

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.zzv-kr.si
www.ivz.si



IVZ RS

Avtorici: Alenka Hafner in Tanja Torkar
(Zavod za zdravstveno varstvo Kranj),
recenzija: Bojana Pinler,
strokovni pregled: Marjeta Podlipnik,
Anamarija Petek, Milena Igličar, Staša Kušar,
Marjetka Hovnik Keršmanc, Nataša Drol Pelko.
Izdajatelj: Inštitut za varovanje zdravja RS
Oblikovanje: Laura Belopavlovič
Foto: Buenos Dias
Tisk: Schwarz, 2009
Izid je omogočilo Ministrstvo za zdravje

ZA ZDRAVO in VARNO LJUBEZEN

Preberi, premisli in se odloči.

DEJSTVA O SPOLNEM VEDENJU MLADOŠTNIKOV

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 torej v spolne odnose?

Natančnega 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 odločitev obeh partnerjev, pri kateri nobeden od partnerjev ne sme siliti drugega v spolnost. Tudi, če si že imel/a spolne odnose, ne pomeni, da moraš kasneje vsakič privoliti vanje.

Vedno imaš pravico reci NE!

DEJSTVA O SPOLNOSTI

Spolnost je več kot spolni akt:

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

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 oz. 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 prenosljivo okužbo je potreben obisk zdravnika.

DEJSTVA O SPOLNO prenosljivih okužbah

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

Manjše število spolnih partnerjev pomeni manjšo verjetnost spolno prenosljivih okužb, zvestoba dveh neokuženih partnerjev pa je najboljša zaščita pred spolno prenosljivimi okužbami.

NEŽELENO NOSEČNOST LAHKO PREPREČIS 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

Kljub različnim vrstam kontracepcije, so za mlade primerne le:

- ♦ kondom,
- ♦ hormonska kontracepcija (tablete, obliž) ali
- ♦ diafragma v kombinaciji s spermicidnimi sredstvi.

Kondom je na voljo v prosti prodaji, za hormonsko kontracepcijo ali diafragmo pa je potreben obisk pri ginekologu.

PRAVILNA UPORABA KONDOMA

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

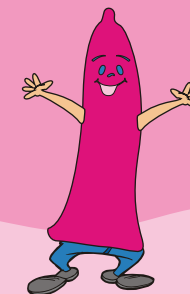
Kondom mora biti nepropustno pakiran, elektronsko testiran in imeti označen veljaven rok uporabe

Za vsak spolni odnos se uporabi vedno nov kondom

Kondom se namesti na nabrekel spolni ud, preden pride v stik z ženskimi spolovili



- ♦ Paziti je potrebno, da semenska tekočina ne pride v stik z nožnico
- ♦ 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 iz nožnice, ko je še nabrekel



KONDOM

KONDOM

KONDOM je edino sredstvo, ki hkrati štiti pred spolno prenosljivimi okužbami in pred neželeno nosečnostjo.

Tablete in druga kontracepcijska sredstva okužb ne preprečujejo.

NUJNA KONTRACEPCIJA JUTRANJA TABLETKA

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

Je način, ki PO NEZASČITENEM spolnem odnosu (npr. če se je kondom snel ali počil) lahko prepreči neželeno nosečnost.

Brez recepta jo je mogoče kupiti v lekarnah, razen za osebe mlajše od 16 let, ki potrebujejo recept zdravnika (ginekolog, osebni zdravnik).

Tablete je pomembno vzeti **ČIMPREJ po nezaščitenem spolnem odnosu, najkasneje pa v 72 urah** (treh dneh).

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 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 •