

## Mali udžbenik spolnog zdravlja

*Čini vam se da već znate sve što trebate znati o spolnom zdravlju? Promislite opet. Možda će vam neke informacije iz ovog članka doista biti tek dosadno ponavljanje. Možda uopće neće. Onima za koje to vrijedi, unaprijed se ispričavam. Za sve ostale, prije nego što se raspišem o različitim temama vezanima uz spolno zdravlje i s njim povezanim temama važno mi je da svi znamo o čemu pričamo i na što mislim u tekstovima pa vas pozivam da ipak proučite ovaj mali službeni rječnik spolnog zdravlja. "Podrazumijevanje = nerazumijevanje", kako su mi često naglašavali neki profesori*

**Zdravlje** ne određuje samo zdravstvenu kvalitetu naših života već u velikoj mjeri određuje i utječe na općenitu kvalitetu života svakoga od nas, ali i naše šire i uže društvene zajednice. Pri tome su važne različite sastavnice zdravlja uključujući tjelesno, mentalno, emocionalno i socijalno zdravlje. Tjelesno, mentalno, emocionalno i socijalno zdravlje usko su povezani i međusobno djeluju jedni na druge. Npr. kad ste dugotrajno izloženi stresnim situacijama s kojima se teže nosite to može oslabiti sposobnost vašeg imuniteta da se brani od različitih infekcija i upala što tada ne utječe samo na vaše tjelesno zdravlje nego može i utjecati na vašu sposobnost koncentracije na poslu, svakodnevnog funkcioniranja, narušavati odnose s drugim ljudima itd.

**Spolno zdravlje** važan je dio zdravlja koji utječe na različite aspekte zdravlja i pod utjecajem je različitih aspekata zdravlja, ne samo tjelesnog kako se često jedino naglašava, već i emocionalnog, mentalnog i socijalnog. Vjerojatno svi imamo neku svoju ideju što bi spolno zdravlje moglo biti i što to za svakoga od nas pojedinačno uključuje ili ne uključuje, ali ovo je kako **Svjetska zdravstvena organizacija (SZO)** definira osnovne pojmove povezane sa spolnim zdravljem:

SZO definira spolno zdravlje kao stanje tjelesnog, emocionalnog, mentalnog i socijalnog dobrostanja povezanog sa spolnošću, a ne samo kao odsutnost bolesti, disfunkcije ili nemoći. Spolno zdravlje podrazumijeva pozitivan i uvažavajući pristup spolnosti i spolnim odnosima, kao i mogućnost doživljavanja ugodnih i sigurnih spolnih iskustava bez prisile, diskriminacije i nasilja.

Spolno zdravlje podrazumijeva odnosno uključuje sposobnost osobe da bude intiman/intimna s partnerom/partnericom, jasno izrazi želje i potrebe, ponaša se

odgovorno i postavi jasne granice. Spolno zdravlje, osim osobnog aspekta, uključuje i socijalni aspekt, odnosno poštivanje i prihvaćanje individualnih različitosti i raznolikosti. Za postizanje, očuvanje i unapređenje spolnog zdravlja je neophodno poštivanje i zaštita prava svake osobe (prava na život, slobodu, autonomiju i sigurnost; prava na jednakost i nediskriminaciju; prava na oslobođanje od mučenja ili okrutnog, nehumanog ili ponižavajućeg postupanja ili kažnjavanja; prava na privatnost; prava na najviši standard zdravlja i socijalne sigurnosti; prava na brak i osnivanje obitelji te slobodan i sporazuman ulazak u brak oba potencijalna supružnika, na jednakost u braku i rastavi braka; prava na odlučivanje o broju djece i razmaku između rađanja; prava na informiranje i edukaciju; prava na slobodu mišljenja i izražavanja te prava na učinkoviti pravni lijek u slučaju narušavanja osnovnih prava.

**Reproduktivno zdravlje** je u sklopu definicije zdravlja SZO-a segment koji se odnosi na reproduktivni sustav, njegove funkcije i procese tijekom cijeloga života.

Reproduktivno zdravlje podrazumijeva mogućnost vođenja zadovoljavajućeg, sigurnog i odgovornog spolnog života kao i mogućnost reprodukcije uz slobodu odlučivanja, ako, kada i koliko često se to želi. Uključuje prava žena i muškaraca na informiranje i pristup prihvatljivim, sigurnim i učinkovitim metodama i sredstvima kontracepcije kao i pravo na odgovarajuću zdravstvenu skrb koja omogućuje sigurnu trudnoću i porod te pruža parovima najveće izgleda za zdravo dijete.

**Seksualnost (spolnost)** integralni je dio onoga što nas čini ljudima i ne odnosi se samo na spolne odnose ili spolnu aktivnost, seksualnost uključuje sliku o tijelu, sliku o sebi, odnose s drugima, intimne odnose, komunikaciju, vrijednosti, reproduktivne izbore, rodne uloge, izražavanje, seksualnu orijentaciju te promjene koje se događaju s dobi. Seksualnost je pod utjecajem međudjelovanja bioloških, psiholoških, socijalnih, ekonomskih, političkih, kulturalnih, pravnih, religijskih i duhovnih čimbenika.

**Briga o spolnom i reproduktivnom zdravlju** u užem smislu uključuje prepoznavanje, razumijevanje i usvajanje zdravih životnih navika te izbjegavanje navika koje mogu biti štetne za zdravlje. Zvuči jednostavno? Nije baš uvijek tako. Informiranje, osvještavanje rizika, prepoznavanje rizika u konkretnim situacijama, ipak trebete uložiti neko vrijeme i energiju kako biste odluke o svom spolnom zdravlju mogli donositi informirano.

Postoji i **Svjetski dan spolnog zdravlja**. Obilježava se 4. rujna na inicijativu [Svjetskog udruženja za seksualno zdravlje](#). Tim se povodom organiziraju brojne aktivnosti kojima je cilj promicanje spolnog i reproduktivnog zdravlja, dodatna edukacija, informiranje i podizanje svijesti o važnosti odgovornog spolnog ponašanja, sprečavanja neplanirane trudnoće i spolno prenosivih bolesti te poštivanju i zaštiti prava svake osobe.

## **Gdje se možete informirati o spolnom zdravlju?**

Prvo ste pomislili “Ma guglat ću”, priznajte. Tko od nas ne bi prvo posegnuo za sveznajućom tražilicom? Google zna sve. Nije baš točno. Google sadržava sve, ali to sve često nije stručno niti provjereno. Često se možete samo nepotrebno preplašiti. Zato, internet? Da, ali s oprezom. Pripazite da se radi o stručnim stranicama na kojima se podaci ažuriraju. Informirajte se kod svojih liječnika i u službenim ustanovama.

**Mobilna aplikacija Spolno zdravlje** te istoimena web stranica, izrađena od strane udruge **HUHIV** Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo uz podršku Grada Zagreba, služi kao provjeren i pouzdan sažetak savjeta o spolnom zdravlju. Osim mnoštva informacija, također sadržava i kalkulator rizika u kojem odgovorom na nekoliko pitanja o svom ponašanju možete bez znatiželjnih pogleda u intimi procijeniti svoj rizik od spolno prenosivih bolesti i dobiti odgovarajuće preporuke. Isto tako, unutar aplikacije možete u Tražilici zdravstvenih usluga pronaći lokacije na kojima možete obaviti neku zdravstvenu uslugu u RH poput testiranja na SPB. Samo označite uslugu koja vas zanima te grad u kojem biste uslugu obavili. U polju Pitaj stručnjaka možete podijeliti neke Vaše nedoumice koje se tiču spolnog zdravlja te ćete u najkraćem mogućem roku dobiti odgovor od stručnih savjetnika.

## **Zašto je važno brinuti o spolnom zdravlju?**

Važno je brinuti o spolnom zdravlju kako biste na vrijeme djelovali na ono na što možete utjecati kako biste očuvali svoje spolno zdravlje i spriječili neželjene komplikacije i bolesti. Česti problemi koji narušavaju spolno zdravlje i utječu na različite aspekte zdravlja:

- poremećaji reproduktivnog sustava
- neplodnost i teškoće sa začećem
- ginekološki problemi (npr. upalna bolest zdjelice)
- problemi mokraćnog sustava
- spolno prenosive bolesti i infekcije
- seksualne smetnje

## **Kako možete brinuti o spolnom zdravlju?**

Informirajte se, koristite kondome ili drugu kontracepciju koju Vam je propisao liječnik, redovito idite na kontrole, razgovarajte sa svojim partnerima i liječnicima o problemima povezanim sa spolnim zdravljem, obratite se stručnjacima kad niste sigurni. Nemojte biti sigurni da baš Vi niste u riziku i da se baš Vama ne može ništa neželjeno dogoditi. Itekako može. Zasad toliko do sljedećeg puta, preuzmite odgovornost u svoje ruke i brinite o svom spolnom zdravlju.

**Piše: Maja Erceg, mag. psih., [HUHIV](#)**

**Web stranica: [www.lelo.com](http://www.lelo.com)**

**Instagram: [https://www.instagram.com/lelo\\_official/](https://www.instagram.com/lelo_official/)**

**Facebook: <https://www.facebook.com/LELO.Official/>**