo Etičko povjerenstvo Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

Molimo vas da ispunite slijedeća pitanja:

- Imam studentski status: da / ne
- Imam _____ godina.
- Rodno se izražavam kao: (Ž, M, drugo: _____)
- Moja seksualna orijentacija je: (heteroseksualna, biseksualna, homoseksualna, drugo: _____)
- Kontakt broj telefona ili e-mail adresa (način na koji želite biti kontaktirani o sudjelovanju) _____.
- Svjestan/sna sam da ispunjavanjem ove google forme ulazim u bazen potencijalnih sudionika istraživanja te da ću ovisno o tome biti kontaktiran/pozvan na intervju

Hvala Vam unaprijed na iskazanom interesu!

PRILOG B

Mehanizam razvoja seksualnih osjećaja i krivnje – teme i pitanja za strukturirani intervju

1. Definiranje područja

Za početak intervjuja, bitno mi je da definiraš tvoje viđenje pojmova koje istražujem kako bih bila sigurna da maksimalno razumijem tvoje kasnije odgovore.

- Što je za tebe seksualni sram, a što seksualna krivnja? Jesu li ti te dvije emocije iste, na neki način slične ili sasvim različite?

2. Seksualno iskustvo

Sljedeća pitanja odnose se na tvoje seksualno iskustvo - ovdje mi je važno napomenuti da mi ne moraš reći ništa što ne želiš. Slobodno sa mnom podijeli onoliko koliko ti je ugodno.

- Možeš li podijeliti jedan ili dva specifična događaja ili situacija u kojima si osjetio/la seksualni sram i/ili krivnju? Kako si se osjećao/la? Koje su ti misli prolazile glavom?
- Ako postoje, možeš li opisati koji su za tebe okidači koji pobude osjećaje srama ili krivnje vezanih uz seksualnost? Okidači mogu biti bilo što – od misli do radnji npr. masturbacija, maštanje za vrijeme seksualne aktivnosti s drugima, pornografija, odsutstvo orgazma...
- Utječu li (ili su utjecali) osjećaji srama i krivnje na tvoje seksualno iskustvo i odnose? Ako da, kako? ako ne – što bi rekao/la, kako to to da ne?

3. Utjecaji i prošlost

Sljedeća pitanja odnose se na tvoju prošlost i utjecaje, bilo pozitivne ili negativne, koje smatraš bitnim za tvoju seksualnost i osjećaje srama i krivnje. Slobodno podijeli sa mnom samo onoliko koliko ti je ugodno.

- Jesi li ikad razmišljao/la o tome koji faktori ili specifični događaji iz prošlosti doprinose ili su doprinosili tvojim osjećajima seksualne krivnje i srama? Možeš li mi reći nešto o njima?

- Kako su tvoji roditelji komunicirali s tobom o seksualnosti; koje su vrste poruka unutar tvoje uže obitelji utjecale na tvoje osjećaje srama i/ili krivnje?
 - Smatraš li da je religija i religijsko uvjerenje tvoje obitelji utjecalo na tvoj razvoj seksualnosti i osjećaja srama i/ili krivnje? Ako da, kako? Ako ne, zašto misliš da nije?
 - Možeš li komentirati kako su tvoji vršnjaci i njihove poruke utjecali na tvoju seksualnost/osjećaje srama i/ili krivnje?
 - Kako bi komentirao/la utjecaj drugih odraslih osoba od povjerenja – učitelja i škole, doktora, zajednice?
 - Što misliš, kako su društvene norme i kultura utjecali na tebe i tvoju seksualnost te na osjećaj srama i/ili krivnje vezanih uz seksualnost?
- 4. Kako se tvoj odnos sa seksualnošću i tijelom mijenjao s vremenom kad pričamo o seksualnom sramu i krivnji?**
- 5. Kad sagledamo cijeli intervju i razgovor, ima li još nešto što bi htio/htjela sa mnom podijeliti, a da do sada o tome nismo pričali?**