

ВОДИЧ

РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЉЕ МЛАДИХ





ВОДИЧ "РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЉЕ МЛАДИХ"

Уредила: Марија Живковић

Дизајн и прелом:

PROTESTA Тим

Тираж: 250 примерака

Ниш, Фебруар, 2023. године

Водич "Репродуктивно здравље младих" израђен је у оквиру пројекта "Мораш и треба да знаш" кога спроводи PROTESTA, а финансира Градска општина Медијана. Водич доприноси едукацији младих о репродуктивном здрављу са циљем да се млади оснаже и науче како да очувају своје репродуктивно здравље ради спречавања стерилитета и других негативних појава које се директно одражавају на формирање породице.



Centar za razvoj gradanskog društva



Center for civil society development

Водич

РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЉЕ МЛАДИХ





САДРЖАЈ

Увод	1
Репродуктивно здравље и сексуалност младих	2
Репродуктивна права	2
Сексуално и репродуктивно образовање	4
Зашто је важно користити заштиту приликом сексуалног односа	8
Врсте контрацепције	10
Кондом као средство контрацепције	11
Хормонска средства контрацепције	14
Интраутерини улошци као средство контрацепције	16
Полне болести	17
Сексуално насиље	21
Закључак	23
Референце	24



УВОД

Здравље младих представља стање физичког, душевног и социјалног благостања. Млади су осетљива друштвена категорија са специфичним проблемима и потребама, а репродуктивно здравље младих је нарочито осетљива тема. Репродуктивно здравље као тема је изузетно значајна за младе и директно се одражава на планирање породице. Међутим, ова тема је и даље табуизирана. Због свих наведених околности проблеми као што су полне болести, стерилитет и друге негативне појаве узрок су незнања и неинформисаности младих о репродуктивном здрављу.

Циљ правилног планирања породице је очување репродуктивног здравља. Адекватном планирању породице и очувању сексуалног и репродуктивног здравља младих доприноси едукација о репродуктивним правима, врстама контрацепције, полним болестима и безбедној сексуалности. Многобројна истраживања указују да се Србија по броју прекида адолесцентних или малолетничких трудноћа налази на врло високом месту.

Водич о репродуктивном здрављу формиран је ради едукације и оснаживања младих у циљу очувања репродуктивног здравља, спречавања стерилитета и других негативних појава које се директно одражавају на формирање породице.

РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЉЕ И СЕКСУАЛНОСТ МЛАДИХ

Према дефиницији Светске здравствене организације, репродуктивно здравље је стање физичког, менталног и социјалног благостања у свим областима везаним за репродуктивни систем. Репродуктивно здравље подразумева да су људи у могућности да имају задовољавајући и безбедан полни живот и способност да имају потомство, као и слободу да одлуче да ли ће га имати, када и колико често.

Централна компонента људске сексуалности је полни однос, интимни однос или сексуални чин. Човек је целог свог живота сексуално биће, способно да воли. Одрастање, прелаз из детињства у одрасло доба, дуготрајан је и сложен процес током ког се дешавају бројне промене у твом телу и психи. Ово је период сазревања, сазнавања, истраживања, успостављања нових односа са околином, стварања и потврде сопственог идентитета.

*Важно је да **разумеш своје тело и начин на који функционише.**
Важно је да **изградиш свој став** о сопственој сексуалности и
едукујеш себе о сексуалном и репродуктивном здрављу.*

РЕПРОДУКТИВНА ПРАВА

Репродуктивна права обухватају два широка принципа људских права: право на репродуктивну здравствену негу и право на репродуктивно самоопредељење. Међународна федерација за планирано родитељство (ИППФ) је 1995. донела Повељу о сексуалним и репродуктивним правима. Ова права подразумевају да имаш слободу да уживаш у међусобно задовољавајућој и сигурној

вези, слободној од присиле или насиља, и без страха од инфекције или трудноће, као и да си у могућности да регулишеш своју плодност без негативних или опасних последица.

Како би се очувало сексуално здравље, морају се у потпуности штитити и испуњавати релевантна људска права, као и етички принципи.

Право на живот

*Ниједан живот не сме бити угрожен
трудноћом, рађањем или родном припадношћу.*

**Право на слободу и
сигурност особе**

*Сви људи имају слободу контроле властитог
сексуалног и репродуктивног живота.*

**Право на једнакост и
ослобођење од
сваког облика
дискриминације**

*Сви су рођени једнаки и нико не сме бити
дискриминисан.*

**Право на
приватност**

*Сви људи имају право да доносе аутономне одлуке
у вези са властитим сексуалним и репродуктивним
животом, да имају приватност и да буду
поштовани.*

**Право на
информације и
едукацију**

*Сви људи имају право на приступ
информацијама и едукацији о сексуалном
и репродуктивном здрављу и правима.*

Право на избор

*Људи имају право слободног избора да ли
ући у брак или не, и основати и планирати
породицу.*

Право на одлуку о томе да ли имати децу или не

Све особе имају право да донесу одлуку да ли ће уопште имати децу и одлуче слободно о броју деце и размаку између рађања деце.

Право на здравствену заштиту и негу

Сви људи имају право на највише могуће стандарде физичког и менталног здравља.

Право на слободу удруживања и политичког учешћа

Сви људи имају право да формирају удружење грађана или да се укључе у његов рад, како би се унапредила сексуална и репродуктивна права.

Право да се не буде жртва тортуре и других нехуманих третмана

Сви људи имају право да не буду субјект тортуре или нехуманих третмана, као и да не буду подвргнути медицинском третману или научном истраживању без слободног пристанка.

Важно је да знаш!

СЕКСУАЛНО И РЕПРОДУКТИВНО ОБРАЗОВАЊЕ

Знање је моћ: што више знаш о сексуалном и репродуктивном здрављу, **то више контроле имаш над својим животом и у партнерској емотивној вези**; што мање знаш, то мање контроле имаш над својим животом, а то други људи могу и да злоупотребе или можеш себе да доведеш у непријатну ситуацију.

Један од циљева сексуалног образовања је **подршка младим људима** да у годинама одрастања и сазревања, изграде сопствени систем вредности и самопоштовања који ће им омогућити да доносе одговорне одлуке и да се одговорно понашају.

Како да знаш да си сазрео/сазрела за полне односе?

Адолесценција је време када се доживљавају прве емотивне везе и размењују прве интимности, које се неретко под утицајем емоција и страсти завршавају сексуалним односом. Од изузетног је значаја да будеш зрео/зрела за почетак тако важног сегмента живота.

За развој здраве сексуалности нарочито је значајно да твоје прво сексуално искуство буде са правом особом и у опуштеној атмосфери. Ако постоји узајамна љубав, узајамно поверење, ако постоји узајамно поштовање, ако си заиста сазрео/сазрела за интимне односе - онда је то невероватно и незаборавно искуство.

Вођење љубави увек може бити сјајно, али има и **ризике - полне болести и нежељена трудноћа нису шала**. Постоје и емоционални ризици. Секс пре него што си сазрео/сазрела за њега, секс са неким коме не верујеш или кога не поштујеш, или са неким ко ти не верује или те не поштује, или секс који ти не прија - може довести до неких заиста стресних осећања, а **секс не треба да буде стресан**.

Ниси сазрео/сазрела да имаш полне односе ако је разлог нешто попут:

- ☞ У мојој групи пријатеља једино ја нисам имао/имала секс;
- ☞ Желим да "завршим са тим";
- ☞ Моја девојка/младић ће раскинути са мном ако немамо полне односе;
- ☞ Сексање ће ме учинити популарним у друштву;
- ☞ Хоћу да тестирам партнеркину/партнерову љубав према мени;
- ☞ Желим да се забавим и пробам нешто ново.

Размисли!

- ☞ *Да ли је полни однос нешто што стварно желиш да урадиш, или нешто због чега си под притиском околине?*
- ☞ *Да ли могу да верујем овој девојци/младићу да ће ме потпуно поштовати касније?*
- ☞ *Да ли је наш однос довољно јак да издржи и најгоре сценарије?*
- ☞ *Како секс може да утиче на вашу везу?*
- ☞ *Шта ако се догоди трудноћа?*
- ☞ *Како спречити полне инфекције?*



Разговарај са својом девојком/младићем о сексу

Пре полног односа, обоје морате знати да друга особа заиста жели то да уради. Важно је да се осећаш пријатно када пристанеш на интиман однос. Такође је важно да се осећаш пријатно да кажеш "не". *Имаш право да кажеш "не" за било какву врсту сексуалне активности, чак и ако сте се већ пре тога обоје сложили да то радите.*

Секс је права ствар кад можеш да саопштиш свом партнеру **шта ти треба и шта ти прија**. Није увек лако причати о сексуалним темама, али нико не може да прочита туђе мисли. Добро правило је: **"Ако нисте спремни да разговарате с партнером о сексу, нисте спремни за секс"**.

Запитај се?

- ☞ Да ли имам здрав однос са девојком/младићем?
- ☞ Да ли слушам своју девојку/младића?
- ☞ Да ли она/он слуша мене?
- ☞ Могу ли да разговарам са својом девојком/младићем о употреби кондома и о заштити од трудноће?
- ☞ Да ли бисмо могли да се изборимо са полним болестима или са нежељеном трудноћом?

Ако је одговор на било које од ових питања "не", ваш однос можда није спреман за полне односе. Људи нису зрели да постану сексуално активни ако не могу као одрасле особе да разговарају о сигурном сексу, контрацепцији, могућим позитивним и негативним последицама и како би их заједно решавали.

Мораш бити психички спреман/спремна да се суочиш и са позитивним и са негативним последицама полних активности.

Разговарај са својом девојком/младићем о сексу



Да ли да разговараш са родитељима о сексу?

Одлуке о сексу су врло личне и приватне, али постоје добри разлози за укључивање родитеља. Много тинејџера разговара са родитељима о сексу. Наравно, можда ћеш се у почетку осећати непријатно, али свакако вреди почети разговор. Твоји родитељи (или друге одрасле особе којима верујеш) могу да ти пруже сјајне информације и савете. Вероватно знају више него што мислиш и могу да одговоре на твоја питања и недоумице. Могу да ти предложе начине за превенцију полних инфекција и трудноће, као и да ти помогну уколико до таквих ситуација дође.

Твоји *родитељи брину о теби и желе да буду укључени у твој живот*. Једном су били у твојим годинама и знају како је то бити тинејџер. Вероватно ће бити поносни што одговорно бринеш о свом здрављу.

ЗАШТО ЈЕ ВАЖНО КОРИСТИТИ ЗАШТИТУ ПРИЛИКОМ СЕКСУАЛНОГ ОДНОСА?

Сигурно си до сада много пута слушао/слушала о томе колико је важно да користиш заштиту када ступаш у сексуални однос, од првог пута па надаље. Међутим, понекад може да ти буде непријатно да о томе говориш, па чак и да купиш кондоме или неко друго средство за контрацепцију. Ту смо да те охрабriamo јер нема разлога да се тако осећаш. Куповином и употребом



контрацептивних средстава попут кондома показујеш да бринеш не само о свом здрављу него и о здрављу особе до које ти је стало.

Ево неколико чињеница због којих је важно користити контрацепцију:

- ☞ За разлику од природних, механичке методе контрацепције односно физичке баријере имају знатно виши степен поузданости зато што спречавају продирање сперматозоида до материце и јајне ћелије, а уједно доприносе спречавању ширења полних болести;
- ☞ Партнер може бити преносилац полне болести, без било каквих симптома. Уколико имаш незаштићен однос врло лако је можеш пренети свом партнеру или партнерки, а да тога ниси ни свестан/свесна;
- ☞ Најчешће најопасније полно преносиве болести не морају показати било какве симптоме дуже време;
- ☞ Контрацепција те штити од нежељене трудноће. Млад/млада си и још увек ниси спреман/спремна за тако велику промену у свом животу, зато је важно да код себе увек имаш кондом – чак и онда када не планираш сексуални однос.



Контрацептивне методе су одувек коришћене, а данас постоји много различитих средстава која у високом проценту спречавају могућност зачећа.

ВРСТЕ КОНТРАЦЕПЦИЈЕ

Баријерна средства контрацепције

Праве препреку сперматозоидима да дођу до јајне ћелије (кондом, дијафрагма, спермициди, женски кондом).

Хормонска средства контрацепције

Спречавају ослобађање јајне ћелије (комбинована контрацептивна пилула, прогестинска контрацептивна пилула).

Интраутерини улошци као средства контрацепције

Познати и као "спирала" или скраћено ИУД постављају се у унутрашњост материце и чине неповољном средину за развој плода (ИУД са бакром, ИУД са прогестином).

Да би дошло до трудноће потребна су три фактора: јајна ћелија, сперматозоиди и средина у којој плод може да расте. Ако се жели спречити трудноћа, мора се избећи ова комбинација. Средства која спречавају да сперматозоиди дођу до јајне ћелије зову се механичким контрацептивима. Средства која спречавају да дође до овулације су хормонска средства, а средства која средину за развој плода чине неповољном су интраутерини улошци.

Заблуде и погрешна веровања	Чињенице и поруке
<i>Кондоми нису сигурна заштита од трудноће и полно преносивих инфекција.</i>	<i>И мушкарац и жена су подједнако одговорни за спречавање нежељене трудноће, као и за последице које могу настати уколико до трудноће ипак дође. Одговорност је обострана, а не може се делити на "мушку" и "женску".</i>
<i>Контрацепцијске пилуле су опасне по здравље жена и младих девојака.</i>	<i>Контрацепцијске пилуле не изазивају неплодност и нису штетне по здравље уколико се користе на препоруку лекара гинеколога.</i>
<i>Контрацепцијске пилуле изазивају трајну неплодност и проблеме са стерилитетом ако се дуготрајно користе.</i>	<i>Контрацепцијске пилуле не изазивају неплодност и нису штетне по здравље уколико се користе на препоруку лекара гинеколога.</i>
<i>Прави мушкарци никад не користе кондоме.</i>	<i>Кондоми су поуздана заштита и од трудноће и од полно преносивих инфекција.</i>
<i>Жена је одговорна за контрацепцију и спречавање трудноће.</i>	<i>Кондоми су поуздана заштита и од трудноће и од полно преносивих инфекција.</i>

КОНДОМ КАО СРЕДСТВО КОНТРАЦЕПЦИЈЕ

Кондом је доступно и високо поуздано средство заштите од нежељене трудноће и полно преносивих инфекција.

Кондоми су направљени од врло танке али врло јаке латекс гуме. Не пуцају лако, уколико се правилно чувају (ако нису изложени сунцу и топлоти). Веома су једноставни за употребу, прилично јефтини и доступни у свакој апотеци или боље снабдееном маркету.

7 сигурних разлога због чега треба да користиш кондом:

- ☞ Лако доступан, можете да га нађете у свим апотекама;
- ☞ Једноставан за коришћење, не треба да испуњавате никакве здравствене услове за његову употребу, као што је то случај код других контрацепција;
- ☞ Један је од најзаступљенијих метода заштите од нежељене трудноће, уколико се правилно користи. Њихова успешност је око 98%;
- ☞ Саставни су део модерног живота и савременог друштва;
- ☞ Неопходан вам је само током сексуалног односа, за разлику од контрацептивне пилуле коју морате да пијете сваког дана;
- ☞ Одређене врсте кондома могу да повећају сексуално уживање;
- ☞ Штити оба партнера од инфекције и полно преносивих болести.

Правилно коришћење кондома

Уколико користиш кондом против трудноће и полно преносивих болести, кључ сигурности ове контрацепције лежи у правилној употреби. Ево како требаш да користиш кондом:

- ☞ Кондом чувај на местима где не може бити оштећен;
- ☞ Не користи кондом којем је истекао рок;
- ☞ Не употребљавај лубрикант уз коришћење кондома, јер може да оштети гумени материјал кондома и да на тај начин изгуби примарну сврху;
- ☞ Кондом стави непосредно пре односа;
- ☞ Не скидај кондом пре времена;
- ☞ Кондом приликом стављања треба да одмоташ у правилном смеру.

Заблуде и погрешна веровања

Ако користиш кондом, или тражиш да га твој партнер користи, то значи да ниси веран/верна.

Кондом умањује осећање задовољства.

Кондом има ситне пукотине кроз које може да прође вирус ХИВ-а.

Кондоми су само за проститутке.

Чињенице и поруке

Кондоми спречавају нежељене трудноће и полно преносиве инфекције.

Не треба користити два кондома одједном јер тако могу да пукну.

Кондом не смањује осећање задовољства, за разлику од забринутости и нервозе при незаштићеном сексуалном односу.

ХОРМОНСКА СРЕДСТВА КОНТРАЦЕПЦИЈЕ

Постоје две врсте пилула за контрацепцију, **комбинована** (у којој се налазе две врсте женских полних хормона, естроген и прогестерон) и **прогестеронска** пилула, која садржи само један од ова два хормона - прогестерон.

Што се тиче комбиноване пилуле, постоје многе врсте са различитом количином хормона у њима, али у суштини све имају исто деловање - спречавају овулацију и ослобађање јајне ћелије. Док жена редовно узима комбиновану пилулу, њени јајници мирују као што би мировали у трудноћи. Осим тога, комбинација хормона утиче на повећану густину слузног чепа у цервиксу материце, што отежава продор сперматозоида. Када жена престане узимати пилулу, већ након неколико дана се успоставља овулаторни циклус и она може остати у другом стању. **Комбинована пилула је најпоузданије средство за контрацепцију ако се користи према упутима гинеколога.** Наиме, *треба се узимати сваки дан у исто време, без икаквог прескакања.* Предност ове пилуле је у њеној високој поузданости, у томе што је менструални циклус редован, менструална крварења мања и што нема менструалних тегоба. Недостаци су у томе што **не штити од полно преносивих инфекција**, могу да имају дејство на расположење, на повећање апетита и не може се користити током дојења.

Прогестеронска пилула се зове још и *мини-пилула*. Делује тако што чини цервикални слузни чеп гушћим, и што чини слузницу материце тањом. Понекад чак и спречава овулацију. И ова се пилула узима једном дневно, предности су њена висока поузданост, као и то што се може узимати током дојења. Недостаци су у томе што не штити од полно преносивих инфекција и што може узроковати нередовна менструална крварења.

За случај када, из овог или оног разлога, ипак дође до незаштићеног односа, постоји **метод хитне контрацепције** "за дан после". Ово није метод који се редовно може користити, већ једном у току циклуса, унутра 72 сата од незаштићеног односа. Таблете које се користе садрже исте хормоне као и контрацепцијске пилуле, али у већој дози. Што пре се узму, веће су шансе да до трудноће неће доћи. Делују на начин што спречавају да се оплођено јајашце усади у слузницу материце. Предност овог средства је што може да спречи трудноћу и што се на тај начин може избећи абортус. Недостаци су у томе што може изазвати мучнину и повраћање, и што ипак не спадају у примарна контрацепцијска средства.

Контрацептивне пилуле *никада не смеш узимати на своју руку!* Увек се посаветуј са гинекологом који ће на основу прегледа и анализа крви одредити који тип пилуле је најбољи за тебе.

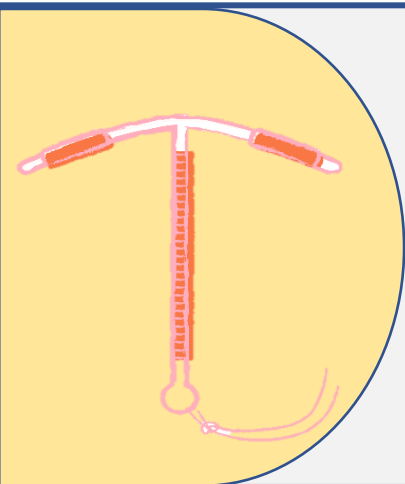


Добро је да обављаш редовне контроле код гинеколога и током узимања пилуле, посебно у почетку када постоји могућност да дође до нежељених али пролазних ефеката као што су отицање, добијање на телесној маси, интерменструална крварења.

ИНТРАУТЕРИНИ УЛОШЦИ КАО СРЕДСТВО КОНТРАЦЕПЦИЈЕ

Интраутерини уложак или спирала је мали пластични уложак који се поставља у материцу од стране гинеколога. Главни ефекат овог уложка је у томе што мења средину у материци и спречава оплодњу и усађивање јајашцета у слузницу материце. Да би се могло проверити да ли је спирала на свом месту, за њу су причврштена два кончића која излазе кроз цервикс и налазе се у вагини. Веома ретко се дешава да, током већих менструалних крварења, спирала испадне са свога места. Постоји више врста спирала:

- ☞ **Бакарна спирала** има облик слова Т, и у свом саставу садржи бакар. Овај бакар се постепено ослобађа и спречава сперматозоиде да пролазе кроз материцу даље до јајовода. Осим тога, бакар спречава и да се јајашце усади у слузницу материце;
- ☞ **Хормонска спирала** изгледа исто као и бакарна, али у свом саставу има хормоне који спречавају да се сперматозоиди пробију до јајне ћелије, и да се јајашце усади у слузницу материце.



*Предности спирале као контра-
цептивног средства су у високој
поузданости. Недостаци су могућност
болова и грчева након постављања, не
нуди заштиту од полно преносивих
инфекција и потребан је стручњак да
постави интраутерини уложак.*

ПОЛНЕ БОЛЕСТИ

Полно преносиве инфекције (ППИ) су врста заразних болести које се најчешће **преносе сексуалним путем** (аналним, вагиналним или оралним), или ређе другим блиским телесним контактом са инфицираном особом, односно у директном контакту са променама на кожи или слузницама инфициране особе, а неке се могу пренети и са инфициране мајке на дете током трудноће, порођаја или дојења.



Најучесталије полно преносиве инфекције

Полна Хламидијаза

Хламидија изазива једну од најчешћих и најраспрострањенијих полно преносивих инфекција, јер је многи имају а да тога нису свесни. Преноси се приликом полног односа и орално-гениталног контакта. Не може се пренети преко пешкира, ВЦ даске и других предмета. **Већина девојака и младића нема никакве симптоме ове инфекције.** Лечи се антибиотцима. Уколико се не лечи, хламидија може да доведе до трајног оштећења репродуктивног тракта или стерилитета, како код жена тако и код мушкараца. Заштиту од ове инфекције пружа уздржавање од полног односа и интимних контаката или коришћење кондома. Стопа пријављених случајева је већа за три до четири пута код жена у односу на мушкарце.



Генитални херпес

Вирус Херпес симплекс изазива појаву гениталног херпеса и може се пренети незаштићеним вагиналним, оралним или аналним полним односом. Не може се пренети преко предмета као што су ВЦ даска и слично. Заражена особа понекад нема никакве симптоме, али ако се појаве, онда се најпре примети свраб или бол, а након тога појава мехурића на вагини, пенису, скротуму, унутрашњој страни бутина или анусу. Црвена испупчења убрзо прелазе у воденасте пликове. Због њих мокрење може бити веома болно. Ови мехурићи могу да пукну, узрокују мање крварење и обично сами пролазе за две до четири недеље. Вирус херпеса трајно остаје у организму заражене особе, а свако његово реактивирање изазива појаву мехурића у гениталном подручју. Генитални херпес може изазвати болне чиреве на гениталним органима. **За ову инфекцију нема лека, што значи да остаје у организму заражене особе и да се може пренети незаштићеним полним односом на друге особе.** То је могуће и у фази када вирус мирује. Заштиту од ове инфекције пружа уздржавање од полног односа и интимних контаката или коришћење кондома.

Гонореја

Гонореју узрокује бактерија која се преноси преко вагиналног, оралног или аналног полног односа, чак и у периоду када заражена особа нема никакве симптоме. Не преноси се преко предмета. **Заражена особа не мора да има било какве симптоме ове инфекције.** Код девојака као последица ове болести може да остане неплодност, а код младића запаљење и оток тестиса који такође могу за последицу имати неплодност. Осим тога, инфекција може да захвати и друге органе. Заштиту од ове инфекције пружа уздржавање од полног односа и интимних контаката или



коришћење кондома. У највећем броју случајева болест је без значајних компликација.

Хепатитис Б и хепатитис Ц

Ово су обољења јетре узрокована вирусима Хепатитис Б или Хепатитис Ц. Преноси се преко крви и других телесних течности, па тако и током полног односа. Не може се пренети преко предмета заједничке употребе. Карактеристичан знак је жутица – жута пребојеност коже и очију, праћена појавом урина браон боје. **Ова инфекција може имати веома озбиљне последице на здравље заражене особе.** Важно је јавити се лекару приликом појаве првих симптома. Ова обољења имају озбиљне последице по здравље у виду појаве цирозе и карцинома јетре. Заштиту од полног преношења хепатитиса пружа уздржавање од полног односа и интимних контаката или коришћење кондома. Такође, постоји вакцина која пружа заштиту од ове инфекције.

ХИВ и АИДС

ХИВ је вирус који изазива болест названу сида. Од тренутка инфекције, заражена особа (ХИВ позитивна особа) постаје носилац вируса и потенцијални извор заразе. Период заразности почиње убрзо након инфекције и траје до краја живота. ХИВ инфекција се открива лабораторијским налазом – прегледом крви на присуство специфичних антитела. СИДА је скраћеница француског израза истог значења. Осетљивост на ХИВ вирус је општа – заразити се може свако, без обзира на узраст и пол. **Вакцина за ХИВ инфекцију још увек није направљена.** У лечењу се користе лекови који успоравају ширење вируса у организму и тиме одгађају развој болести. Последице ХИВ-а манифестују се у виду нарушавања

функционисања имунитета - природне одбране организма од инфекција. ХИВ изазива развој тумора и инфекција које се код здравих људи вероватно не би никад развиле.

Постоје три главна пута преношења ХИВ-а са заражене на здраву особу:

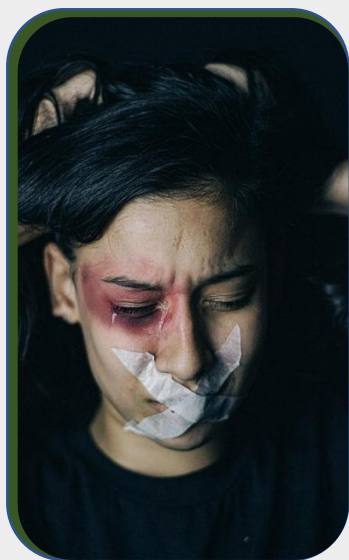
- ☞ Полни пут (сексуалним односом без заштите између особа различитог или истог пола, било да је у питању вагинални, анални или орални полни однос);
- ☞ Преко инфициране крви и крвних деривата (у највећем броју случајева код интравенске употребе дрога и коришћења заједничке игле);
- ☞ Са ХИВ-ом инфициране мајке на дете (у трудноћи, за време порођаја, у току дојења).



Инфекција се спречава избегавањем ризичног понашања као што је често мењање партнера и сексуални односи са непознатим особама, под утицајем алкохола и дроге, а без адекватне заштите (кондом). ХИВ се не преноси додиром, руковањем и загрљајем, капљицама пљувачке при гласном говору, кашљањем и кијањем, пољупцем у образ, убодом или уједом инсекта, употребом заједничког тоалета, итд.

СЕКСУАЛНО НАСИЉЕ

Сексуално насиље је **принудна или нежељена сексуална активност**. Починилац сексуалног насиља може користити физичку силу, претње и застрашивања или злоупотребити особу која није у стању да да сагласност за сексуални однос.



Сексуално насиље се може десити и међу људима који се међусобно познају, као и у контексту породичног насиља – у породици, у браку или партнерској вези.

Ова врста насиља оставља дубоке емотивне, психолошке и физичке трауме, нарочито на младу особу.

И мушкарци и жене могу да буду злостављачи. Злостављање које чине мушкарци познатије је у друштву у односу на злостављање које чине жене. У патријархалном друштву, услед родних улога, особа мушког пола се често не сматра жртвом. Због тога је још важније да се обрати пажња на **злостављање деचाка и младића** чији су починиоци и мушкарци и жене.

Неки од облика сексуалног насиља су:

- ☞ Силовање;
- ☞ Наношење нежељеног бола током сексуалног односа;
- ☞ Повређивање гениталија;
- ☞ Принуда на секс без контрацепције;
- ☞ Принуда жене на сексуалне активности које не жели;
- ☞ Коришћење сексуално деградирајућих псовки и увреда;
- ☞ Нежељено додиривање;
- ☞ Нежељено излагање порнографији;
- ☞ Сексистичке шале.

Шта учинити?

Ако се догоди теби

Позови полицију

Не дирај ништа у просторији у којој се све догодило

Сачувај одећу, не туширај се

Обави лекарски преглед, због повреда и налаза потребних као судски доказ

Ако се догоди другој

Предложи да се обратите стручним службама (лекар, полиција)

Дозволи жртви да ти прича, или да ти не прича (ако не жели) о ономе што се десило

Увери жртву да напад није њена (његова) грешка

Не пренеси другима оно што видиш и чујеш



ЗАКЉУЧАК

Сексуално и репродуктивно здравље важно је током живота. Сексуално и репродуктивно здравље укључује родну равноправност, поштовање, сигурност и слободу од дискриминације, насиља и стигме. Пораст сексуалне активности младих је феномен који се примећује како у савременим друштвима, тако и у Србији. Водич кроз десет целина доприноси едукацији младих о репродуктивном здрављу и сексуалности младих; репродуктивним правима; ширењу свести о значају сексуалног и репродуктивног образовања; врстама контрацепције; полним болестима и сексуалном насиљу.

РЕФЕРЕНЦЕ

1. Кораћ-Мандић, Д.: Новосадски хуманитарни центар, <http://zdravlje.nshc.org.rs/>.
2. Суботић, С.:Процена ризичног понашања и знања у циљу превенције полно преносивих инфекција студентске популације, Докторска дисертација, 2022.
3. Ширцељ, М.: Плодност и образовање у Словенији, 2007.
4. Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“. Репродуктивно здравље младих, 2018, [brosura-reproduktivno-2018-web.pdf](https://www.brosura-reproduktivno-2018-web.pdf).
5. Галеника, Како да пронађеш своју равнотежу и одржиш здравље, Е- водич.
6. Петровић, О., Поповић, Д.:Животне поруке, <https://www.unicef.org/serbia/publikacije/%C5%BEivotne-poruke>.
7. Новосадски хуманитарни центар, <https://vaznojedaznas.org/>.
8. О сексуалности за младе, <https://zamlade.com/index.html>.
9. Центар Е8, Здравље младих, <http://e8.org.rs/zdravlje-mladih/>.
10. Сигурна кућа, <https://www.sigurnakuca.net/>.
11. Академска беба, <http://www.akademskabeba.rs/>.
12. Зашто је важно користити заштиту приликом сексуалног односа, <https://citymagazine.danas.rs/>.
13. <https://beleske.com/koliko-je-kondom-siguran-evo-da-li-je-kondom-zastita-od-trudnoce/>.
14. <https://www.idn.org.rs/ojs3/stanovnistvo/index.php/STNV/article/view/204>.
15. <https://www.danas.rs/zivot/svetski-dan-seksualnog-i-reproduktivnog-zdravlja-sa-mladima-razgovarati-o-seksualnom-zivotu/>.

Фотографије коришћене у водичу преузете су са сајтова Canva, Pixabay и Wikihow у складу са њиховим политикама о ауторским правима и лиценцама за дељење садржаја.

Ставови изражени у овој публикацији искључива су одговорност аутора и његових сарадника и не представљају нужно став Градске општине Медијана.

*Запрати нас и сазнај више о нашим
актуелним пројектима који су
орјентисани ка младима!*



ДА ВЕЗЕ НЕ БУДУ БЕЗВЕЗЕ

Тема: Насиље у малолетничким везама



СТОП ЗЕЛЕНАШЕЊУ

Тема: Опасности од зеленашења и механизми
заштите. Помоћ и подршка жртвама зеленашења.



МЛАДИ У ВАНРЕДНИМ СИТУАЦИЈАМА

Тема: Ванредне ситуације



Instagram: [protecta_nis](https://www.instagram.com/protecta_nis)



Facebook: [@protecta.org.rs](https://www.facebook.com/protecta.org.rs)



www.protecta.org.rs



centar@protecta.org.rs



Обреновићева 46, ТПЦ Калча,
ламела Б, I спрат, локал 43, Ниш



Centar za razvoj građanskog društva



Center for civil society development