



LJUBEZEN
IN
SPOLNOST

Avtorici:

Alenka Hafner in Tanja Torkar

Recenzija:

Bojana Pinter, Tinkara Srnovršnik

Strokovni pregled:

Marjeta Podlipnik, Anamarija Petek, Milena Igličar, Staša Kušar, Marjetka Hovnik Keršmanc, Simona Kiphut

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Ljubljana, 2017

Elektronski vir.

Dostopno na spletni strani:

www.nijz.si



LJUBEZEN IN SPOLNOST



*Preberi,
premisli
in se
odloči.*

DEJSTVA O SPOLNEM VEDENJU MLADOSTNIKOV

V Evropski uniji in v Sloveniji ima *polovica mladih prvi spolni odnos po 17. letu starosti.*

Večina se zanj odloči iz ljubezni oziroma zaljubljenosti.

Mladi, ki se v spolnost podajo prezgodaj zaradi radovednosti ali naključja, z napačno osebo, pod pritiskom drugih ali pod vplivom alkohola in/ali drugih drog, to kasneje pogosto obžalujejo.

KDAJ v spolne odnose?

Natančega odgovora ni, saj je odločitev

posameznikova izbira in posledica njegovih želja, predvsem pa osebne zrelosti.

Odločitev za spolne odnose je pogosto prezgodnja, zato velja, čim kasneje, tem bolje.

Spolni odnos je odgovorna in enakopravna odločitev obeh partnerjev, zato nihče ne sme siliti drugega v spolnost. Četudi si že imel/a spolne odnose, ne pomeni, da moraš kasneje vsakič privoliti vanje.

Vedno imaš pravico reči NE!

DEJSTVA



SPOLNOSTI

Spolnost je več kot spolni akt

Medsebojno poznavanje, bližina in naklonjenost partnerjev so zelo pomembni, zato se s partnerjem čimveč pogovarjata (o občutkih, željah, stališčih, pričakovanjih, zaščiti ...).

Spolnost prinaša odgovornost

Zaščita pred neželjeno nosečnostjo in spolno prenosljivimi okužbami je dolžnost obeh partnerjev.

S tem izkazujeta skrb in spoštovanje do sebe in drug do drugega.

SPOLNO PRENOSLJIVE OKUŽBE SO REALNOST

*Za prenos okužbe
je dovolj
že en sam
nezaščiten
spolni odnos.*

Ob spolnem odnosu (*vaginalnem, analnem, oralno vaginalnem oziroma oralno analnem*) lahko mikroorganizmi (bakterije, virusi, glivice ali paraziti) prehajajo z okužene osebe na drugo osebo.

*Okužba ne povzroči
vedno bolezni,*

okuženi/a pa lahko kljub temu mikroorganizme prenaša na druge spolne partnerje.

Nekatere okužbe so ozdravljive, druge ne, posledice okužb pa so lahko tudi zelo resne (*neplodnost, rak, AIDS ...*).

*Ob sumu na spolno
prenosljilvo okužbo
je potreben obisk
zdravnika.*

DEJSTVA
O SPOLNO
PRENOSLJIVIH
OKUŽBAH

*Pri dosledni in pravilni
uporabi
KONDOMA
je verjetnost
za okužbo
zelo
majhna.*

Čim kasnejši začetek spolne dejavnosti in manjše število spolnih partnerjev pomeni manjšo verjetnost spolno prenosljivih okužb.

Zvestoba dveh neokuženih partnerjev je najboljša zaščita pred spolno prenosljivimi okužbami.

**NEŽELENO
NOSEČNOST
LAHKO
PREPREČIŠ
S
KONTRACEPCIJO**

Ob vsakem nezaščitenem spolnem odnosu obstaja možnost zanositve.

Zato je zelo pomembna zaščita že pri prvem spolnem odnosu in pri vseh nadaljnjih.

Nosečnost pri mladostnicah je zaradi telesne in socialne nezrelosti povezana z večjim tveganjem za nosečnico in otroka. Mladostniška mati ima slabše možnosti izobraževanja in je posledično prikrajšana tudi pri dohodkih.

KONTRACEPCIJA PRIMERNA ZA MLADE

Za mlade so primerne naslednje
kontracepcijske metode:

- ◆ *kondom,*
- ◆ *hormonska kontracepcija*
(tablete, obliž, vaginalni
obroček in injekcije),
- ◆ *maternični vložek.*

Kondom je na voljo v prosti
prodaji. Za hormonsko
kontracepcijo in maternični
vložek pa je potreben obisk pri
ginekologu.

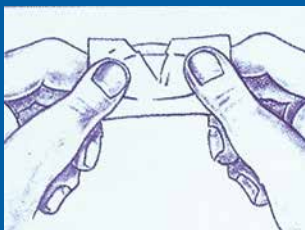
KONDOM

KONDOM
je edino sredstvo,
ki hkrati
ščiti pred
spolno prenosljivimi
okužbami in
pred neželjeno
nosečnostjo.

Tablete in druga
kontracepcijska
sredstva
okužb
ne preprečujejo.

PRAVILNA UPORABA KONDOMA

Uporaba kondoma ne predstavlja zdravstvenega tveganja, saj so stranski učinki kot je alergija, redki.



- ◆ Kondom mora biti nepropustno pakiran, elektronsko testiran in imeti označen veljaven rok uporabe.
- ◆ Za vsak spolni odnos se vedno uporabi nov kondom.
- ◆ Kondom se namesti na nabrekel spolni ud, preden pride v stik s spolovili spolnega partnerja.
- ◆ Paziti je treba, da semenska tekočina ne pride v stik s sluznico spolnega partnerja.
- ◆ Vrh kondoma (prostor za semensko tekočino) se pridrži s palcem in kazalcem, nato se ga z odvijanjem namesti do konca spolnega uda.
- ◆ Po izbrizganju semena se kondom pridrži in izvleče spolni ud, ko je še nabrekel.

NUJNA KONTRACEPCIJA



JUTRANJA TABLETKA

Ni običajna
kontracepcijska metoda,
pač pa
IZHOD V SILI
in se uporabi
le izjemoma!

Je način, ki po
NEZAŠČITENEM
spolnem odnosu
lahko prepreči
NEŽELENO NOSEČNOST.

Brez recepta jo je mogoče
kupiti v lekarnah.

Tablete je pomembno vzeti
ČIMPREJ
po nezaščitenem
spolnem odnosu,
najkasneje pa
v 72-120 urah
(v treh do petih dneh),
odvisno od izdelka.

Pred uporabo je
potrebno natančno
prebrati priložena
navodila.

MENSTRUACIJA

Običajno menstruacijski cikel traja
od 21 do 35 dni
in se zaključi z menstruacijo,
ki traja navadno *3-7 dni*.



Mladostnicam obisk pri
ginekologu svetujemo:

- ◆ če se prva menstruacija ne pojavi do 16. leta starosti,
- ◆ pri dalj časa trajajočih motnjah ciklusa – krajši ciklusi (pod 21 dni), daljši ciklusi (nad 35 dni), vmesne krvavitve, boleče menstruacije, izostanek menstruacije,
- ◆ pred prvim spolnim odnosom oziroma kadarkoli za posvet o kontracepciji,
- ◆ pri starosti 20 let kot preventivni pregled za zgodnje odkrivanje raka na materničnem vratu.

MENSTRUALNI KOLEDARČEK

Izpolnjujte sproti in točno. Prinesite na pregled s seboj!

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Januar																																
Februar																																
Marec																																
April																																
Maj																																
Junij																																
Julij																																
Avgust																																
September																																
Oktober																																
November																																
December																																

Krvavitev: ZELO MOČNA ● SREDNJA X ZELO SLABA ○ KOMAJ OPAZNA •

ČE POTREBUJEŠ POMOČ, VPRAŠAJ

- ◆ osebo, ki ji zaupaš,
- ◆ osebnega zdravnika ali medicinsko sestro v šolskem dispanzerju,
- ◆ ginekologa ali medicinsko sestro v ginekološki ambulanti za mladostnike ali v drugih ginekoloških ambulantah.

ČE TE ZANIMA ŠE KAJ, POBRSKAJ PO

www.tosemjaz.net

www.med.over.net

www.nijz.si



Nacionalni inštitut za javno zdravje
Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

Telefon: + 386 1 2441 400

E-pošta: info@nijz.si

Gradivo je dostopno na:
<http://www.nijz.si>

