

**Sanja Cesar, Nataša Bijelić, Amir Hodžić**

# **IMAŠ PRAVO ZNATI**

**Seksualnost i reproduktivno zdravlje od A do Ž**



Ovo je priča o Hani i Borisu i početku njihove romanse. Ne brinite, ovo nije neka meksička sapunica, nego vrlo realna priča, u što ćete se ubrzo uvjeriti.

### **SVE POČINJE U MAŠTI ...**

Većina mladih ljudi mašta o nekoj osobi koja im je seksualno privlačna. S jedne strane, tvoje fantazije mogu biti romantični vikend na moru s nekom od Baywatch djevojaka ili žestoki seks u autu s Ben Affleckom. S druge strane, možeš maštati i o onom slatkom dečku iz 3. B, ili o simpatiji koja sjedi dvije klupe ispred tebe. Dok prve fantazije ostaju na razini zamišljanja i kao takve čine normalan dio našega seksualnog života, ove druge želje, uz malo hrabrosti i odlučnosti, možemo učiniti bližima i više stvarnima.

Dakle, priča počinje ovako: bili jednom jedan Boris i jedna Hana..., zapravo, ovo previše podsjeća na bajku pa ćemo izbaciti ovaj početak i krenuti ovako...

Boris ima 17 godina a Hana 16, žive u gradu, pohađaju gimnaziju, čak su i u istom turnusu, ali u različitim razredima.

Boris je veslač, niži je od prosjeka i to ga bedira, šminker, dijete rastavljenih roditelja, popularan u društvu, nastoji se svima svidjeti i prijatelji su mu važniji od djevojaka.

Hana je neupadljiva izgleda i simpatična, oblači se u proljetne, pastelne boje, samouvjeren je, ali manje popularna u društvu, materijalna situacija roditelja - solidna.

U blizini škole nalazi se kafić u koji su svi zalazili ili na prvu jutarnju kavu, ili poslije škole opet na kavu i neki dobar trač (znate ono - tko je s kim, kada, kako i zašto ...), ali i da bi doznali mnoge korisne informacije (kako uz najmanje truda i muke dobiti dobru ocjenu iz testa iz kemije jer kemičarka je imala tri grupe pitanja koja se baš nisu mijenjale, pa zaključite sami!). E pa, upravo u tom kafiću su se Boris i Hana upoznali preko frendova iz razreda. Tako su oni s društvom iz razreda znali sjediti na kavama, pričati, zezati se. I zaredale se nekako te kave, viđali su se sve češće i češće.

### **... A NASTAVLJA SE U STVARNOSTI**

Ako te neka osoba privlači, obično se želiš s njom bolje upoznati i provoditi više vremena u njenom društvu. Naravno da je u početku često prisutan osjećaj straha i zabrinutosti zbog mogućeg odbijanja, ali to je sve dio onoga što čini naš ljubavni i seksualni život tako uzbudljivim. Dobro je najprije se sprijateljiti sa simpatijom kako bi se bolje međusobno upoznali te otkrili da li vam se stvarno tako sviđa i da li se ti sviđaš njoj/njemu.

Mnogi mladi osjećaju da se ne snalaze baš najbolje prilikom pronalaženja cure ili dečka. Mogu biti i zabrinuti da ne izgledaju kao mladići i djevojke koje reklamna industrija prikazuje i postavlja kao modele i norme, a koji su za mnoge nedostižni ideali. Ali niti velike grudi, niti nabildani mišići neće odrediti da li ćeš naći dečka ili curu. Naravno da izgled pobuđuje interes i zato je važno da se osjećaš sretno, zadovoljno sa sobom i u svome tijelu. Svi smo mi različiti i svatko, svačije tijelo je vrijedno i lijepo na drugačiji način. Izlasci u dvoje u kino, na kavu ili samo u šetnju, važan su dio života mnogih mladih ljudi. No mogu postojati i razni pritisci na

dvoje mladih koji žele provoditi puno vremena zajedno. Prijatelji i prijateljice mogu ti zamjeriti da ne provodiš dovoljno vremena s njima, roditelji mogu ne odobravati vaše druženje zbog mnogih razloga a ponajviše zbog mogućnosti da vaša veza postane i seksualna.

Ona je njemu bila zabavna i drugačija od drugih, a on je hranio njen ego svojom pažnjom. Svima je postalo jasno da se nešto zbiva s Borisom i Hanom, u zraku je bilo nešto više od prijateljstva.

### **TKO ME PRIVLAČI?**

Mnoge cure i dečki imaju neku posebnu osobu, najboljeg frenda ili frendicu, nekoga s kime najviše vole izlaziti, neku kojoj će reći stvari koje ne bi rekli nikom drugom. U pubertetu uz prijateljske odnose i veze, mnogi mladi ljudi počinju osjećati da ih neke druge osobe privlače i seksualno. Između dvanaeste i šesnaeste godine života dolazi do tjelesnih, ali i emocionalnih promjena. Jedna od tih promjena je i jačanje seksualnih osjećaja. Seksualni osjećaji imaju svoje tjelesne (uzbuđenost, narađanost, napaljenost) i emocionalne aspekte (privlačnost, zaljubljivanje). Seksualni osjećaji su često važan dio čvrste, zadovoljavajuće i ugodne intimne veze s drugim osobama.

Dok većinu ljudi privlače osobe drugog spola, neki ljudi osjećaju seksualnu privlačnost prema osobama istog spola, a nekima su pak osobe privlačne bez obzira na njihov spol. Svi ovi osjećaji su normalni i prirodni, mogu biti stalni, ali i promjenljivi. Ponekad može biti teško prihvatiti osjećaje seksualne privlačnosti prema istom ili prema oba spola, možemo osjećati sram i nelagodu, ali ne zato jer su to "krivi", "loši" ili "neprirodni" osjećaji, već zato što ostali ljudi većinom mogu imati predrasude prema homoseksualnim i biseksualnim osobama. Zbog toga možeš osjećati pritisak da moraš skrivati takve osjećaje, da ne smiješ pričati o tome sa svojim prijateljima i prijateljicama ili sa svojom obitelji.

Njena najbolja frendica iz razreda i njegov frend iz razreda su se odmah bacili u "ispitivanje terena". Njena frendica je prenijela njegovom frendu da Hana misli da je Boris baš sladak, a njegov frend je rekao da Boris misli da ona i nije tako loša, što bi značilo u prijevodu, da se ona njemu također sviđa.

### **BITI ZALJUBLJEN / ZALJUBLJENA**

Iskustva zaljubljenosti različita su kao i seksualna iskustva. Ne postoji recept kako se zaljubiti. Neki ljudi se osjećaju veselo, neki pomalo blesavo, neki kao da su omamljeni ili kao da im se vrti u glavi. Kada si zaljubljen/a osjećaš kako ti "leptiri lepršaju u truhu", želiš pjevati, plesati, živjeti punim životom. Ukratko; nevjerojatna radost, sreća i zadovoljstvo – ništa ne može biti loše – svijet je prekrasan. Želiš non-stop biti sa svojom novom ljubavi. Osjećaš se dobro i željeno. Sve je predivno i često želiš dodirnuti, zagrliti i poljubiti svoju curu ili svoga dečka. Dok neki mladi ljudi ne osjećaju seksualnu želju, neki pak često masturbiraju misleći na njega ili nju. Ništa nije krivo ili loše. Dopusti si biti zaljubljen/a.

Jedan dan, dok su oni tako hodali ulicom vraćajući se iz škole, nešto su se zezali, smijali i počeli se gurkati i naguravati, bili su opasno blizu jedno drugom i pao je prvi pravi poljubac. Hana je u tom trenu zaboravila sve one čaše vode s ledom na kojima je isprobavala ljubljenje jer joj je najbolja frendica rekla da je ljubljenje s jezikom isto kao i hvatanje leda u čaši vode. Osjećaj je bio predivan i nije imala vremena misliti kakva joj je tehnika. Poljubac je označio i početak njihove veze, od toga dana oni su bili zajedno.

### **LJUBAV**

Ljubav se stvara iz početne faze zaljubljenosti kada se uz osjećaje intenzivne strasti pojavljuju i drugi osjećaji vezani uz ljubav, kao što su: sigurnost, odgovornost, poštivanje, prihvaćanje, povjerenje, ali i osjećaj ljubomore. Prije ili kasnije iskusit ćeš sve ove elemente ljubavi. U vezi je važno razgovarati i o tome što osjećate, što tebi, a što njoj/njemu znači ljubav, a što znači "biti zajedno s nekim". Ali ponekad ljudi koriste riječ ljubav kako bi prisilili nekoga da nešto učini. Ako ti netko kaže: "*Ako me voliš, spavat ćeš sa mnom!*", budi siguran/na da se tu ne radi o ljubavi, već je riječ o ucjeni. Ili ako ti netko kaže nešto u stilu: "*Evo, volim te, hajmo sad u krevet!*", to ne bi trebao biti jedini razlog zbog kojega ćeš spavati s nekim. Važno je da se ti sam/a dobro osjećaš oko toga i da sve što radiš, radiš bez osjećaja pritiska, prisile na bilo koji način.

Nisu baš nešto pričali o tome, nego se jednostavno podrazumijevalo da su oni sada par. Jedno vrijeme cijela škola je pričala o tome, ali kako to obično biva sa svim vijestima, pa tako i s ovim "vrućim" - one brzo zastarijevaju.

### **SEKSUALNE STVARI KOJE ČINIMO KAD SMO U VEZI S NEKIM**

Prva seksualna stvar koju ljudi čine zajedno je obično ljubljenje, milovanje, držanje za ruke. Ne postoje neka pravila kada i u kojem trenutku radimo te stvari, ali obično se smatra da ne želimo raditi neke intimne stvari s nekim odmah, dok još ne poznamo dovoljno dobro tu osobu. Kad se ljudi ljube to rade uglavnom na način da oboje otvore usta i njihovi jezici se dodiruju i spajaju. Ljudi se također vole dodirivati i preko odjeće ili mogu zavući ruku partneru/ici ispod odjeće i milovati, dodirivati njegovo/njezino tijelo. Prirodno je osjećati i izražavati seksualne osjećaje prema drugoj osobi i željeti raditi seksualne stvari zajedno. Ali ponekad seksualni osjećaji mogu promijeniti druge osjećaje koje imamo prema toj osobi i prema nama samima.

Prošao je prvi, pa drugi, pa treći i došao je četvrti mjesec njihove veze. U prva tri mjeseca oni su izlazili, puno pričali i upoznavali se. U četvrtom mjesecu njihove veze dogodio se prvi, pomalo nespretni razgovor o seksu.

### **RAZGOVOR O SEKSU**

Ne postoji pravilo da vaša veza mora uključivati i seks. Seksualni odnos je nešto o čemu trebate međusobno razgovarati. I dečki i cure, čak i oni koji u društvu puno pričaju o seksu, mogu se osjećati nervozno. Razgovor, slušanje drugih i jasno izražavanje svojih potreba i osjećaja, često pomaže i u tjelesnom, seksualnom aspektu veze.

Ako razgovaraš s nekim o seksu ne znači da ćeš zbog toga odmah spavati s tom osobom, već se dijeljenjem iskustva možete međusobno podržavati. Neki mladi ljudi misle da samo oni još nisu spavali s nekim, da samo oni imaju ovakav ili onakav oblik genitalija, da samo oni često

masturbiraju ili da samo njih privlače osobe istoga ili oba spola. Zbog tradicionalnih uvjerenja da su to "teme i dileme" o kojima se ne priča, mnogi mladi ostaju sami sa svojim iskustvima, zabrinutostima, a često i strahovima vezanim uz seksualnost.

Neki ljudi pak vole pričati drugim osobama o svojim seksualnim iskustvima, naročito ako im je to bilo prvi put jer se tako osjećaju odraslima. Razlozi za razgovor o seksu mogu biti neke tvoje nedoumice i pitanja, a tada je bolje pričati s bliskim prijateljima/cama, s nekim iz obitelji ili s nekom stručnom osobom iz škole ili zdravstvene ustanove.

Seks nikada nije bio tema njihovih razgovora, ali taj put je Boris potegao to pitanje jer, kakve li slučajnosti, baš jučer su ga frendovi iz razreda zezali "*da mu je već vrijeme*" i "*da će mu se osušiti dok dočeka*".

### **PRITISCI**

Pritisци mogu biti suptilni i često nevidljivi utjecaji medija i reklama koji seksualnost uvelike koriste za prodaju raznoraznih proizvoda, a istovremeno stvaraju društveno prihvatljive vrijednosti, značenja i norme te iste seksualnosti. Tvoje društvo prijatelja/ica također može više ili manje svjesno vršiti pritisak na tebe, ali i ti na drugu osobu. Tako do seksualnog odnosa može doći i samo zato da bi se uklopili u

društvo, bili kao i drugi, ispalili face. Kako se mladi ljudi nose s tim pritiscima? Neki piju misleći da će tako sve biti lakše ili bolje. Neki postanu nervozni i ne mogu se opustiti.

Na te provokacije Boris je ostao cool, ali ga je to počelo kopkati i odlučio je razgovarati o tome s Hanom.

### **KADA ZAPOČETI SEKSUALNI ŽIVOT?**

Ponekad nam treba vremena dok uskladimo svoje tijelo, osjećaje i misli. A ponekad, slušajući kako i koliko se priča o seksu, može ti se činiti da si jedina osoba koja još nije "spavala" s nekim. Kada se dvije osobe međusobno seksualno privlače obično dolazi do ljubljenja, dodirivanja, pipkanja, maženja i ostalih zajedničkih seksualnih aktivnosti, uključujući i sam seksualni odnos. Za mnoge mlade teško je odlučiti što učiniti, što je "u redu" i kada treba biti "prvi put". Svatko se može ponekad osjećati zbunjeno ili nelagodno. Ne postoje pravila kada i kojim redom započeti seksualni život. Ponekad ti se može činiti da su osobe koje su "to

već napravile" popularnije u društvu, ali najvažnije je da ti odlučiš sam/a za sebe.

Hana je bila djeвица, nikada nije spavala s dečkom, ali orgazme je uredno doživljavala "mazeći se" sa svojim jastukom.

### **ŠTO SU SEKSUALNI OSJEĆAJI?**

Neki seksualni osjećaji ne moraju biti fizički vidljivi, dok su drugi vidljivi. Kada se osoba seksualno uzbuđi pojavljuju se neke promjene na tijelu ili u tijelu. Kada se djevojka seksualno uzbuđi njena vagina (rodnica) postaje vlažna, a klitoris (dražica) postaje veći. Glavni znak seksualne uzbuđenosti kod mladića je erekcija. To znači da njegov penis naraste i ukruti se. I mladić i djevojka mogu osjećati val topline i ugone kako im se širi po tijelu, pogotovo u predjelu vagine i penisa. Srce vam kuca brže, disanje se ubrzava, postajete osjetljiviji na dodir i osjećate ugodu bilo gdje na tijelu.

Seksualni osjećaji se mogu pojaviti u bilo kojem periodu života, ali do promjene dolazi u doba puberteta kada seksualni osjećaji postaju učestaliji i intenzivniji. Neki seksualni osjećaji će se javljati sami od sebe, ali većinom se javljaju kada odaberete napraviti nešto s vlastitim tijelom ili nečijim tuđim tijelom.

### **ŠTO JE MASTURBACIJA?**

Seksualno uzbuđenje možete doživjeti dodirujući vlastito tijelo ili trljajući, milujući, pritišćući vlastite genitalije kako bi sebi pružili užitak. Mnogi mladići i djevojke uživaju dodirujući svoje genitalije i to se zove MASTURBACIJA (SAMOZADOVOLJAVANJE). Za mnoge je masturbacija prvo seksualno iskustvo i način na koji izražavaju svoje seksualne osjećaje. Masturbacija nam može pomoći da upoznamo vlastito tijelo i naučimo koje stvari nam seksualno odgovaraju i u kojima uživamo. Međutim, to ne znači da svatko to čini. Neki ljudi misle i/ili osjećaju da je masturbacija nešto štetno ili loše. Masturbacija vam ne može nanijeti nikakvu štetu i sasvim je OK ako to radite, ili ne radite. Kada osoba masturbira, postaje sve više i više seksualno uzbuđena i može doživjeti vrhunac koji se zove orgazam ili svršavanje. To je trenutak kada napetost i uzbuđenje, koji su polako rasli, dosežu svoj vrhunac i odjednom bivaju otpušteni.

Boris je imao dva kratka seksualna iskustva za koja tvrdi da ih se ne sjeća baš najbolje. Bilo je to na nekom tulumu s nekim curama za koje se više ne sjeća kako su izgledale, ali se dobro sjećao, ili bar misli da se sjeća, svršavanja.

Ali da se mi vratimo njihovom razgovoru. Dakle, Boris je pomalo nespretno potegnuo temu seksa, na što je Hana odvratila da se ona ne osjeća spremnom i da joj treba još neko vrijeme, barem još 2 mjeseca.

### **ODLUKA DA STUPITE U SEKSUALNE ODOSE**

Odluke i preuzimanje odgovornosti za vlastite postupke su vrlo važne stvari i zato nemojte preskakati ovaj dio! Teško je reći kada ste spremni stupiti u seksualni odnos prvi put. Ako niste sigurni da

to želite baš s tom osobom, ako niste sigurni da je vrijeme za to, ako niste odlučili kako se zaštititi i koju kontracepciju koristiti - zapravo NISTE SPREMNI!!! Kada se oba partnera osjećaju spremnima, žele to napraviti, pobrinuli su se oko kontracepcije i zajednički donijeli odluku da će to učiniti, onda je zapravo pravo vrijeme. To ne znači odrediti točan datum vašeg prvog seksa, već znači znati i misliti unaprijed. Važno je da mislite na vlastite osjećaje, potrebe i ono u što vjerujete jer ako ste spavali s nekim zato što ste bili prisiljeni, pijani, drogirani ili znatiželjni - možete kasnije zažaliti zbog te odluke.

Možda želiš nešto učiniti jer se osjećaš znatiželjno ili želiš eksperimentirati. Ponekad se čini da je seks stvarno užasna stvar – sigurno ćeš zatrudnjeti ili dobiti neku bolest – ali svi su znatiželjni i znaju da može biti i super. Razlozi i/ili opravdanja zašto smo nešto učinili mogu biti povezani i s našim seksualnim uzbuđenjem, željom da to konačno "napravimo", ali i s par čaša vina ili kojim jointom previše.

Možda želiš nešto učiniti jer želiš nekoj osobi pokazati koliko ti je stalo do nje. Možeš se osjećati vrlo blisko s nekom osobom ako s njom dijeliš tako osobne stvari kao što su seksualni osjećaji i iskustva. Ali dio tebe može i dalje biti nesiguran, što može imati veze i s tvojim vjerskim i etičkim

uvjerenjima zašto nešto ne želiš učiniti. I ponovno, glavna stvar je da odlučiš slušajući sebe, svoje osjećaje, misli i tijelo te da učiniš nešto svjesno i sa željom. Također, potrebno je biti svjesna/tan mogućih posljedica seksualnih iskustava, kako ugodnih (užitak, zadovoljstvo, orgazam, jačanje veze, ljubav, bliskost i povjerenje), tako i neugodnih (krivnja, nelagoda, sram, neželjena trudnoća, spolno prenosive bolesti).

Mnogi mladi započinju sa seksualnim odnosima kada su sigurni u svoje osjećaje i kada s drugom osobom uspostave odnos međusobnog poštivanja i povjerenja. Biti zajedno znači onaj specijalni osjećaj, i povezanost, i prijateljstvo, i zaljubljenost a najvjerojatnije i seksualna privlačnost.

Spominjala se tu i kontracepcija. Hana je rekla da bez toga neće ići, dok je Boris tvrdio da su kondomi neudobni, ali je bio spreman pristati i na to.

### **KONDOM (PREZERVATIV)**

Kondom je navlaka od tanke elastične gume koja se prije seksualnog odnosa stavlja na penis u erekciji i tako se stvara barijera koja onemogućuje ulazak spermija sa sjemenom tekućinom u rodnicu žene.

Prezervativ predstavlja vrlo dobru zaštitu od trudnoće i najbolja je zaštita od spolno prenosivih infekcija, uključujući i AIDS.

*Djelotvornost: 97%, u slučaju da se primjenjuje redovito i pravilno.*

Pravilna upotreba prezervativa:

- Prezervativ se stavlja tek kad je spolovilo u erekciji i to prije bilo kakvog kontakta muškog spolovila i vaginalnog područja.
- Kod otvaranja i stavljanja prezervativa pazite da ga ne poderete noktom ili nakitom.

- Višak zraka zadržanog u prezervativu može uzrokovati njegovo pucanje pa prilikom stavljanja nastojte istisnuti što više zraka iz krajnjeg dijela prezervativa. Krajnji dio prezervativa stisnite palcem i kažiprstom te stavite prezervativ na penis u erekciji pazeći da je namotan na vanjsku stranu. Drugom rukom odmotajte prezervativ duž čitave dužine penisa. Ako ste slučajno pokušali staviti kondom na pogrešan način (odmotati na pogrešnu stranu) - nemojte ga okrenuti i nastaviti. Bacite ga jer možda ima spermu ili tekućinu koja prenosi infekciju.
- Pazite da prezervativ ostane na svom mjestu tijekom odnosa, a ako spadne morate upotrijebiti novi prezervativ.
- Nakon ejakulacije izvucite penis dok je još u erekciji i pri tome pridržavajte prezervativ da ne sklizne. Nakon toga ga možete skinuti pazeći da ne dođe u dodir s tijelom vaše partnerice, zamotati i baciti u otpad.
- Pri svakom spolnom odnosu koristi se novi prezervativ.
- Treba paziti na rok uporabe i kvalitetu prezervativa.
- Kvalitetan prezervativ je od lateksa, navlažen, premazan nonoxynolom-9 i elektronski testiran.
- Prezervative čuvajte na hladnom suhom mjestu, izvan direktnog sunčevog svjetla (vaš džep nije pravo mjesto za držanje kondoma).
- Ne koristite premaze na bazi ulja uz prezervativ jer ako se nanose na penis ili vaginu mogu uništiti prezervativ i budite sigurni da uvijek imate kondome uz sebe je inače može biti kasno.

Zašto ponekad muškarci i žene ne koriste kondom?

On kaže:

*"Nisam imao vremena."*

*"Nisam imao kondom kod sebe."*

*"Kondomi prekidaju akciju."*

*"Preskupí su."*

*"Ne volim kondome."*

*"Neugodni su."*

*"Nisam želio."*

Ona kaže:

*"Zaboravio je."*

*"Želio me imati brzo."*

*"Sramežljiv je, sramio se staviti ga."*

*"Više voli bez kondoma."*

*"Kaže da su mu neudobni."*

*"Bio je nepažljiv."*

*"Nije želio."*

Odluka da se upotrebljava kondom ne znači nedostatak povjerenja već ukazuje na vašu brigu za partnera/icu i poštovanje prema vlastitom tijelu.

Kondomi su eksperimentalno rastezani do 95 cm u duljinu i 45 cm u širinu. Kvaliteta svakog kondoma dva puta je testirana. Za manji broj muškaraca kojima su prezervativi uobičajene veličine premali,



postoje i veći. Dakle, usprkos mitovima kondomi pristaju svim veličinama i dobra su zaštita ako ih se pravilno koristi. Možete prakticirati stavljanje kondoma sami prije nego ga stvarno koristite. Djevojke, ako želite naučiti stavljati kondom, možete ga pokušati navući na malu bocu ili bananu. ...i ako netko još uvijek kaže da je korištenje kondoma isto kao da jedete slatkiš s omotom, to samo znači da ima predrasude i/ili je jako nervozan/na zbog kondoma.

Nedugo nakon ovoga razgovora, dogodilo se... Sve je počelo tako što je Borisov frend iz razreda, Marko, slavio rođendan. Bio je to ogroman tulum u Markovoj obiteljskoj kući. Starci su bili toliko fer pa su otputovali preko vikenda da bi kuća mogla biti samo njegova. Bilo je veselo, puštala se dobra muzika, plesalo se, pilo i zabavljalo. Boris i Hana, nošeni valom dobre zabave, sa sasvim malo alkohola u krvi završili su na katu u spavaćoj sobi Markovih staraca. U sljedećem trenutku već su se ljubili i skidali užurbano odjeću jedno s drugoga.

### **REĆI "NE!"**

Ponekad može biti teško reći: "*Stop, ne dalje!*", kada su se "stvari" već daleko razvile. Zbog toga možeš osjećati pritisak da sada više ne smiješ razočarati drugu osobu pa ti može biti teško reći što stvarno želiš u tom trenutku. Ali **IMAŠ PRAVO ZNATI** da uvijek možeš reći "*NE!*", makar to bilo kada ste već skroz goli. Često je najbolje prije međusobno iskreno porazgovarati o tome što tko želi i očekuje, kako se druga osoba osjeća zbog toga, kao i o mogućim strahovima i brigama o kojima kasnije može biti još teže pričati.

I onda je sve jednostavno izmaklo kontroli...

### **ŠTO JE SEKSUALNI ČIN (SEKSUALNI ODNOS, SNOŠAJ, KOITUS)?**

**Seksualni čin** (snošaj, koitus) se zbiva kada mladićev ukrućen penis ulazi u djevojkinu vaginu. To se još zove vođenje ljubavi, spavanje... To može biti vrlo ugodno i ispunjavajuće iskustvo. Cijela stvar započinje predigrom, tijekom koje se mladić i djevojka seksualno uzbude. Predigra uključuje ljubljenje, milovanje, dodirivanje, ona je važna zato što u toku predigre djevojkina vagina postaje vlažna, a mladić dobiva erekciju. Ako djevojkina vagina nije dovoljno vlažna, sam seksualni čin može biti problematičan pa čak i pomalo bolan za djevojku. Djevojke se obično pitaju da li će ih boljeti prvi put kada budu spavale s dečkom. Može boljeti, a neke djevojke mogu i krvariti. Ako je djevojka seksualno uzbuđena i opuštena, njena vagina će vjerojatno biti dovoljno vlažna što će omogućiti mladićevom penisu lakši i bezbolniji ulazak. Krvarenje se obično pojavljuje zato što djevojka ima himen (opna koja prekriva ulaz u vaginu) koji puca kod prvog seksualnog odnosa. Ponekad se može desiti da je djevojci pukao himen prije nego je stupila u seksualne odnose. Kod prvog seksualnog odnosa normalno je da možete osjećati strah ili tjeskobu. Može vam biti neugodno kako vi i vaš partner/ica

izgledate bez odjeće ili možete biti zabrinuti kako će se sve to odvijati i što treba raditi. Zabrinutost je sasvim prirodna u takvoj situaciji, a to možete riješiti razgovorom s partnerom/icom. Opuštenost i spremnost na otvoren i iskren razgovor mogu vam zaista pomoći i smanjiti napetost jer je vrlo vjerojatno da se i druga osoba osjeća slično kao i vi.

Osim **vaginalnog seksualnog odnosa**, kada mladićev penis ulazi u vaginu, postoje još i oralni i analni spolni odnos.

Tijekom **oralnog seksa** osoba stimulira jezikom i ustima penis ili vaginu druge osobe. Neki ljudi uživaju pružajući ili primajući oralni seks, dok se drugi ljudi osjećaju nelagodno i ne žele to činiti. Djevojka ne može ostati trudna pružajući oralni seks mladiću, čak i ako proguta njegovu spermiju. Neke spolno prenosive infekcije mogu se prenijeti putem oralnog seksa.

**Analni seks** je kada mladić stavi penis u anus (rektum) druge osobe. Za neke ljude to je vrlo ugodan čin, dok se drugi mogu osjećati nelagodno i nikada ne poželjeti to učiniti. Tko želi isprobati analni snošaj mora misliti da li to isto želi i druga osoba. Neki ljudi misle da analni snošaj imaju samo homoseksualci. To nije točno! Isto kao i kod oralnog i vaginalnog odnosa, neke spolno prenosive infekcije se mogu prenijeti i putem analnog seksa.

Vrlo je važno, bez obzira koju vrstu seksa prakticirate, da uvijek koristite zaštitu !!!

Hana je svoje seksualno iskustvo, poslije u e-mailu svojoj prijateljici Luciji iz Splita, opisala ovim riječima:

From: hana16@hotmail.com  
To: cyberluce@yahoo.com  
Sent: 15.04.2001.  
Subject: PRVI PUT

Draga Luce,

nećeš vjerovati što se dogodilo... Boris i ja smo to napravili, spavali smo...

bili smo kod jednog frenda Marka na rođendan. Marko je napravio ogroman tulum i bilo je odlično, bila je hrpa poznatih. Boris i ja smo oboje malo popili, znaš ono za opuštanje i dobro raspoloženje i malo po malo počeli se ljubiti. I sljedeća stvar koje se sjećam je da smo se našli u spavaćoj sobi Markovih staraca ležeći i valjajući se na gomili kaputa i jakni. Vrtjelo mi se u glavi, njegove usnice su bile tople i osjećala sam toplinu po cijelom tijelu i prije nego sam shvatila što se događa on je svršio i pitao me da li sam i ja uživala kao on... pa zapravo taj osjećaj topline i nije bio tako loš, ostalog se baš i ne sjećam. sjećam se samo njegovog blaženog izraza lica i zadovoljstva. Malo me boljelo i sva sam se ukočila dok mi Boris nije rekao da se opustim, ali ni tada nisam znala što trebam raditi... mislim da nisam doživjela orgazam, sve mi je to nekako bilo prebrzo ali osjetila sam neku veliku bliskost i povezanost s Borisom. Jedino me strah što nismo ništa koristili jer Boris nije ponio kondome ali nije svršio u meni tako da mislim da će sve ipak biti OK. Što misliš da li bi možda trebala otići

ginekologu??? ne znam, nakon seksa sve mi sada izgleda drugačije... mislim da ga sada volim još više nego prije... :-)))  
pusa,  
hana.

### **GINEKOLOŠKI PREGLED**

Ginekološki pregled je često povezan s nelagodnom, naročito kod mladih djevojaka. Ako je djevojka odlučila stupiti u seksualne odnose bilo bi dobro da posjeti ginekologa/inju radi informiranja i izbora metode kontracepcije. Na pregled bi trebala svakako otići nakon seksualnog iskustva te ako ima 18 godina, a još nije bila na pregledu. Na ginekološki pregled je dobro otići ako imate 16 godina, a još niste dobili prvu mjesečnicu, ako vam je menstrualni ciklus neredovit ili su vam mjesečnice bolne i obilne te zbog izostanka mjesečnice. Ako imate bolove u donjem dijelu trbuha koji nisu povezani s mjesečnicom, neuobičajeni i pojačani iscjedak iz rodnice, osjetljivost, žarenje i/ili svrbež u području vanjskog spolovila, bolove i/ili pečenje pri mokrenju, ranice, mjehuriće ili izrasline na vanjskom spolovilu isto tako obavezno posjetite ginekologa.

Ginekološki pregled obavlja se u ginekološkoj ordinaciji na ginekološkom stolu. Pregled se sastoji od nekoliko faza. Liječnik/ca najprije pregledava vanjsko spolovilo i ispituje prohodnost rodnice.

U drugoj fazi koristi ginekološke instrumente. Da bi pregledao/la unutrašnjost rodnice liječnik/ca koristi spekulum, metalni instrument koji služi tome da drži zidove vagine razdvojene. To može biti malo nelagodno, a pomaže - premda to zvuči nemoguće - ukoliko je žena tijekom pregleda opuštena. Liječnik također uzima uzorak stanica s vrata maternice kojeg tada namaže na stakalce i šalje u laboratorij. To je tzv. PAPA-test, odnosno citološka analiza obrisaka rodnice i vrata maternice po metodi Papanicolaua. Ovom pretragom mogu se otkriti predstadij i rak vrata maternice. U slučaju da je nalaz uredan, pretragu treba ponoviti za godinu dana.

U okviru pregleda određuje se i stupanj čistoće sekreta rodnice. Tako se otkrivaju pojedini uzročnici upala i spolno prenosivih bolesti.

U trećoj fazi liječnik/ca opipava unutarnje spolne organe.

### **REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE**

Pravo na reproduktivno zdravlje predstavlja dio općih ljudskih prava, a uključuje slobodno i svjesno odlučivanje o najpovoljnijem vremenu za roditeljstvo, za rađanje željenog broja djece te razmaku između poroda. Isto tako uključuje i dostupnost informacija i sredstava za kontracepciju te pravo na najviše standarde zaštite seksualnog i reproduktivnog zdravlja.

Zaštita reproduktivnog zdravlja uključuje edukaciju o spolnosti i reprodukciji, savjetovanje o planiranju obitelji, zdravstvenu zaštitu reprodukcije, prevenciju, dijagnostiku i liječenje različitih bolesti i poremećaja, prekide trudnoće te prevenciju spolnog zlostavljanja i skrb o žrtvama.

Planiranje obitelji je važno iz više razloga. Evo nekih podataka koji govore u prilog tome:

- Medicinska istraživanja su pokazala da prerane, prekasne i prečeste trudnoće negativno djeluju na zdravlje žene, a isto tako i na zdravlje prije i kasnije rođene djece.
- Mnoge sigurne moderne metode kontracepcije mogu spriječiti anemiju, spolno prenosive infekcije i smanjiti nastajanje cista na jajnicima.
- Kod djece adolescentnih majki češća je niska porođajna težina, mrtvorođenost i dojenačka smrtnost, a mentalni, socijalni i emocionalni razvoj djece može biti ometen.
- Adolescentne majke često odgađaju i napuštaju školovanje.
- Adolescentne majke imaju više medicinskih komplikacija u trudnoći i porodu.
- Rađanje u adolescentskoj dobi nosi povećane zdravstvene i socijalne rizike za majku i dijete.
- Zbog rizičnog seksualnog ponašanja spolne bolesti su vrlo proširene među mladim ljudima.

Slažete se da ovo Hanino i Borisovo iskustvo prvog seksa nije bilo baš blistavo, a niti mudro? Hana je tu, u ovom e-mailu ispustila jedan važan dio, a to je da im je sljedeći dan bilo jako neugodno, nisu mogli jedno drugome pogledati u oči. Osjećali su se glupo zbog načina na koji se sve to odigralo i zato što nisu koristili kontracepciju, i zato što je cijelo njihovo društvo to znalo, i još tisuću zato ...

#### **HITNA KONTRACENCIJA (POSTKOITALNA KONTRACENCIJA, PILULA JUTRO POSLIJE)**

Nakon seksualnog odnosa bez zaštite hitna kontracepcija može spriječiti trudnoću.

Važno je napomenuti da se ona primjenjuje samo kao "hitna pomoć" i da nije redovna metoda kontrole rađanja. Hormonska metoda zaustavlja ovulaciju i čini se da sprečava oko  $\frac{3}{4}$  trudnoća koje bi se inače dogodile. Primjenjuje se unutar 72 sata od seksualnog odnosa, tako da se daju dvije doze hormonskih pilula s razmakom od 12 sati.

Pilule je potrebno uzeti pod liječničkim nadzorom i svakako doći na kontrolni pregled mjesec dana kasnije kako bi se provjerila odsutnost trudnoće.

#### **TRUDNOĆA**

Kada mladi stupaju u seksualne odnose svakako to ne čine da bi imali dijete. Obično to čine zbog želje za intimnošću, užitkom, zbog zabave ili znatiželje, ili zato što su zaljubljeni/e. Ponekad misle da je to nešto što treba učiniti, ili osjećaju pritisak vršnjaka i medija, ili su pod utjecajem droge i alkohola. Djevojke mogu stupiti u seksualne odnose jednostavno zato što ne znaju reći "ne", boje se da ne izgube dečka ili mu žele udovoljiti. Dečki to ponekad čine jer se žele dokazati pred prijateljima ili zbog osjećaja kontrole nad djevojkom.

Bilo koji od ovih razloga može učiniti da zaboravite stvarni rizik uključen u vođenje ljubavi te da se upustite u seksualni odnos bez zaštite koji onda završi trudnoćom.

### **Znaci trudnoće**

Rani znaci:

- mjesečnica kasni,
- osjetljivost i napetost grudiju,
- mučnina,
- povraćanje,
- promjene težine,
- stalan umor,
- promjene raspoloženja,
- promjene u navici hranjenja,
- češće mokrenje.

Kasniji znaci:

- veće grudi,
- tamnije bradavice,
- povećan trbuh,
- pokreti djeteta.

Ako djevojka ima više ovih znakova, moguće je da je trudna. Da bi to potvrdila potrebno je napraviti test na trudnoću kojim se utvrđuje prisutnost hormona u urinu te otići na pregled kod ginekologa. Iako je testove moguće kupiti u bilo kojoj ljekarni, test je najbolje obaviti u zdravstvenoj ustanovi.

### **Važne činjenice:**

Prekinuti snošaj je nesigurna metoda zaštite.

Trudnoća može nastati i:

- pri prvom spolnom odnosu,
- pri spolnom odnosu u bilo kojem položaju,
- pri spolnom odnosu za vrijeme menstruacije,
- ako žena ne doživi orgazam,
- ako ne dođe do prodora u rođnicu,
- ako je djevojka zaboravila popiti pilulu.

### **Pobačaj**

Pobačaj (abortus) je prekid trudnoće koji može biti spontan ili namjeran. Namjerni (artificijelni, inducirani) pobačaj je medicinski zahvat u svrhu prekida trudnoće. U Hrvatskoj je pobačaj zakonski reguliran i moguće ga je učiniti u zdravstvenim ustanovama na zahtjev žene do desetog tjedna trudnoće, a nakon toga samo ako je ugroženo zdravlje žene ili ploda na prijedlog liječničke komisije. Ako djevojka nije punoljetna potreban je pristanak roditelja.

Ali Boris i Hana su ipak osjećali nešto jedno prema drugome i kao što je Hana napisala svojoj prijateljici Luci, postojali su neki osjećaji koji nisu mogli biti zaboravljeni tek tako.

Nakon tog događaja viđali su se oni na školskim hodnicima, ali su se uvijek nekako trudili da izbjegnu jedno drugo, da ne pogledaju jedno drugome u oči, a komunikacija jednostavno nije dolazila u

obzir zbog nelagode i napetosti koju su oboje osjećali. Kako se to zapravo riješilo?

Lako, zahvaljujući modernoj tehnologiji, jer da nije bilo toga tko zna što bi bilo s Hanom i Borisom.

#### **VEZE SE I PREKIDAJU!**

Rijetki su mladi ljudi koji imaju samo jednu vezu. Veze se često prekidaju jer niste našli mnogo toga zajedničkog ili zbog toga što ti se počne sviđati neka druga osoba. Ponekad jedna osoba može biti posesivna, ljubomorna ili nastoji kontrolirati odnos, a ponekad veza postane manja važna nekoj od osoba. Tako da nekada prekidanje veze može biti najbolje što možeš učiniti. Poslije prekida možeš se osjećati nervozno, ljuto, povrijeđeno ili ti može laknuti što je napokon gotovo. Vas dvoje možete ostati prijatelji, a i biti sam/a može biti ugodna promjena. Prije ili kasnije moći ćeš sagledati prošlu vezu i na drugi način, sjećati se dobrih i lijepih stvari koje ste dijelili, a iz loših iskustva uvijek možeš nešto naučiti.

Bilo im je neugodno i nisu znali kako to riješiti. Razgovor nikako nije dolazio u obzir, gledati jedno drugo u oči je bilo ravno samoubojstvu, ali komunikacija koja ne zahtijeva fizičko prisustvo niti izgovaranje određenih stvari je kao stvorena da ih izbavi iz ove situacije. Sve je to riješila jedna obična SMS poruka preko mobitela (Boris je zahvaljivao nebesima što postoje takve korisne naprave!). I što je Boris zapravo učinio? Počeo je komunicirati s Hanom preko mobitela, napisali su jedno drugome hrpu poruka sve dok njihov sram i nelagoda jednostavno nisu isparili, nestali u vidu elektromagnetskih valova. Tada su odlučili da su spremni za razgovor u četiri oka jer koliko god tehnologija bila korisna, složiti ćete se da ona ipak ne može riješiti sve naše probleme.

Tako su njih dvoje mjesec dana nakon "dana D - desilo se", odlučili porazgovarati o svemu onome što je bilo i kako dalje.

#### **VAŽNO JE RAZGOVARATI I NAKON SEKSA**

Naravno da je najvažnije o seksu razgovarati sa svojim dečkom/curom. Nakon što ste prvi puta spavali zajedno može biti jako ohrabrujuće ako iskreno porazgovarate i o onome što vam je bilo lijepo i ugodno, ali i o onome što vam se nije sviđelo i što bi željeli drugačije. Seks je dragocjeno iskustvo u kojem treba uživati zajednički, cijelim tijelom i sa svim osjećajima.

Shvatili su da žele i dalje biti zajedno i da se moraju pobrinuti oko kontracepcije (Hana je odlučila posavjetovati se s ginekologom).

#### **KONTRACEPCIJA**

Kontracepcija podrazumijeva metode i sredstva sprečavanja oplodnje i začeća.

Prema načinu djelovanja dijelimo ih na barijerna sredstva, hormonske metode, maternične uloške, kirurške metode, prirodne metode, prekinuti snošaj i postkoitalnu zaštitu.

Pošto nema "savršene" metode izbor kontracepcije će biti neka vrsta kompromisa. Sigurnost i djelotvornost su vjerojatno

najvažniji faktori, a nekima je važna i njihova praktičnost, dostupnost i cijena. Pri izboru metode važno je biti informiran o njenim prednostima i nedostacima, mogućim popratnim efektima, djelotvornosti zaštite od trudnoće i spolno prenosivih infekcija te o pravilnom načinu upotrebe. Potrebno je uzeti u obzir i vašu dob, zdravstveno stanje, koliko često imate spolne odnose te osobne stavove i uvjerenja. Dobro je konzultirati se s liječnikom koji će vam pomoći u donošenju odluke.

#### HORMONSKE PILULE

Hormonska kontracepcija djeluje unošenjem sintetskih oblika ženskih spolnih hormona koji mijenjaju hormonski ciklus žene tako da sprečavaju ovulaciju i mijenjaju sastav sluznice vrata maternice tako da cervikalna sluz postaje gusta i onemogućava ulazak spermija u maternicu i jajovode.

Nakon ginekološkog pregleda, uzimanja brisa vrata maternice po Papanicolaou (tzv. PAPA test) i laboratorijskih pretraga, liječnik određuje može li žena uzimati pilule te koju vrstu. Pilule se dobivaju samo uz liječnički recept. Uzimaju se svaki dan u razdoblju od dvadesetjednog dana nakon čega slijedi prekid od sedam dana, tijekom kojeg dolazi do krvarenja te se nakon toga započinje s novim ciklusom.

Hormonske pilule su vrlo djelotvorne, a u adolescentskoj dobi primjenjuju se u vrlo niskim dozama. Prednosti upotrebe pilula su: smanjeno menstrualno krvarenje i bolovi, pravilni ciklusi, manja predmenstrualna napetost, manje akni, manje anemija, smanjuje nastajanje cista na jajnicima.

Djelotvornost: više od 99% *u slučaju da se primjenjuje redovito i pravilno,*  
*ne štite od SPI (spolno prenosive infekcije).*

U hormonska kontracepcijska sredstva, osim pilula spadaju i **hormonske injekcije i hormonski implantati**. Vrlo su djelotvorna zaštita i djeluju na sličan način kao i pilula. Ne daju se djevojkama.

PREZERVATIV (KONDOM) vidi str. 7.

#### FEMIDOM (ŽENSKI KONDOM)

Femidom je savitljiva tanka cijev od plastike premazana spermicidnom kremom. Stavlja se u rodnicu prije seksualnog odnosa.

Pri svakom spolnom odnosu koristi se novi femidom.

Teže je dostupan i skuplji od muškog prezervativa, a pravilno se stavljanje treba uvježbati.

*Djelotvornost: 95%, u slučaju da se primjenjuje redovito i pravilno, a štiti i od SPI.*

#### DIJAFRAGMA + SPERMICIDNA SREDSTVA

Tanka gumena kapica oblika kupole s pojačanim elastičnim rubom koja se zajedno sa spermicidnim sredstvom prije spolnog odnosa stavlja u rodnicu tako da pokriva vrat maternice stvarajući zapreku spermijima za ulazak u maternicu.

Ginekolog određuje veličinu dijafragme koju djevojka nakon toga kupuje u ljekarni i on ju podučava umetanju i vađenju dijafragme.

Dijafragma se iz rodnice odstranjuje najranije 6, a najkasnije 24 sata nakon spolnog odnosa. Ne koristi se za vrijeme menstruacije. *Djelotvornost: 94% u slučaju da se primjenjuje redovito i pravilno, pruža određenu zaštitu od raka vrata maternice, a djelomično štiti i od nekih SPI.*

#### PRIRODNE METODE:

- metoda mjerenja bazalne temperature,
  - metoda praćenja cervikalne sluzi (Billingsova metoda),
  - kalendarska ili ritmička metoda (Ogino-Knausova metoda),
  - simpto – termalna metoda (kombinacija navedenih metoda).
- Osnivaju se na procjeni vremena ovulacije i plodnog razdoblja te na suzdržavanju od spolnih odnosa u to vrijeme. Potrebna je poduka od strane stručnjaka i samokontrola oba partnera te dobro poznavanje i redovitost menstrualnog ciklusa. Metode karakterizira niska djelotvornost i ne preporučuju se adolescenticama.

#### PREKINUTI SNOŠAJ (Coitus interruptus)

Izvlačenje muškog spolovila prije izbacivanja sjemene tekućine u rodnicu (ejakulacije).

Pošto mala količina spermija može isteći i prije ejakulacije, predstavlja nesiguran način sprečavanja trudnoće i ne štiti od SPI.

#### SPIRALA (MATERNIČNI ULOŽAK)

Plastični i/ili metalni umetak koji ginekolog umetne u maternicu žene. Neke vrste sadrže bakar, a druge oslobađaju male količine ženskih hormona progesterona. Ovisno o vrsti pružaju zaštitu od jedne do deset godina i prikladne su samo za žene koje su već rodile.

Spirala predstavlja visokodjelotvornu zaštitu od trudnoće, ali ne štiti od SPI i povećava rizik za upale i infekcije.

#### STERILIZACIJA

Trajna metoda kontracepcije kirurškim putem. U žena se prekidanjem jajovoda sprečava prolaz jajne stanice, a kod muškaraca se prekidanjem sjemenih kanala sprečava prolaz spermija.

Predstavlja visokodjelotvornu, trajnu zaštitu, namijenjenu samo osobama iznad 35 godina koje imaju željen broj djece ili im trudnoća ugrožava zdravlje.

Sljedeći put kada su spavali sve je bilo drugačije. Bili su opušteni, smijali su se, dugo i nježno se ljubili, istraživali i otkrivali vlastita tijela. Pitate se da li je Hana uživala?

#### "PRAVA" ŽENA I "PRAVI" MUŠKARAC

Pornografski časopisi i filmovi često prikazuju žene kao uvijek spremne i željne seksa čim muškarac uđe u sobu, a seksualni odnos kao zadovoljavanje prvenstveno muškarčevih želja i potreba. Dečki koji preuzimaju takve stavove i odnos prema seksu,



dovode cure u stresnu, neugodnu, a ponekad i opasnu situaciju. TV filmovi i serije također stvaraju dojam da je muškarac taj koji mora započeti i kontrolirati seksualni odnos, a ako je još i grub, žena će se još više uzбудiti.

**IMAŠ PRAVO ZNATI** da dečko neće izgubiti ništa od svoje muškosti i poštovanja od strane cure ako pokaže nesigurnost prilikom prvog seksa, ako prepusti inicijativu curi, ili ako sam zatraži da koristi kondom. Na taj način i cura se osjeća sigurnijom i može više uživati u seksu, bez da brine hoće li ju dečko uspoređivati s navodnim ostalim curama s kojima je spavao, o tome da li će njemu biti lijepo i hoće li ga izvući prije nego što svrši.

"Neopisivo", bile su Hanine riječi kada je ispričala Ani, najboljoj prijateljici iz razreda. "Bila sam opuštена i zaista sam to željela napraviti. Boris je bio jako pažljiv i strpljiv sa mnom. Izgledalo je kao ples, uhvatili smo ritam a užitak, tj. orgazam je bio astralan. Kažem ti, na mojoj top listi užitaka čokolada i seks sada dijele prvo mjesto".

"Praksa čini majstore", netko je davno rekao!

#### **KAKAV JE TO OSJEĆAJ SPAVATI S NEKIM?**

Spavati s nekim može biti najintenzivnije i najugodnije fizičko i emocionalno iskustvo koje neka osoba može iskusiti. Ali isto tako ne mora uvijek biti savršeno i lijepo. Neki smatraju da ih seks još više može povezati s nekom osobom, dok za neke to ne mora biti takvo iskustvo.

Najlakše je da mladić ili djevojka (nakon što je stavljen kondom), pomažući si rukama, uvedu penis u vaginu. Kada je penis unutra, njihova tijela se počinju kretati na način da penis ulazi i djelomično izlazi iz vagine. Nakon nekog vremena ovi pokreti mogu dovesti do orgazma jednog partnera ili oboje. Seksualna uzbuđenost polako raste i osoba osjeća neku vrstu ugodne napetosti. **Orgazam** prati niz različitih promjena: osjećaj ugone, ubrzano disanje, pojačan puls, kontrakcija maternice, izbacivanje sperme, a ponekad i vikanje, uzdisanje, dahtanje. Kada se pojavi orgazam sva napetost nestaje, dolazi do smirivanja i opuštanja, a osoba osjeća intenzivno zadovoljstvo i ugodu. Osjećaj može biti toliko jak da na trenutak pomislite da je netko "ugasio" na tren sva vaša ostala osjetila. Orgazam obično traje nekoliko sekundi, ali osjećaj ugone nakon njega može potrajati puno duže.

Ako osoba ne doživi orgazam to ne znači da s njom nešto nije u redu i da joj nije stalo do osobe s kojom jest. Ako niste dovoljno opušteni, ako ste zabrinuti ili nervozni, manje je vjerojatno da ćete uspjeti doživjeti orgazam.

#### **KOLIKO ČESTO TO LJUDI RADE?**

Seksualni apetit je individualna stvar. Neki ljudi imaju seksualni odnos jednom dnevno, a neki jednom mjesečno. Vrlo često to ovisi o tome da li su ljudi u vezi, da li imaju dovoljno vremena, kako se osjećaju...

## DA LI JE SEKS BUČAN?

I jest i nije! Može biti ako vi to želite, ali i ne mora biti. Neki ljudi ispuštaju različite zvukove za vrijeme seksa. To su vrlo često uzdasi i krici zadovoljstva i ugone. Neki vole pričati za vrijeme seksa, dok drugi ne. Jednostavno nema pravila. Jedina dva pravila koja vrijede u seksu su:

- 1) nema pravila,
- 2) nema prisile.

## SEKSUALNI POLOŽAJI

Postoji mnogo različitih položaja za vođenje ljubavi. Onaj najuobičajeniji je misionarski položaj kada djevojka leži na leđima a mladić je gore, na njoj. Moguće je da je djevojka gore a mladić ispod, ili oboje mogu ležati na boku, postrance, tijelima okrenutim jedno prema drugom. Najjednostavnije je za prvi put odabrati neki od ovih položaja. Važno je zapamtiti da koji god položaj odaberete on treba biti jednako ugodan i stimulativan za oboje.

Bližio se kraj školske godine i u atmosferi pisanja testova, odgovaranja za višu ocjenu, očajničkih pokušaja dizanja prosjeka ocjena, Boris i Hana našli su vremena razmišljati i o ljetovanju. Zajednički odlazak na more bio je još uvijek "science fiction". Starci bi totalno pošizili! Boris i Hana su toga bili svjesni, tako da su radije isplanirali odlazak na more svako sa svojim prijateljima. Njemu je to bilo drugo samostalno ljetovanje, a njoj prvo. Bili su skroz uzbuđeni razmišljajući o moru, suncu i ludom provodu, tako da im to što neće biti zajedno i nije tako teško palo.

Zanima vas što je bilo na moru?

Možda najbolje da zavirimo u crnu kroniku lokalnih otočkih novina gdje je Hana bila na ljetovanju sa svojim prijateljicama. Novine kažu ovako:

*"Otočanin P.R. (30) uhićen je nakon što je pokušao silovati maloljetnu H. N. (16)."*

Kako je sve počelo, pitate se? E, pa krenimo redom...

Hana i njene prijateljice Maja i Vanja, u potrazi za dobrim provodom odlučile su, jedno večer, stopirati do diska koji se nalazio par kilometara od njihovog mjesta boravka. To je bio jedan od rijetkih disko klubova na otoku i s obzirom da im je dosadilo večeri provoditi u obližnjem kafiću slušajući Magazin, poželjele su nešto drugo, a to drugo je bio provod i ples u disku na malo "živahniju" muziku nego što je to bila ona iz kafića. I to večer, sređene i dobro raspoložene, zaputile su se prema glavnoj cesti, digle prst u zrak i čekale svoj prijevoz. Hana i Maja su odlučno i hrabro podigle palčeve, dok je Vanji bilo neugodno jer to nikad nije radila, negdje iz daljine zvonile su joj u glavi mamine riječi "Nikada nemoj stopirati, to je jako opasno, nikad ne znaš kakva ti budala može stati!". Stali su im, naizgled, pristojni mladići, dvojica

otočana, duplo stariji od njih, koji su se već uspjeli lagano natočiti u lokalnom bircu. Oni su također, u potrazi za curama i dobrim provodom krenuli u disko. U autu su ih izbombardirali s pitanjima: "Da li vam se sviđaju stariji dečki?", "Da li imate društvo večeras?", "Da li vam se ja i moj prijatelj sviđamo?"..., i sve u tom stilu. Hana je odmah shvatila da su to sasvim bolesni likovi ali je razgovor pokušala preokrenuti na šalu. Kada je jedan od njih rekao: "A što da vas sad odvezemo u neku šumicu i da se zabavimo?", Vanja je probljedila od straha i nije mogla progovoriti ni riječi. Čak ni njegovo glasno cerekanje nakon te bolesne šale ju nije razuvjerilo da se radi samo o šali. U taj tren stigli su do disko kluba i cure su se panično uhvatile za vrata, dobacile jedno prolazno "Hvala!", dok su njih dvojica na glas vikali "Vidimo se unutra! Valjda vas možemo počastiti pićem!". One su, brže bolje, šmugnule unutra nadajući se da će se izgubiti u gomili i izbjeći ovu dvojicu. Disko je bio prepun mladih ljudi, svi su plesali i dobro se zabavljali, a s njima i naše junakinje: Hana, Maja i Vanja. Nakon par sati divljeg plesa i dobre zabave, odnekud su se stvorili "oni", pacijenti iz auta. Tu su već bili totalno pijani i jedan od njih je uhvatio Hanu, htio s njom plesati, a kad je ona to odbila postao je nasilan i grub. Vanja i Maja su baš u taj tren otišle do WC-a i po piće. Čvrsto ju je stegnuo oko struka i privlačio k sebi, pokušavajući ju poljubiti, njegova ruka je već skliznula u njene gaćice. Vikao je: "Vidio sam kako plešeš, vidi se da hoćeš da te poševim, htjela si to još u autu! Sad ćeš to i dobiti!" Ona se branila, vikala, ali on je ipak bio snažniji. Muzika je treštala i nitko nije razabirao njene pozive upomoć. Ostali nisu ni primijetili da se radi o nasilju već su mislili da se radi o ljubavnicima uhvaćenim u vrtlog strasti. Ipak, se sve dobro završilo! Hana je uspjela pobjeći, osloboditi se njegovog stiska, uz malu pomoć sa strane. Sva sreća da su se Maja i Vanja pojavile na vrijeme i pozvale konobara da im pomogne, a konobar je obavijestio redare koji su odmah priskočili u pomoć. Redari su obavijestili policiju koja je znala što im je činiti. Hana je dugo bila u šoku, tresla se od straha, srce joj je lupalo i nije mogla vjerovati kako netko može smatrati njen ples provokativnim i smatrati to pozivom na silovanje.

### **NASILJE**

Često možemo čuti komentare: "Kada žena kaže "NE", ona zapravo pristaje!". Time se umanjuje vrijednost ženinog odbijanja i ograničava joj se sloboda volje.

I u adolescentskim vezama događa se prisiljavanje na seksualne odnose, bilo upotrebom fizičke sile, prijetnjama ili ucjenama (koje su vrlo često emocionalne). Neki mladići smatraju da je u redu partnericu prisiliti na seksualne odnose, naročito ako su na nju potrošili novac, plaćali nešto u čemu je ona uživala. Djevojke koje su navikle ispunjavati tuđa očekivanja u takvoj se situaciji osjećaju obaveznima da učine što se od njih traži te da na kraju ipak pristanu na spolne odnose iako ih ne žele, ili da pristanu na spolne odnose bez zaštite iako se boje trudnoće i spolno prenosivih bolesti.

Djevojkama je važno naglasiti da imaju pravo povući granicu na bilo kojem stupnju intimnosti jer se radi o njihovom tijelu, koje nitko nema pravo kontrolirati. Onaj koji prijeđe granicu narušava vaša

prava. Potrebno je jasno pokazati i odlučno odbiti sve što vam ne odgovara jer prisiljavanje na seks je oblik zlostavljanja, odnosno silovanje.

Neki insinuiraju da žene potiču silovanje time što nose određenu vrstu odjeće i nalaze se na određenim mjestima u krivo vrijeme. Time se odgovornost prebacuje na žrtvu i daje joj se prividni osjećaj kontrole. Međutim silovanje se događa svim ženama bez obzira na godine, način života, fizičke karakteristike ili način oblačenja. Događa se na poslu, u obitelji ili u krugu prijatelja. Seksualno nasilje nema nikakve veze s ljubavnim odnosom, naklonošću ili sviđanjem, sa željom ili užitkom, već je to nametanje osobi koja to ne želi.

Svrha silovanja nije spolni odnos već nasilje. Užitak za počinitelja predstavlja osjećaj moći i dominacije nad žrtvom.

Ako vam se dogodilo silovanje ili pokušaj silovanja potrebno je o tome što prije obavijestiti policiju. Oni će od vas uzeti izjavu i uputiti vas na medicinski pregled. Zapamtite da se ne smijete prati prije pregleda. Čak i ako ste odlučili ne prijaviti silovanje policiji, svakako posjetite liječnika da provjerite jeste li ostali trudni ili zaraženi nekom spolno prenosivom infekcijom.

Pitate se što je bilo s našim veslačem, k tome još i popularnim u društvu?

Ispostavilo se da Boris nije samo popularan u društvu, nego je vrlo omiljen u ženskom društvu. Vrući dani, vrele noći, ludi party-ji na plaži, djevojke više otkrivene nego skrivene, mirišu po ulju za sunčanje..., znate ono - nešto je divlje u zraku, snažna želja za slobodom tijela, sunce koje prži..., zbilja se teško bilo obuzdati. Seksualni nagon je ipak bio jači...

Desilo se to jedne večeri na jednom od party-ja na plaži. Pilo se vino, svirale se gitare. U toj atmosferi opuštenosti, dobrog raspoloženja i prisnosti, jedna djevojka, nazovimo ju "F" kao fatalna, sjela je kraj Borisa i okrnula njegova gola leđa svojom dugom i svilenkastom kosom, a on je doživio pravi val uzbuđenja i to onaj dvometarski val koji ruši sve pred sobom. Sjedili su oni tako, pričali, smijali se, dodirivali se (kao slučajno!) i opasno približavali jedno drugom sve dok se njihove usne nisu spojile u dug i strastven poljubac koji je trajao "satima i satima", kasnije se prisjećao Boris. Nakon toga jasno vam je što se zbilo... Malo su se udaljili od društva i vodili ljubav na pješčanoj plaži, uz šum mora i glasove iz obližnjeg kafića na plaži. Nisu stigli misliti na kontracepciju niti na to da bi ih možda netko mogao vidjeti, uostalom bili su zauzeti važnijim stvarima.

Boris je s mora, osim preplanulog tena, ponio i jednu spolnu bolest, takozvani herpes. Prisjećao se on tog razuzdanog seksa svaki put kada bi ga peckalo pri mokrenju.

## **SPOLNO PRENOSIVE INFEKCIJE (SPI)**

SPI su zarazne bolesti koje se prenose spolnim kontaktom sa zaražene na zdravu osobu. Mlade su osobe posebno osjetljive i svatko se može zaraziti prilikom nezaštićenog (bez kondoma) vaginalnog, oralnog ili analnog odnosa sa zaraženom osobom.

### **Najčešći simptomi spolno prenosivih infekcija**

Često, osobito u početku infekcije nema nikakvih simptoma ili su oni vrlo blagi, tako da se bolest kasno otkriva. Kod pojave bilo kojeg simptoma spolno prenosivih infekcija, odmah se javite liječniku:

- pojačani ili promijenjeni iscjedak iz vagine, penisa ili anusa,
- osjetljivost, žarenje ili svrbež genitalnog i/ili analnog područja,
- osjećaj žarenja, pečenja, bolova i/ili iritacije tijekom ili poslije mokrenja,
- osjetljivost i bolovi tijekom spolnog odnosa,
- bolovi i otok u preponama,
- bolovi i osjetljivost u donjem dijelu trbuha,
- pojava ranica, bradavica, mjehurića ili bilo kakvih izraslina i promjena na spolnim organima, genitalnom ili analnom području i/ili ustima.

**Klamidija** je najraširenija spolno prenosiva infekcija, osobito u adolescenata/ica. Uzrokuje ju bakterija koja kod žena u početku izaziva upalu vrata maternice (cervicitis), a zatim i upalu maternice, jajnika, jajovoda i okolnog tkiva. Kod muškaraca izaziva uretritis. Potrebno je liječenje oba spolna partnera antibioticima, a tijekom liječenja obavezna je apstinencija od spolnog odnosa. Posljedice su neprohodnost jajovoda, izvanmaternična trudnoća, spontani pobačaji te neplodnost muškaraca i žena.

**Gonoreja** (triper, kapavac) je SPI uzrokovana bakterijom. Inkubacija traje tri do pet dana i kod žena u početku izaziva upalu vrata maternice (cervicitis), a zatim i upalu maternice, jajnika, jajovoda i okolnog tkiva. Kod muškaraca izaziva uretritis. Potrebno je liječenje oba spolna partnera antibioticima, a tijekom liječenja obavezna je apstinencija od spolnog odnosa. Posljedice su neprohodnost jajovoda, izvanmaternična trudnoća te neplodnost muškaraca i žena.

**Sifilis** također uzrokuje bakterija koja putem krvotoka zahvaća cijelo tijelo. Inkubacija traje tri tjedna i u prvom stadiju se javlja ranica na rodnici, penisu ili anusu koja nestaje za četiri do šest tjedana kada se javlja osip, grlobolja, vrućica i ranice u ustima. Poslije više godina, u trećem stadiju, dolazi do oštećenja srca, mozga, kostiju i unutarnjih organa. Prenosi se s majke na dijete prije poroda tako da novorođenče pati od teških oštećenja, a moguća je i smrt novorođenčeta. Potrebno je liječenje oba spolna partnera antibioticima, a tijekom liječenja obavezna je apstinencija od spolnog odnosa.

**Genitalni herpes** je uzrokovan virusom i vrlo zarazan. Prenosi se ne samo vaginalnim, analnim i oralnim spolnim odnosima već i drugim genitalnim kontaktima, a također i s majke na dijete tijekom

poroda. Trajno ostaje prisutan u tijelu, uzrokuje promjene u rodnici i vratu maternice a povezuju ga i s rakom vrata maternice. Moguće je samo ublažavanje simptoma antivirusnim sredstvima čime se smanjuje trajanje i učestalost izbijanja mjehurića.

**HPV infekcija** je izazvana humanim papilloma virusima i česta je kod mladih ljudi. Često je bez simptoma, a mogu se pojaviti spolne bradavice, šiljati kondilomi na rodnici, penisu i anusu koji mogu biti bolni i krvariti. Neki od virusa uzrokuju predstadije i rak vrata maternice. Za virus nema lijeka, premda neki od virusa nestaju spontano. Promjene se liječe premazivanjem, lijekovima i kirurški.

**AIDS** (Sindrom stečenog nedostatka imunosti) je uzrokovan virusom humane imunodeficijencije koji slabi imunostni sustav i obranu tijela od infekcija i bolesti. Inkubacija traje od šest mjeseci do deset godina, a zaraženost se može utvrditi HIV-testom dva do šest tjedana od zaraze. Prenosi se vaginalnim, analnim i oralnim spolnim odnosom, s majke na dijete tijekom trudnoće, poroda i dojenja te krvlju. Simptomi koji se javljaju kod zaražene osobe su umor, noćno znojenje, proljevi, dugotrajan noćni kašalj, gubitak težine, promjene na sluznici usta i koži, otečeni limfni čvorovi, itd. Nije otkriven lijek protiv virusa, već se koristi kombinacija antivirusnih lijekova i lijekova koji jačaju imunost te smanjuju simptome i produžuju život oboljele osobe.

**Hepatitis B** je teška bolest jetre koja se prenosi vaginalnim, analnim i oralnim spolnim odnosom te tjelesnim tekućinama, krvlju i priborom za intravensku primjenu droge. Za virus nema lijeka, ali postoji učinkovito cjepivo.

**Kandidijazu** uzrokuje gljivica candida albicans i nije nužno povezana sa spolnim kontaktom. Pretjeran rast gljivica koje se normalno nalaze u tijelu može biti izazvan nekim bolestima i stanjima te upotrebom lijekova. U slučaju zaraze potrebno je liječenje oba partnera.

**Trihomonijazu** uzrokuje jednostanični parazit koji nakon četiri do dvadeset dana od zaraze uzrokuje upalu sluznice rodnice. Prenosi se vaginalnim spolnim odnosom i potrebno je liječenje oba partnera.

SPI koje su uzrokovane bakterijama (gonoreja, sifilis, klamidijska infekcija) su izlječive, za razliku od SPI uzrokovanih virusima (genitalni herpes, HPV infekcija,

AIDS i hepatitis B) koje se ne mogu izliječiti, već se samo mogu ublažiti simptomi. Sve SPI je potrebno liječiti jer unatoč tome što simptomi nestanu ili se smanje, upalni procesi se nastavljaju i bolest se može prenijeti sa zaražene na zdravu osobu. Neophodno je da osobe s kojima ste imali seksualne odnose informirate o tome da ste zaraženi, kako bi se i one obratile liječniku.

Uz izuzetak AIDS-a, žene su općenito izloženije i imaju više posljedica od SPI nego muškarci. Najčešće posljedice su teški upalni procesi reproduktivnih organa, neplodnost ili smanjena plodnost, spontani pobačaji, izvanmaternična trudnoća, predstadiji raka ili rak vrata maternice, oštećenja ostalih organa pa i smrt oboljele osobe.

Primjena latex prezervativa pri svakom spolnom odnosu znatno smanjuje rizik prijenosa SPI.  
Korištenjem dvostruke zaštite (hormonske pilule i kondomi) zaštitili/e ste se od SPI i trudnoće.

Žarenje nije prestajalo ni dok je hodao prema kafiću u kojem se trebao naći s Hanom...

I tu naša priča staje... Što je bilo dalje s Borisom i Hanom nije nam poznato!

## RJEČNIK

### PREVENCIJA – načini održanja zdravlja i sigurnosti:

- **razgovor,**
- **pronalaženje informacija o sigurnosti i rizicima,**
- **postavljanje pitanja,**
- **odluke o vođenju brige o zdravlju,**
- **znanje o posljedicama preuzimanja rizika,**
- **vođenje brige jednih o drugima,**
- **osjećaj povjerenja i sigurnosti prilikom donošenja odluka koje ti čine dobro.**

- **Sigurniji seks:**

seks uz korištenje bilo koje vrste zaštite kako bi se izbjegla neželjena trudnoća i spolno prenosive infekcije uključujući i HIV / AIDS.

- **Premaz (Lubrikant):**

specijalna tvar bazirana na vodi kojom premazujemo kondom ili penis da bi olakšali penetraciju (spermicidni premaz pri kontaktu deaktivira spermije i HIV).

- **Kondom (prezervativ):**

navlaka od gume koja se stavlja na penis u erekciji kako bi se spriječio ulazak sperme u tijelo partnera/ice.  
Sprečava neželjenu trudnoću, također je zaštita od SPI, uključujući HIV / AIDS.

- **Ženski kondom (femidom):**

cijev od plastike (poliuretana) premazana spermicidnom kremom koja se stavlja u rodnicu prije spolnog odnosa.

- **Dijafragma:**

gumena kapica koja se prije seksualnog odnosa umeće u rodnicu tako da pokrije vrat maternice. Sprečava ulazak sperme u maternicu, te oplođivanje jajašca.

- **Maternični uložak (IUD, spirala):**

plastični i/ili metalni umetak koji liječnik stavlja u maternicu gdje ostaje nekoliko godina.

Sprečava trudnoću, ali ne štiti od SPI i AIDS / HIV-a.

- **Kontracepcijska pilula:**

hormonalna pilula koja se uzima kako bi se izbjegla neželjena trudnoća.

- **Spermicidna sredstva:**

krema, pjena ili gel koji se stavljaju u rodnicu prije spolnog odnosa.

- **Hitna kontracepcija** (poskoitalna kontracepcija, pilula za jutro poslije):

hormonalna metoda se primjenjuje unutar 72 sata od nezaštićenog seksualnog odnosa, a sastoji se u davanju dvije doze hormonskih pilula s razmakom od 12 sati.

#### **RIZICI KOJI NASTAJU USLIJED SEKSA BEZ ZAŠTITE:**

- **Spolno prenosive infekcije (SPI):**

zarazne bolesti koje se prenose izravnim seksualnim kontaktom sa zaražene na zdravu osobu.

- **HIV:**

virus humane imunodeficijencije.

- **AIDS:**

sindrom stečenog nedostatka imunosti.

- **Sifilis**

- **Gonoreja**

- **Klamidija**

- **Herpes**

- **Hepatitis**

- **Neželjena trudnoća**

- **RU 486:**

pilula koja se pod medicinskim nadzorom uzima do osmog tjedna trudnoće da bi se izazvao pobačaj. Nije dostupna u Hrvatskoj.

- **Alkohol i droga:**

uzimanje alkoholnih pića i droge povećava vjerojatnost ulaska u seksualne odnose bez zaštite.



## SEKSUALNA INTIMNOST I SEKSUALNO PONAŠANJE

- **Seksualna aktivnost**
- **Ljubljenje**
- **Grljenje**
- **Držanje za ruke**
- **Seksualno dodirivanje i maženje (peting):**  
maženje, dodirivanje, ljubljenje partnera/ice bez seksualnog odnosa.
- **Masiranje**
- **Golotinja**
- **Dodirivanje**
- **Znatiželja, istraživanje**
- **Seksualno uzbuđenje**
- **Orgazam**
- **Masturbacija (samozadovoljavanje):**  
doživljavanje seksualnog uzbuđenja do kojeg dolazi uslijed dodirivanja vlastitog tijela, milovanja, pritiskanja i trljanja vlastitih spolnih organa.
- **Penetrativni seks:**  
seksualni odnos u kojem penis prodire u vaginu ili u anus drugog partnera/ice.
- **Vaginalni seks:**  
seksualni odnos u kojem penis ulazi u vaginu.
- **Analni seks:**  
seksualni odnos u kojem penis ulazi u analni otvor partnera/ice.
- **Oralni seks:**  
seksualni odnos gdje jedan partner/ica jezikom i ustima stimulira seksualne organe partnera/ice.
- **Prekinuti snošaj:**  
izvlačenje penisa iz vagine prije izbacivanja sjemene tekućine.
- **Seks za jednu noć**
- **Seksualne igračke:**  
vibratori ili drugi predmeti koji stimuliraju seksualni užitak.
- **Djevičanstvo:**  
djeвица (osoba koja nikad nije imala seksualni odnos).
- **Seksualna orijentacija:**  
sklonost prema seksualnim vezama s osobama svog, drugog ili oba spola.

- **Heteroseksualnost:**  
seksualna privlačnost osoba suprotnog spola.
  
- **Homoseksualnost:**  
seksualna sklonost osobama istoga spola.
  
- **Lezbijka:**  
žena koju seksualno privlači druga žena.
  
- **Homoseksualac:**  
muškarac kojeg seksualno privlači drugi muškarac.
  
- **Biseksualac:**  
osoba koju seksualno privlače muškarci i žene.
  
- **Monogamija:**  
običaj u kojem partner ima jednu suprugu/supruga u određenom vremenskom razdoblju.
  
- **Poligamija:**  
običaj u kojem partner ima nekoliko žena/muževa u istom vremenskom razdoblju.
  
- **Apstinencija:**  
odabir osobe da nema seksualne odnose.
  
- **Usputne afere**
- **Veza**
- **Ljubav**
- **Romantika**

#### **TJELESNA STRANA SEKSA**

- **Tjelesne tekućine**
- **Spermij**
- **Sjemena tekućina**
  
- **Precum:**  
bistra tekućina koja se pojavljuje iz penisa ili vagine kada je osoba seksualno uzbuđena (može nositi SPI / HIV ili spermu).
  
- **Erekcija:**  
ukrućivanje penisa koje se događa zbog dotoka krvi u penis.
  
- **Ejakulacija:**  
izbacivanje sjemene tekućine iz penisa kada muškarac doživi orgazam.

- **Seksualno zadovoljstvo:**  
osjećaj zadovoljstva stimuliran seksualnim kontaktom.
- **Penis (ud):**  
muški spolni organ.
- **Testisi (sjemenici):**  
dio muških spolnih organa u kojem se proizvodi testosteron (muški spolni hormon i spermiji (muške spolne stanice). Spermiji su sposobni za oplodnju 3-5 dana nakon ejakulacije.
- **Vagina (rodnica):**  
dio ženskih spolnih organa koji izgleda poput šuplje cijevi s naboranim stijenkama što ih sačinjavaju mišići.
- **Vulva (stidnica):**  
vanjsko spolovilo žene.
- **Klitoris (dražica):**  
osjetljivi organ koji se nalazi na vrhu ženskih genitalija.
- **Menstruacija (mjesečnica):**  
cikličko mjesečno krvarenje iz maternice nastalo ljuštenjem sluznice maternice nakon prethodne ovulacije.
- **Ovulacija:**  
izbacivanje jajne stanice iz jajnika oko 14 dana prije sljedeće mjesečnice. Jajnu stanicu je moguće oploditi 1-2 dana poslije ovulacije.

#### **RAZLIČITE BOJE SEKSA:**

- ljubav,
- brižnost ,
- strah,
- nada,
- radoznalost,
- snovi,
- nježnost,
- povjerenje,
- snaga,
- zavođenje,
- bol,
- poštovanje,
- nesigurnost,
- bijes,
- nasilje,
- plašljivost (opreznost),
- nepovjerenje,
- razumijevanje,
- žudnja,
- privlačnost,
- želja,
- zavodljivost...

## **DRUŠTVENA STRANA SEKSA**

- **Spol:**

biološki određene razlike između žena i muškaraca. Biološki i fizički uvjeti (kromosomi, spolni organi, hormonalni status, sekundarne spolne karakteristike) vode do određenja ženskog i muškog spola.

- **Rod:**

društveno konstruirana definicija muškarca i žene, određena shvaćanjem zadataka, djelovanja i uloga pripisanih muškarcima i ženama u društvu, u javnom i privatnom životu.

- **Rodni stereotipi:**

pojednostavljene i vrlo često iskrivljene mentalne slike o "tipičnom muškarcu" i "tipičnoj ženi".

- **Rodne uloge:**

zbroj svih karakteristika, načina ponašanja, obaveza i očekivanja koja se pripisuju pojedinom rodu.

- **Rodni odnosi:**

društveno konstruirana definicija odnosa između muškaraca i žena koja sadrži nejednak odnos moći s muškom dominacijom u većini životnih područja.

- **Rodna ravnopravnost:**

u svim područjima javnog i privatnog života muškarci i žene imaju jednake mogućnosti, jednako su uključeni, vidljivi i osnaženi te im se pružaju jednake mogućnosti za aktivno djelovanje u razvoju svojih društava i postizanju osobnog ispunjenja.

- **Rodna demokracija:**

način organiziranja društva uz poštivanje i poticanje osobnog sudjelovanja svih građana/ki, tako da nitko nije isključen iz potpunog sudjelovanja zbog svog spola i roda.

- **Rodno senzibilizirana osoba:**

osoba koja je svjesna drugačijeg utjecaja rodnog sistema na muškarce i žene.

- **Reprodukcijsko zdravlje:**

zdravlje i dobrobit osobe u svim aktivnostima vezanim uz reprodukciju i seksualnost.

- **Seksualno uznemiravanje:**

seksualno nametanje, ulaženje u fizičku i osobnu sferu osobe (komentarima, sugestijama, fizičkim kontaktima) protiv njezine volje, često koristeći pri tome moć (npr. poslodavac/ka nad zaposlenicom/kom).

- **Seksualno zlostavljanje:**

svaka seksualna aktivnost ili ponašanje koje može emocionalno ili fizički ozlijediti te seksualno ponašanje kojim se iskorištava osoba radi zadovoljenja seksualnih ili emocionalnih potreba druge osobe.

- **Silovanje:**

prisila osobe na spolni odnos upotrebom sile ili prijetnje. I pokušaj silovanja je prijestup.

- **Seksualni turizam:**

kupovanje seksualnih usluga od siromašnijih ljudi prilikom putovanja.

- **Seksizam:**

skup vjerovanja i djelovanja kojim se privilegira jedan spol, a podcjenjuju i degradiraju vrijednosti i aktivnosti vezane uz drugi spol.

- **Homofobija:**

iracionalni strah, anksioznost, mržnja prema odnosu s istim spolom koja je utemeljena na predrasudama, nerazumijevanju i stereotipima o maskulinitetu (muževnosti) i feminitetu (ženstvenosti).

- **Seksualna prava:**

ljudsko pravo svake osobe da donosi informirane odluke o svom seksualnom ponašanju i identitetu te da bude poštivana kao takva (to uključuje i pravo reći NE kada je u pitanju seks).

- **Oснаživanje:**

proces osvještavanja, stjecanja samopouzdanja i izgradnje kapaciteta koji vode većem sudjelovanju, većoj moći i kontroli na razinama donošenja odluka te uspostavljanju kontrole nad vlastitim životom.

## KORISNE ADRESE

Klinika za dječje bolesti Zagreb, Služba za reproduktivno zdravlje  
Klaićeva 16, Zagreb  
Tel. 01/ 4600 250, 4600 252

Savjetovalište  
KBC Klinika za ženske bolesti i porode  
Petrova 13, Zagreb  
Tel. 01/ 46 04 646

Referalni centar za AIDS pri Klinici za infektivne bolesti dr. Frana  
Mihaljevića Mirogojska 8, Zagreb  
Tel. 4678 243 (svaki radni dan od 12 do 15 sati )

Psihološko savjetovalište "Drugi način" (telefonski automat)  
Vukovarska 35a, Zagreb  
Tel. 060 411 411

Telefon za psihološku pomoć  
Tel. 01/46 13 111

Predbračno, bračno i obiteljsko savjetovalište Zagreb  
Palmotićeva 80, Zagreb  
Tel. 01/483 98 94

CESI (provodi edukaciju)  
Filipovićeva 20, Zagreb  
Tel. 01/ 24 22 800  
E-mail: [cesi@zamir.net](mailto:cesi@zamir.net)  
[www.sezam-hr.net](http://www.sezam-hr.net)

Stope nade (provode edukaciju)  
Bosanska 4, Split  
Tel. 021/343 303

Plavi telefon Split  
021/ 343 800

Mirta – Savjetovalište za žrtve nasilja, Split  
021/ 360 076

SOS za psihološku podršku Osijek  
031/ 208 255, 208 225

*Brošura je nastala uz potporu: AWT International i Zagrebačke  
banke  
Autor/ice: Amir Hodžić, Nataša Bijelić, Sanja Cesar  
Izdavačice: CESI  
Lektura i korektura: Sanja Galeković*