

The background of the entire page is a microscopic image of sperm cells. The top half is a light blue color, and the bottom half is a yellow color. The sperm cells are visible as elongated, tadpole-like structures with a head and a tail. There are also many small, circular bubbles or vesicles scattered throughout the image.

VODIČ ZA REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE

SEKSUALNA PRAVA MLADIH

Izdavačice:

Udruga „Domine“
Bosanska 4, Split

Za tisak priredile:

Afrodita Suton

Dizajn i grafičko uređenje:

Ivana Bakić
Bruno Pavletić

Tisak:

Kajda d.o.o.
Velebitska 27, Split

Naklada : 1000

SPOLNOST

Činjenice o spolnosti koje iznose mediji (televizija, radio, novine..) nisu uvijek istinite, a informacije koje daju nisu uvijek važne. Primjerice, mediji obično prikazuju žene privlačnijima nego što jesu, a idealiziraju pojavnost i svojstva muškarca. Na taj se način zanemaruje ljubav, strepnja, romantika i drugo. Prijatelji i vršnjaci također mogu širiti netočne informacije o spolnosti jer uglavnom nisu točan i pouzdan izvor informacija.

Spolnost je sastavni dio ljudskog bića tijekom cijelog života. Ona utječe na misli, osjećaje i samo poštovanje, a ne samo na tijelo. Čovjek je spolno biće čak i onda kad odabere ne reproducirati se. Kultura, običaji, društvena i gospodarska sredina utječu na doživljavanje spolnosti te doživljavanje sebe i drugih kao spolnih bića.

Spolnost ima važno mjesto u ljudskom životu, ali ne i najvažnije.

Spolnost je životna energija koja nas potiče da nađemo ljubav, intimu i nježnost, i to na načine koji će obogatiti našu osobnost, komunikaciju i odnose. Ona nas usmjerava k drugim ljudima, potiče na davanje topline na intimnost i naklonost.

Mnogi poistovjećuju spolnost sa spolnim odnosima. Istina je spolnost uključuje spolni odnos, ali i mnogo više. Spolnost čine spolni osjećaji, spolni nagon, spolne akcije, osobne vrijednosti, stavovi i uvjerenja, odluke i ponašanje u odnosu na spolne izbore i spolnu orijentaciju.

Spolnost je divna, motivirajuća i oplemenjujuća ako postoji prirodni i pozitivni stav prema njoj na temelju potpunih informacija, kad su partneri spolno zdravi, nesebični, humani i odgovorni, kad su slobodni od straha, srama, krivnje i ostalih kočnica za spolni doživljaj i odgovor, te kad se uzajamno poznaju i vole. Nema ništa čudno u izražavanju spolnosti u ljubavnoj vezi dvije zrele i odgovorne osobe, posebice u braku.

Važno je imati potrebne informacije o svojem tijelu, spolnosti i spolnim odnosima, o reproduktivnom i spolnom funkcioniranju te zdravstvenim rizicima i zaštiti.

Ljudska bića-i novorođenčad, i djeca, i mladež, i odrasle osobe, i stariji – trebaju dodir. Kad smo s nekim bliski i kad nam se netko sviđa, želimo mu pokazati svoju naklonost dodirom. Većina ljudi ima dosta ugodnih tjelesnih dodira koji nisu spolni – s pripadnicima svoje obitelji i bliskim prijateljima. Ali dodir intimnih dijelova tijela čuvaju se za voljene spolne partnere.

SPOLNI ODNOSI

Na telenoveli se upravo tako
dodu u njegovu samu uo' dugo
zaljubljenosti, i on mu pise p
sami u slobodni i uopisno
li se uadi
Balko, odgovorila sam pozitivno
Rad samo nekak nastavka upa
li u stari, potko me ljubiti
i zbilja se ova spavala kuu...
Prije toga rekao sam je da
sam ljepa i da mu odgova
ra curi kao sto sam ja
biti da me nekako
Su mislite?

Nakon što sam prethodno s
djevotom legu volim, utjelov
sam pravašao u slobod
zajedničkoj frigidici Medu
nauca, nije bilo ljubavi,
nego samo samno spavala
tako je to cura mudra
Ni ova a ni ja ne želimo
to djete imati 17 godina
nisam siguran da želam
postati tata što učiniti?

Spolni odnosi može ljudima značiti različito on može biti očitovanje ljubavi i zaljubljenosti, ali i samo zabava; može biti nešto sveto, nešto što pripada samo braku. Odlučiti što spolni odnos znači za vas nije uvijek lako.

Ljudski spolni odnos nije samo dodir spolnih organa, neki duboki intimni susret i otkriće te jedinstveni doživljaj bliskosti s drugim bliskim bićem.

Svatko za sebe odlučuje kada će i hoće li imati spolne odnose. Neki se ne odlučuju na spolne odnose prije braka, drugi čekaju pravu ljubav, treći čekaju svršetak školovanja. Ima onih koji se odlučuju na spolne odnose prije braka. Ali ulazak u spolne odnose iz zabave može izazvati probleme jednako kao i uvjerenje da je spolnost prljava i grešna.

Nepripremljen i slučajan spolni odnos s nedovoljno poznatim partnerom može završiti povrijeđenim osjećajima, gubitkom samopoštovanja i/ili poštovanja prema partneru, osjećajem krivnje, spolno prenosivim bolestima i neželjenom trudnoćom.

Prije odluke treba dobro promisliti jer posljedice ranog stupanja u spolne odnose mogu trajno i nepovratno promijeniti život mlade djevojke i mladića.

Spolni odnos može ljubavi dati novi smisao, intimnost i nesebičnost; ali on nije dokaz ljubavi. Spolni život dvoje ljudi koji se vole i poštuju te imaju povjerenja jedno u drugo posebice u braku, može dati jednu od najljepših vrijednosti na svijetu

Naklonost ili zaljubljenost možemo izricati i bez spolnih osnosa primjerice:

- * poljubcem
- * dodirom
- * zagrljajem
- * cvijetom
- * pokazivanje brižnosti i pažnje
- * držanjem za ruke
- * pismom
- * porukom

Ako se smatrate spremnima Za spolni odnos – razmislite i razgovarajte o sljedećim pitanjima:

- * Kontracepcija- da ili ne?
- * Koje sredstvo ili metoda kontracepcije
- * Tko je odgovoran za kontracepciju?
- * Zaštita od spolno prenosivih bolesti - da ili ne
- * Kakve su posljedice spolnih odnosa bez zaštite?
- * Savjetovanje sa stručnjacima - da ili ne
- * Koji su razlozi za spolni odnos?
- * Jeste li zaljubljeni ili se volite?
- * Imate li podršku obitelji?
- * Jeste li pod pritiskom vršnjaka?

ZAŠTO REĆI NE

- * zbog straha od trudnoće
- * zbog straha od spolno prenosivih bolesti
- * zbog sprječavanja nasilnosti
- * zbog nespremnosti
- * zbog kratkog poznanstva
- * zbog alkoholiziranosti
- * zbog religijskih vrijednosti
- * zbog čekanja do braka
- * zbog obiteljskih vrijednosti
- * zbog otpora pritisku vršnjaka

KADA REĆI NE

Ako kaže:

„To svatko radi“

„Ti si jedina skojom s kojom sam to učinio“

„Ti možeš odbijati, ali ću svjedno svima reći da si pristala“

„Ti nećeš zatrudnjeti ako nastavimo“

„To je način da dokažeš da me stvarno voliš“

„Zbog tebe sam se uzbudio i sad je na tebi red da nešto učiniš“

„Koja je razlika sada ili kasnije“
Svaka osoba ima pravo reći NE ako ne želi spolni odnos, čak i kad se partneri vole ili kad ste otišli predaleko. Ako želite odgoditi spolni odnos, jasno recite što želite i gdje su vaše granice.

REPRODUKCIJA

Menstrualni ciklus

Između prve mjesečnice (menarhe) i zadnje mjesečnice (menopauza) plodnost žene regulirana je **menstruacijskim ciklusom**. U približno četverotjednim razmacima jedna jajna stanica sazrijeva u jajniku pod utjecajem folikulostimulirajućeg hormona (FSH), i izlučuje hormon estrogen.

Ovulacija je izbacivanje zrele jajne stanice iz jajnika, sposobna za oplodnju 1-2 dana poslije ovulacije.

Promjer zrele jajne stanice iznosi otprilike koliko i promjer vlasi i na grneci je vidljivosti ljudskim okom.

Ovulacija nastupa oko 14 dana prije sljedeće menstruacije.

Nakon ovulacije, pod utjecajem luteinizirajućeg hormona (LH) izlučuje se hormon progesteron. I progesteron i estrogeni zadebljavaju sluznicu maternice i pripremaju je za prihvataj oplodjenog jajašca.

Progesteron dodatno štiti trudnoću, ako je do nje došlo. Ako pak jajšce nije oplodeno, za oko 14 dana nakon ovulacije zadebljana sluznica se oljušti i kroz rodnicu izađe iz tijela.

To je **mjesečnica**.

Mjesečnica je ciklično mjesečno krvarenje nastalo ljuštenjem sluznice maternice nakon prethodne ovulacije.

Predmenstruacijski sindrom (PMS) je skup neugodnih tjelesnih i emocionalnih simptoma koji utječu na ženu prije mjesečnice, a mogu biti: bolovi, napuhanost u donjem dijelu trbuha, bolovi i napetost u dojka, glavobolja, razdražljivost, osjećaj umora i drugo. Ti se simptomi javljaju desetak dana prije mjesečnice, a s njezinom pojavom nestaju. Liječenje nije potrebno, ali kod jako izraženih smetnji dobro je posavjetovati se s liječnikom (ginekologom).

U bolnoj mjesečnici (*dysmenorrhoei*) su jako izraženi bolovi u donjem dijelu trbuha i prije i tijekom mjesečnice, uz mučninu, povraćanje, proljev ili zatvor i razdražljivost. Najčešći razlog bolnoj mjesečnici je izlučivanje tvari *prostaglandina* u sluznicu maternice, koj izaziva jake grčeve maternice – jake bolove. Neke djevojke imaju bolnu mjesečnicu od prve mjesečnice, a nekima ona postaje bolna nekoliko godina kasnije, pojavom ovulacije.

U liječenju bolne mjesečnice se osim općih mjera (pravilna prehrana, tjelesna aktivnost, šetnja, gimnastika, sport, odmor) koriste i lijekovi protiv bolova i hormonska terapija.

Neke djevojke u sredini ciklusa osjete jaku bol u donjem truhu, s lijeve strane koja traje nekoliko sati, a kad se pojavi i oskudno krvarenje. To je ovulacijsko krvarenje za koje uglavnom ne treba nikakvo liječenje.

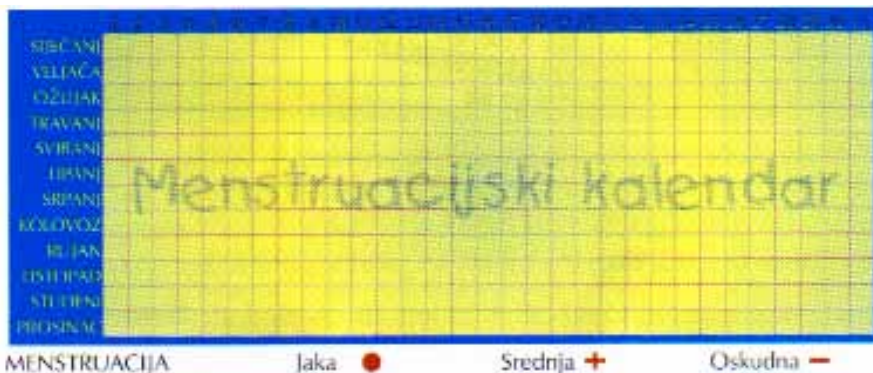
Prva menstruacija (*menarche*)

Prva menstruacija pojavi se obično malo poslije navršene 12 godine života. Međutim to varira u rasponu od 10 do 14 godina, a može se pojaviti ranije ali i kasnije. Ta je dob različita u raznim zemljama svijeta, a smatra se da socioekonomski činitelji, prehrana, genetski faktori itd. utječu na pojavu menarhe.

Ako se prva menstruacija pojavi prije 10 godine govorimo o preuranjenoj menstruaciji, a nakon 16 godine o zakasnjeloj pojavi menstruacije. Obično ni u jednom slučaju nema razloga za zabrinutost, ali se savjetuje posjet liječniku da se isključe poremećaji u funkciji žlijezda s unutarnjim izlučivanjem, odnosno nepravilnosti u građi spolnih organa.

Danas je poznato i utvrđeno da se prva menstruacija pojavljuje u sve ranijoj dobi, a od njezine pojave potrebno je određeno vrijeme da se uspostavi uredan ovarijski ciklus, tj. da se uspostavi uredna funkcija na relaciji mozak (hipotalamus i hipofiza) i spolni organi (jajnici i maternica). Zbog toga su menstruacije u početku često neredovite, izostaju 4,6 i više mjeseci, ali se (s vremenom) reguliraju kad potpuno sazrije funkcija reproduktivnih organa. Žena ima menstruacije do otprilike 45-55 godina života.

Da bi djevojka znala kakav ima menstrualni ciklus, potrebno je voditi menstrualni kalendar i bilježiti svaki mjesec kada je počela menstruacija zaokruživši taj datum, a dane trajanja menstruacije križićima. Može i u mali džepni kalendar po mjesecima bilježiti menstruaciju. Tako će moći i predvidjeti dolazak sljedeće menstruacije i prema planirati razne aktivnosti, a i uvidjeti ako izostane menstruacija. Obavezno treba ponijeti kalendar prilikom posjeta liječniku.



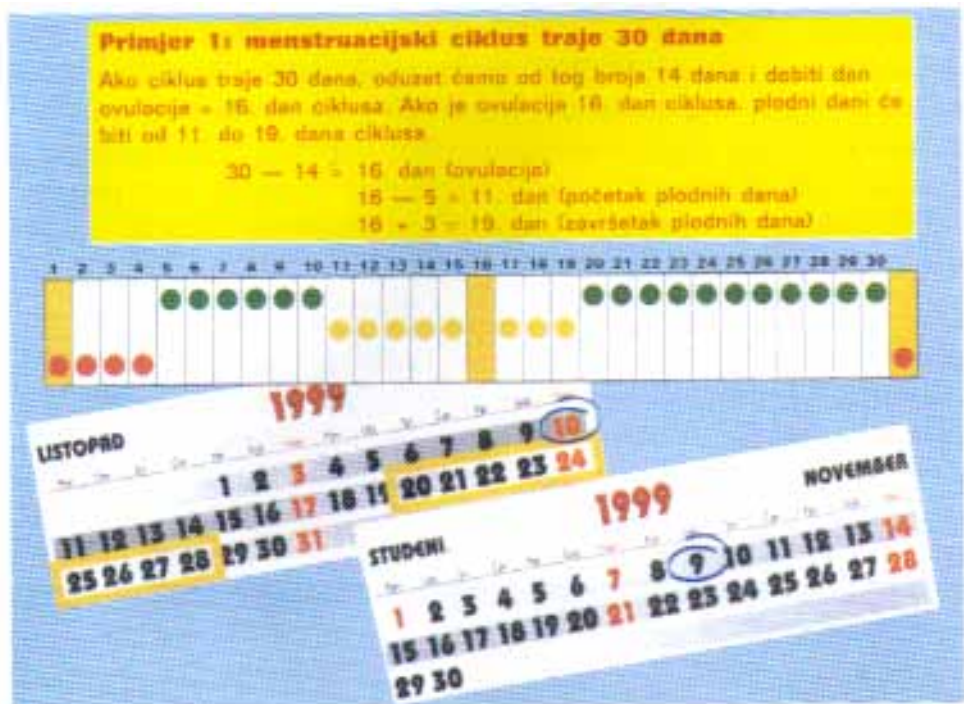
Plodnost

Plodno razdoblje je vrijeme u menstruacijskom ciklusu kad može doći do oplodnje jajne stanice. Plodno razdoblje traje oko pet dana prije i tri dana poslije ovulacije.

Menstruacijski ciklus računamo od prvog dana u mjesecnici do zadnjeg dana prije sljedeće mjesecnice. Prvi dan mjesecnice je i prvi dan menstruacijskog ciklusa.

Svoju plodnost djevojka može upoznati na nekoliko načina, uz praćenje promjena menstruacijskog ciklusa:

- kalendarskom metodom prema trajanju menstruacijskog ciklusa
- mjerenjem bazalne tjelesne temperature
- praćenjem gustoće cervikalne sluzi
- simpto-termalnom metodom
- procjenom ovulacije određivanjem hormona u urinu i u slini napravom za osobnu upotrebu.



Kalendarskom metodom izračunavanja vremena ovulacije najprije ćemo od broja dana menstruacijskog ciklusa oduzeti četrnaest dana i tako izračunati dan ovulacije. Tada od dana ovulacije oduzimamo pet dana i dodajemo tri dana. Tada smo dobili tzv. plodne dane ili plodno razdoblje.

Što je duži menstruacijski ciklus, to ima više neplodnih dana, i obratno – što je kraći menstruacijski ciklus to ima manje neplodnih dana,. Kod vrlo kratkih menstruacijskih ciklusa postoji mogućnost da se ovulacija dogodi dok traje još mjesečnica, to jest u doba krvarenja. U to vrijeme djevojka može zanijeti.

Procjena plodnog razdoblja može poslužiti kao prirodna metoda sprječavanja neplanirane trudnoće – uz suzdržavanje od spolnih odnosa u to vrijeme.

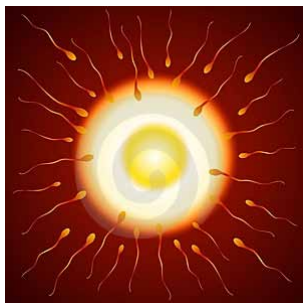
Budući da većina djevojaka nema uredan menstruacijski ciklus (uvijek isti razmak između dvije mjesečnice), ova metoda nije pouzdana.

U slučaju željene trudnoće procjenom se plodnih dana može utvrditi najbolje vrijeme začeća.

Menstruacijski ciklus, zdravlje i higijena

PREHRANA Prehrana treba biti raznovrsna i zadovoljiti potrebe pojačanog rasta i razvoja u mladenačkoj dobi

- jedite osnovne grupe namirnica u dovoljnoj količini i svakodnevno
 - žitarice i kruh, žitne pahuljice od cjelovitog (integralnog) zrna, riža, tjestenina
 - povrće i voće
 - mlijeko i mliječni proizvodi, jogurt, sir
 - meso, posebice perad riba i jaja
 - mahunasto povrće (grah, grašak, leća)
- jedite malo ili ne jedite
 - masnoće životinjskog porijekla
 - šećer i slatkiše
- ne pijte alkoholna pića, ne pušite cigarete
- pijte češće vodu, ukupno 1,5-2 litre tekućine (prirodni sokovi, negazirana pića)



TJELESNA Budite fizički aktivni i redovito vježbajte najmanje tri puta na tjedan po 30 minuta.

AKTIVNOST Fizička aktivnost može biti osim gimnastike, šetnja, trčanje, vožnja biciklom, planinarenje, plivanje, drugi sportovi, plesanje itd. Redovita fizička aktivnost ima višestruke koristi za opće zdravlje.

– poboljšava se cirkulacija, mišići postaju jači, poboljšava se probava, ne stvara se prekomjerna tjelesna težina (pretilost), imat ćete više energije, bolje ćete spavati, osjećat ćete se bolje, više uživati u svim svojim aktivnostima, imat ćete manje bolne menstruacije i manje predmenstrualnih smetnji (PMS).

ODMOR

Dovoljno se odmarajte

- kratak dnevni odmor-promjena aktivnosti ili opuštanje odmor od 10-ak minuta
- dovoljno sna od 7 do 8 sati, najbolje od 23 do 7 sati sljedećeg dana
- jednodnevni tjedni odmor – ako učite ili radite 6 dana u tjednu, potrebno vam je odmor od svakodnevnih aktivnosti
- godišnji odmor od rada ili učenja

HIGIJENA

Održavajte higijenu kao opću tako i intimnu

- uzročnici infekcija vole nečistoću točna je izreka – „čistoća je pola zdravlja“
- čistoća tijela daje nam osjećaj ugodnosti i slobodu pokreta
- higijena intimnih dijelova smanjuje neugodnosti menstruacije i prijenos infekcija

Najvažnija je spoznaja da je menstruacija normalna pojava, a ne bolesno stanje. Znači sve aktivnosti kojima se bavite inače, treba nastaviti i tijekom menstruacije, a to su ići u školu, baviti se sportom, ići u šetnju, izlaziti, družiti se. Ako postoje neke teškoće u doba menstruacije, tjelesna aktivnost samo dobro djeluje.



HIGIJENA U DOBA MENSTRUACIJE

Za higijenu i upijanje menstruacijske krvi u vrijeme menstruacije mogu se rabiti higijenski ulošci ili tamponi. Danas postoji velik izbor i jednih i drugih, različite debljine već prema obilnosti krvarenja.

U doba menstruacije osobito je važna higijena. To znači:svakodnevno se perite (tuširajte ili kupajte) barem ujutro i navečer, a ako je moguće, i kod svakog mijenjanja uloška. Ako je sluznica osjetljiva, dovoljno je prati se vodom, a sapun treba rabiti samo za vanjsko područje i dlačice. Nepotrebna je uporaba sredstva za ispiranje i dezodoransa jer se rodnica sama čisti.

HIGIJENSKI ULOŠCI

Higijenski ulošci su mekani jastučići od vate koji se lijepe jednom stranom na gaćice, a na drugoj upijaju menstruacijsku krv.

Time omogućuju oticanje krvi iz rodnice, što je razlika u odnosu na tampon koji se stavlja u rodnicu.

Možete ih nabaviti obično u tri oblika: za normalno krvarenje, za jače krvarenje i za vrlo jako krvarenje. Dodatna krilca omogućuju čvršće prianjanje i zaštitu donjeg rublja od prodiranja krvi sa strane.



TAMPONI

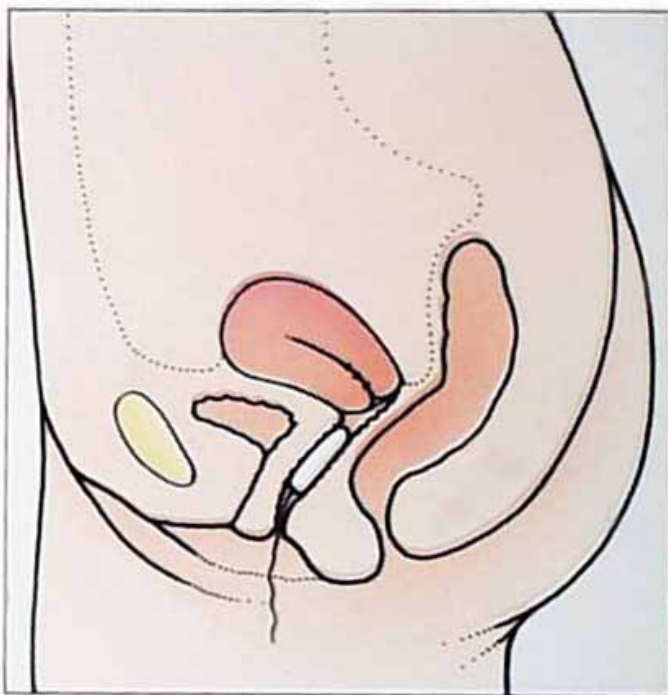
Tamponi se stavljaju u rodnicu aplikatorom ili prstima, a vade se povlačenjem uzice prema van.

Tamponi se proizvode prema jačini krvarenja u nekoliko debljina, „mini“ za slabo krvarenje, „*normal*“ za prosječno krvarenje i „*extra*“ za obilno krvarenje.










Učestalost mijenjana tampona mora biti češća od mijenjanja higijenskih uložaka zbog mogućnosti razvijanja bakterija u rodnici.









Mladim se djevojkama ne preporučuje upotreba tampona osim u izuzetnim prilikama (gimnastika, sportovi, putovanja itd.) tada tampone treba često mijenjati i brižljivo održavati osobnu higijenu. Potrebno ih je mijenjati barem 4 puta na dan. Ne preporučuje se ostavljanje tampona preko noći u rodnici jer postoji opasnost od razvoja bakterija i posljedično tome upala.

Tampone mogu obično staviti i nevine djevojke jer su različite veličine, a himen je svojim otvorom dovoljno elastičan da kroz njega može ući tampon najmanje veličine-mini tampon. Ipak, kao što smo naglasili, uporaba tampona ne preporučuje se mladim djevojkama, osim povremeno u posebnim okolnostima.



Kontracepcijska sredstva i metode

SREDSTVO/ METODA	OPIS	ZASTITA OD TRUDNOĆE	ZASTITA OD SPOLNO PRENOSIVIH BOLESTI	PREDNOSTI	NEDOSTACI	STOPA NELIS- PJEHA
PREZERVATIV (KONDOM)	Navlika od lateksa, stavlja se na penis u erekciji prije spolnog kontakta; spermicidi povećavaju djelotvornost; sprječava oplodnju	Vrlo dobra zaštita 	Vrlo dobra zaštita 	Dvostruka zaštita; lako dostupan; jeftin; neškodljiv; nema nuspojava; bez recepta	Potrebna priprema muškarca; moguća puknuće i osjetljivost na lateks; pravilno se stavljanje mora uvježbati	2—12%
ŽENSKI PREZERVATIV (FEMIDOM)	Tanka cijev od poliuretana, s kremom, stavlja se u rodnicu prije spolnog odnosa; sprječava oplodnju	Vrlo dobra zaštita 	Vrlo dobra zaštita 	Dvostruka zaštita; nema nuspojava, nema alergijskih reakcija; stavlja i kontrolira ga žena; bez recepta	Teže dostupan; skuplji od muškog prezervativa; pravilno se stavljanje mora uvježbati	2—12%
DIJAFRAGMA	Gumena kapica, sa spermicidnom kremom, stavlja se u rodnicu da pokriva cerviks; sprječava oplodnju	Dobra zaštita 	Djelomice štiti 	Neškodljiva; malo nuspojava; uporaba više godina	Potrebna liječnički pregled; provjera veličine svake dvije godine, i nakon poroda; stavljanje se mora uvježbati	6—18%
SPERMICIDNA SREDSTVA	Krema, pjena ili gel; stavljaju se u rodnicu prije spolnog odnosa; upotreba s prezervativom ili dijafragmom; sprječavaju oplodnju	Loša zaštita 	Djelomice štiti (ako sadrže nonoxonyl-9)	Dostupne bez recepta; jednostavna uporaba	Niska djelotvornost; ponekad uzrokuju alergiju	6—21%
HORMONSKE PILULE	Sadrže sintetičke hormone; sprječavaju ovulaciju	Visokodjelotvorna zaštita 	Ne štiti 	Pravilni ciklus; manje krvarenja, bolova, PMS-a, akni, anemija, raka jajnika	Moraju se uzimati svaki dan; imaju nuspojava i kontraindikacije; ne štiti od spolno prenosivih bolesti; uz liječničku obradu i recept	0,1—10%

HORMONSKI IMPLANTATI	Cijevčice s hormonima; umetnu se ispod kože nadlaktice; zaštita pet godina; sprječavaju ovulaciju	Izuzetno djelotvorna zaštita 	Ne štiti 	Dugotrajna, visokodjelotvorna, reverzibilna zaštita	Nuspojava, nepravilna krvarenja, kontraindikacije; nisu za spolno prenosivih bolesti; uz liječničku obradu	0,1—1%
HORMONSKA INJEKCIJE	Sadrže estrogen i/ili progesteron; zaštita 1, 2 ili 3 mjeseca; sprječavaju ovulaciju ili mijenjaju cervikalnu sluz	Izuzetno djelotvorna zaštita 	Ne štiti 	Visokodjelotvorna, reverzibilna zaštita	Nuspojava, nepravilna krvarenja, kontraindikacije; nisu za spolno prenosivih bolesti; uz liječničku obradu	0,1—1%
MATERNIČNI ULOŽAK	Umetak od plastike ili metala, s bakrom ili hormonima; stavlja se u maternicu; zaštita 1—10 godina; sprječava oplodnju ili implantaciju	Visokodjelotvorna zaštita 	Ne štiti, povećava rizik za upalu 	Dugotrajna zaštita ovieno o vrsti	Za žene koje su rodile; kontraindikacije, obilna krvarenja, povećan rizik za infekciju; ne štiti od spolno prenosivih bolesti; uz liječničku obradu	0,5—1%
STERILIZACIJA	Kirurški zahvat na sjemenovodima muškarca i na jajovodima žena; trajna i nepovratna metoda; sprječava oplodnju	Izuzetno djelotvorna zaštita 	Ne štiti 	Visokodjelotvorna, trajna zaštita	Oparativni zahvat u zdravstvenoj ustanovi; samo za osobe iznad 35 godina života; ne štiti od spolno prenosivih bolesti	0,1—0,4%
PRIRODNE METODE	Pratnje gustoće cervikalne sluzi; mjerenje bazalne temperature, kalendarska metoda, kombinacije navedenog; procjena ovulacije i plodnih dana i tada apstinencija	Nijaka djelotvornost 	Ne štiti 	Nema nuspojava i kontraindikacije; neškodljive; nema troškova; odgovornost oba partnera	Nijaka djelotvornost; potrebna poduka i samokontrola oba partnera te dobro poznavanje i redovitost menstrualnog ciklusa; ne štiti od spolno prenosivih bolesti; nisu za adolescente	9—20%
PREKINUTI SNOŠAJ	Izvlačenje penisa iz rodnice prije ejakulacije; nepouzdana metoda	Nijaka djelotvornost 	Ne štiti 	Može se koristiti kad druge metode nisu na raspolaganju	Nijaka djelotvornost, potrebna samokontrola oba partnera; ne štiti od spolno prenosivih bolesti	4—16%

Ginekološki pregled

Sve djevojke i žene trebaju ići na ginekološki pregled. On je često povezan s nelagodnom, za što nema razloga, jer liječnici tretiraju spolne organe kao i sve ostale organe u ljudskom tijelu.

Ginekološki pregled se obavlja na ginekološkom stolu. Pregled se sastoji od nekoliko faza. Liječnik prvo pregleda vanjsko spolovilo i ispituje prohodnost rodnice. U drugoj fazi koristi ginekološke instrumente. U trećoj fazi opipava (palpacija) unutarnje spolne organe.

Dio ginekološkog pregleda je i tzv. PAPA-test. To je citološka analiza obrisaka rodnice i vrata maternice. Ovom se pretragom mogu na vrijeme otkriti predstadij raka maternice, te uzročnici spolno prenosivih bolesti.

Čimbenici za nastanak raka vrata maternice jesu: rani početak spolnih odnosa (prije 18godine), mijenjanje i veći broj spolnih partnera, spolno prenosive bolesti (osobito HPV-infekcije) i pušenje.

Ako je citološki nalaz u redu, drugi treba ponoviti za godinu dana. PAPA-test se prvi put mora napraviti s početkom spolnog života, a najkasnije u 20 godini života.

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

Ako su potrebne dodatne pretrage (mokraće, krvi ili pregled ultrazvukom), liječnik će ti dati upute kojih se treba pridržavati. Lijek treba uzimati bez obzira na nestanak smetnji. Povijest bolesti i drugu medicinsku dokumentaciju treba čuvati.

Na ginekološki pregled treba otići

- nakon prvog spolnog iskustva
- ako imate 18 godina i više, a nikada niste bili na pregledu
- ako imate 16 godina, a niste dobili prvu mjesečnicu
- radi poremećaja i neredovitog menstrualnog ciklusa
- zbog obilnih i bolnih mjesečnica
- pri pojavi jakih bolova u donjem dijelu trbuha koji nisu povezani s mjesečnicom
- zbog neobičajenog i pojačanog iscjетка iz rodnice,
- kod pojave ranica, mjehurića, bradavica ili izraslina na vanjskom spolovilu,
- ako se pojavi osjetljivost, žarenje i/ili svrbež u području vanjskog spolovila,
- ako se javo bolovi, osjetljivost ili krvarenje pri spolnom odnosu,
- po pojavi kvržica u dojci,
- po pojavi iscjетка iz bradavice dojke,
- odmah poslije prisilnog spolnog odnosa (silovanja, incesta)
- radi primjene kontracepcije
- radi željene trudnoće ili zbog neplanirane trudnoće,
- radi informiranja

SPOLNO PRENOSIVE BOLESTI

Što su spolno prenosive bolesti?

- To su zarazne bolesti koje se prenose izravnim kontaktom pri vaginalnom oralnom ili analnom spolnom odnosu s inficiranom osobom
- Uzročnici infekcija su virusi, bakterije, gljivice i ostali mikroorganizmi
- Mnogi od inficiranih su adolescenti, mladež do 19 godine i mlađe odrasle osobe
- Spolno prenosive bolesti ako se ne liječe, dovode do teških oštećenja zdravlja, a neke poput AIDS-a su smrtonosne
- Često, osobito u početku infekcije nema nikakvih simptoma ili su oni vrlo blagi, pa se bolesti kasno otkriva i liječi kad su već nastala trajna oštećenja općeg i reproduktivnog zdravlja
- Rano stupanje u spolne odnose i veći broj spolnih partnera tijekom života povećavaju rizik od spolno prenosivih bolesti i njihovih posljedica
- Mijenjanje spolnih partnera povećava rizik stjecanja spolno prenosivih bolesti jer imati spolni odnos s nekom osobom – glede mikroorganizama – znači imati ga sa svima s kojima je ta osoba prije imala spolni odnos.
- Apstinencija ili trajna uzajamna veza dvaju zdravih partnera su jedine pouzdane mjere za prevenciju spolno prenosivih bolesti
- U ostalim slučajevima svaka osoba može zaštititi svoje zdravlje izbjegavanjem rizičnog spolnog ponašanja i primjenom zaštite pri spolnim odnosima

Primjena latex prezervativa (kondoma) znatno smanjuje rizik prijenosa spolno prenosivih bolesti i učinkovita je mjera osobne zaštite. Prezervativ treba koristiti pravilno i dosljedno pri svakom spolnom odnosu



AIDS, HIV infekcija

AIDS (SIDA) sindrom stečenog nedostatka imunosti, jest teška bolest i krajnji stupanj HIV infekcije uzrokovane virusom humane imunodeficijencije (HIV). Virus slabi imunološki sustav organizma i smanjuje sposobnost obrane od infekcija i malignih bolesti. Nalazi se u krvi, sjemenoj tekućini i sekretu rodnice zaraženih osoba, i prenosi se spolnim kontaktom, preko krvi, zajedničkom upotrebom igala, štrcaljki i pribora za intravenoznu primjenu droga, te sa zaražene majke na dijete tijekom trudnoće, porođaja i dojenja. Razdoblje bez simptoma može potrajati od 6 mjeseci pa i do 10 godina, ali je osoba sve to vrijeme zarazna za druge. Inficiranost se može ustvrditi testom na HIV – antitijela u krvi osobe. Ako je osoba HIV pozitivna smatra se inficiranom i zaraznom za druge. Razdoblje od infekcije do pojave antitijela u krvi a time do mogućnosti testiranja iznosi 2 do 6 tjedana. Simptomi AIDS-a mogu biti umor, noćno znojenje, gubitak težine, promjene na koži i sluznici usta, otečeni limfni čvorovi, dugotrajan suhi kašalj i proljev.

Zasad ne postoji mogućnost cijepljenja niti djelotvoran lijek protiv ove bolesti pa ona uvijek završava smrću. Neki lijekovi ublažavaju simptome i produžuju život.

KLAMIDIJSKE INFEKCIJE

Bakterija *chlamydia trachomatis* uzročnik je klamidijske infekcije, najraširenije spolno prenosive bolesti, osobito u adolescenata. Nakon 5 do 10 i više dana u žena izaziva cervicitis, upalu vrata maternice, a simptomi su pojačani sivo-bijeli vaginalni iscjedak, peckanje, bolovi u donjem dijelu trbuha i bolovi pri spolnom odnosu, pojavljuju se u manjem broju bolesnica. U muškaraca se očituje kao upala mokraćne cijevi, gnojni iscjedak iz penisa, bol i peckanje pri mokrenju, a može biti i bez simptoma. Čak 75% klamidijskih infekcija u žena je bez simptoma, ali se upala širi na zdjelične organe, maternicu, jajovode, jajnike i okolno tkivo. Pritom izaziva teške upalne procese jajovoda i njihovu neprohodnost uzrokujući ozbiljne i trajne posljedice na opće i reproduktivno zdravlje, trajnu neplodnost, kao i izvanmaterničnu trudnoću. Zbog proširenosti i mogućih posljedica posebno ugrožena skupina su mlade djevojke do 19 godina, a osobito one koje su vrlo rano započele sa spolnim odnosima. Zbog imunološke i anatomske nezrelosti vrata maternica (cerviksa) upalni procesi se u njih brže razvijaju i težeg su oblika.

Liječenje antibioticima je uspješno, ali je važno da se liječenje započne što prije, pa treba doći na liječnički pregled i kod najblažih simptoma. Spolni partner se također mora liječiti a spolne odnose treba izbjegavati do završetka liječenja.

HPV INFEKCIJA

Infekcije humanim papiloma virusima su uzrokovane s više tipova virusa(HPV) i raširena su virusna spolno prenosiva bolest s ozbiljnim posljedicama. Svi oblici HPV infekcija su vrlo zarazni i često su bez simptoma. Razdoblje od infekcije do pojave simptoma iznosi 1 do 4 više mjeseci. Tipovi HPV 6 i 11 uzrokuju spolne bradavice, šiljate kondilome koji nastaju na genitalijama – vagini, penisu i analnom području, i mogu krvariti i biti vrlo bolne. Ostali tipovi uzrokuju promjene na sluznici cerviksa i mogu se razviti u predstadij raka vrata maternice i pospješiti njegov razvoj posebice tipovi HPV 16, 18 i 31. Neke od HPV infekcija mogu spontano nestati ali neke promjene na sluznici vrata maternice će bez liječenje progredirati u cervikalne intreaepitelne neoplazije, predstadij raka. Zato se žene s HPV infekcijama moraju češće kontrolirati uzimanjem PAPA testa.

Kondilomi se liječe premazivanjem lijekovima ili kirurškim odstranjivanjem. Promjene na cervikalnoj sluznici liječe se premazivanjem lijekovima, elektrokoagulacijom, laserom ili kirurški.



GONOREJA

Gonoreju (kapavac, triper) uzrokuje bakterija neisseria gonorrhoeae. Nakon inkubacije od 3 do 5 dana u muškarca izaziva gnojni iscjedak iz penisa, pečenje i bol pri mokrenju. U žena može izazvati iscjedak iz rodnice, ili je bez simptoma, ali se upala širi na zdjelične reproduktivne organe, osobito jajovode, uzrokuje njihovu neprohodnost pa može dovesti do trajne neplodnosti kao i izvanmaternične trudnoće.

Uspješno se lijeći antibioticima, ali liječenje treba započeti što ranije dok još nije došlo do upalne bolesti zdjelice i trajnih oštećenja. Spolni partner inficirane osobe mora se također liječiti.

SIFILIS

Uzročnik sifilisa je bakterija *treponema pallidum*, koja ulazi u krvotok prigodom spolnog odnosa i može zahvatiti sve dijelove tijela. U prvom stadiju sifilisa, oko 3 tjedna nakon infekcije, u području genitalija, vagine, penisa, anusa ili usta pojavi se bezbolna ranica i oteklina žlijezda u preponama. Nakon 4 do 6 tjedana ranica ili čir spontano nestaje, a razvija se drugi stadij s osipom, vrućicom, grloboljom i ranicama u ustima. I ovi simptomi nestaju, ali infekcija i dalje traje, i ako se ne liječi nakon više godina može se razviti treći stadij s teškim oštećenjima srca, mozga kostiju i unutarnjih organa.

Uspješno se liječi antibioticima.



Spiroheta *Treponema pallidum* koja izaziva sifilis

GENITALNI HERPES

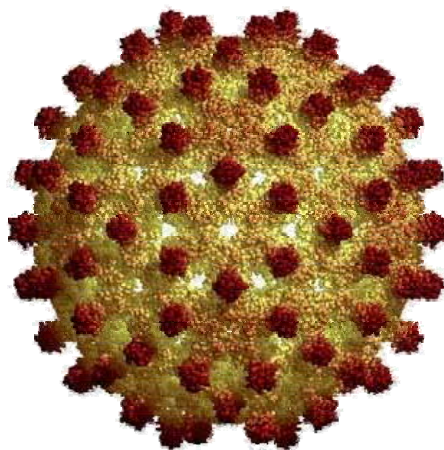
Uzročnik genitalno herpesa je herpes simplex virus tip 2, ali i HSV tip 1 koji izaziva herpes na usnicama. Osim spolnim kontaktom može se dodirom prenijeti i na drugu osobu, na drugi dio vlastitog tijela kao i na dijete tijekom porođaja. Osoba je najzaraznija kad ima simptome bolesti. Otprilike 2 do 14 dana nakon infekcije pojavi se osjetljivost, peckanje i žarenje u genitalnom području, uz razvoj mjehurića koji pucaju stvarajući vrlo bolne ranice i često bol pri mokrenju. Simptomi traju 2 do 3 tjedna, a mogu se periodično ponavljati. Infekcija najčešće ne pokazuje simptome, ali virus trajno ostaje u tijelu, izaziva upalne promjene na rodnici i vratu maternice, i povezuje se s rakom vrata maternice.

Lijek za eliminaciju virusa iz tijela ne postoji, ali se antivirusnim sredstvima mogu ublažiti simptomi, skratiti vrijeme i smanjiti učestalost izbijanja mjehurića

HEPATITIS B

Hepatitis B je teška upalna bolest jetara, uzrokovan virusom koji se nalazi u krvi, slini, sjemenjnoj tekućini, vaginalnom iscjetku i ostalim tjelesnim tekućinama inficirane osobe. Prenosi se spolnim kontaktom i preko krvi te upotrebom zajedničkog pribora za intravenoznu primjenu droge. Ovisnici su u visokom postotku inficirani virusom i zarazni za svoje spolne partnere. Naklon inkubacije od 2 do 6 mjeseci javlja se umor, gubitak teka, vrućica, povraćanje, žutica kože i bjeloočnica, nekad i trajna oštećenje jetara. Osobe inficirane hepatitisom B mogu ostati dugotrajni nositelji virusa, zarazni za druge.

Virus hepatitis B



TRIHOMONIJA I OSTALI VAGINITISI

Vaginitis je upala sluznice rodnice (vagine) u žena, a uzrokuju je različiti mikroorganizmi.

Trichomonas vaginalis uzročnik trihomonijaze, može 4 do 20 dana nakon infekcije izazvati obilan pjenasti tamnožuti iscjedak neugodna mirisa, a tako i osjetljivost, peckanje i bol tijekom spolnog odnosa.

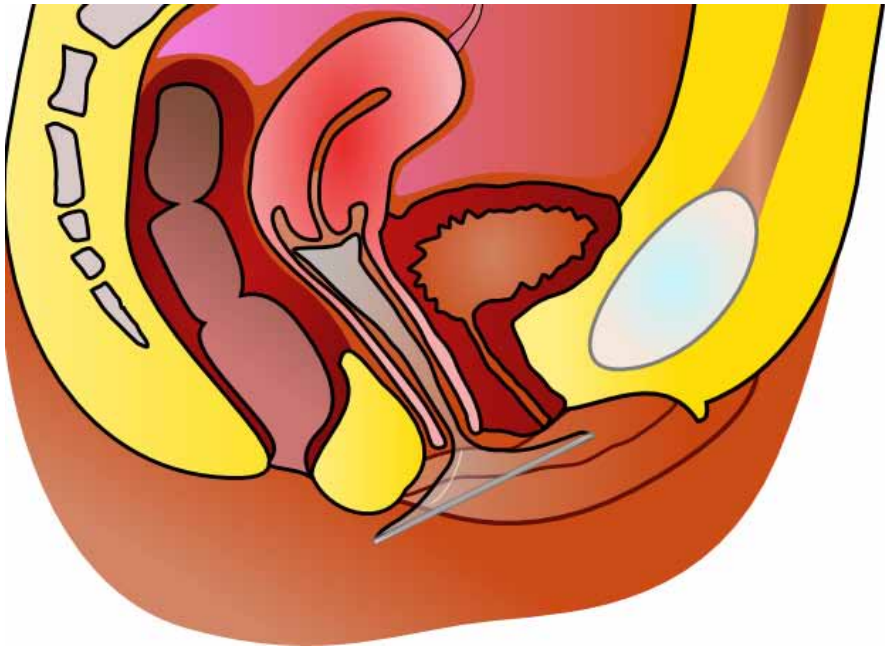
Candida albicans, gljivica uzrokuje kandidijazu, pretjeran rast gljivica koje se inače normalno nalaze u tijelu. Infekcija je uvjetno spolno prenosiva jer se može pojaviti i nakon uporabe antibiotika, citostatika te onda kada je obrambena sposobnost organizma smanjena (kod teških napora i bolesti, kod šećerne bolesti)

Ovi se uzročnici prenose spolnim kontaktom i ako se oba partnera ne liječe može doći do ponovnih infekcija.

NESPECIFIČNI URETRITIS

Nespecifični uretritis-upal mokraćne cijevi – češće zahvaća muškarce, a simptomi su jednaki gonoreji: gnojni iscjedak iz penisa i bolovi pri mokrenju. Uzročnici su različiti mikroorganizmi, najčešće chlamydia trachomatis, ali i neki drugi, ureaplasma urealyticum, trichomonas vaginalis, gardanella vaginalis. U žena infekcija uglavnom ne pokazuje simptome ili se primjećuje samo blagi vaginalni iscjedak.

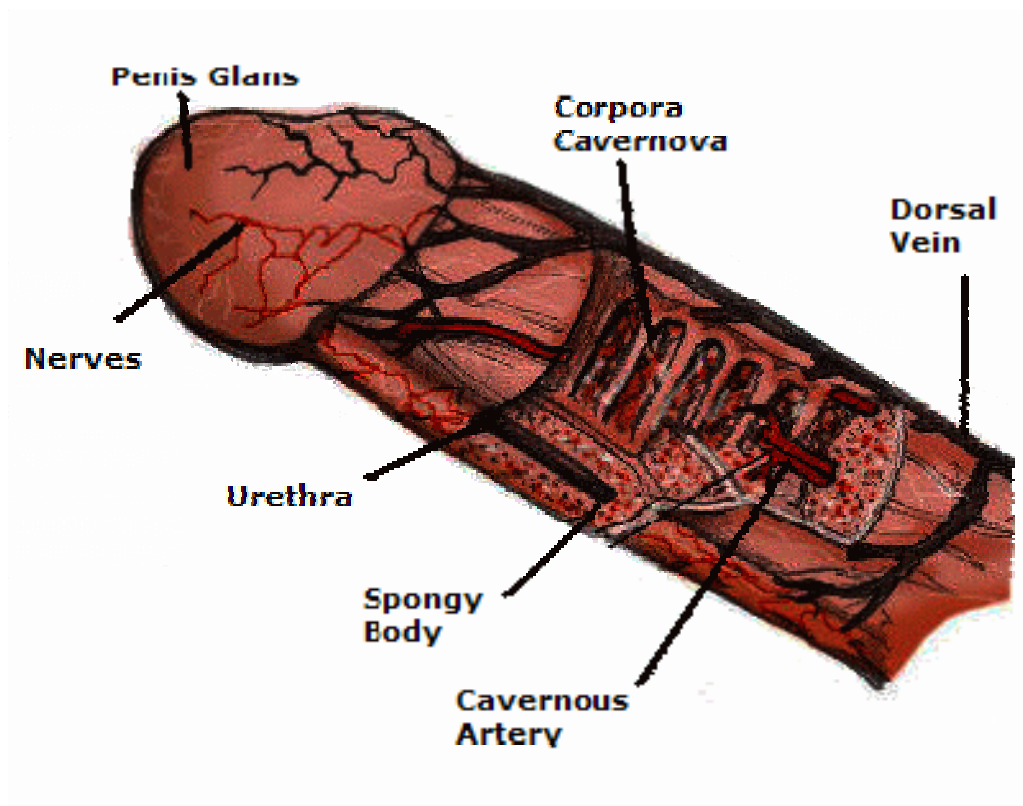
Ove spolno prenosive infekcije su vrlo česte, a kako uglavnom imaju blage simptome neprepoznate su i dalje se šire spolnim kontaktima. Uspješno se liječe odgovarajućim antibioticima.



Dijafragma

ŠTO TREBAM UČINITI DA SE ZAŠTITIM OD SPOLNO PRENOSIVIH BOLESTI

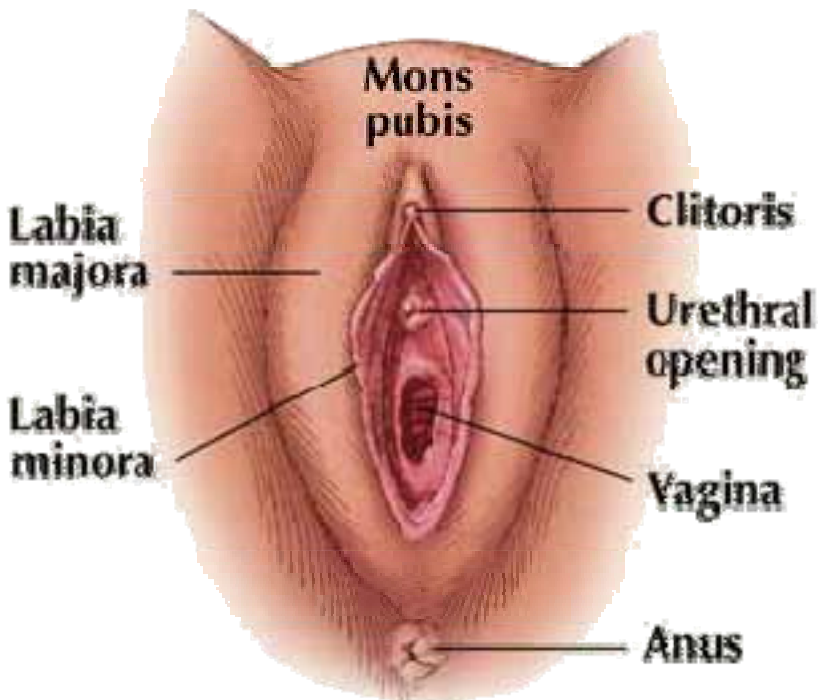
- Izbjegavati rizično spolno ponašanje
- Imati samo jednog spolnog partnera, koji je zdrav
- Upotrebljavati latex prezervativ (kondom) pri svakom spolnom odnosu izvan trajne vjerne veze
- Upotrebljavati spermicidno sredstvo (Nonoxynolon-9) kao dodatnu zaštitu uz prezervativ
- Mokriti i oprati se odmah nakon spolnog odnosa
- Ne imati spolni odnos s osobom koja intravenozno uživa drogu ili je to radila u prošlosti



KADA TREBA TRAŽITI LIJEČNIČKU POMOĆ

Kod bilo kojeg simptoma spolno prenosive bolesti odmah se treba javiti liječniku:

- Pojačani ili promijenjeni iscjedak iz vagine, penisa ili anusa
- Osjetljivost, žarenje ili svrbež genitalnog ili analnog područja
- Pojava ranica, mjhurića, bradavica ili bilo kakvih izraslina i promjena u genitalnom području, spolnim organima i /ili ustima
- Bolovi i/ili pečenje prigrdom mokrenja
- Bolovi i osjetljivost tijekom spolnog odnosa



HR-21000 Split, Bosanska 4 • Tel: +385 21 537 272/344 688; Fax: +385 21 531 722
Žiro račun kod Zagrebačke banke 2360000-1101679303
MBS: 1749447 • e-mail: domine@inet.hr

feministička organizacija za promicanje ženskih prava i razvoj civilnog društva



www.domine.hr