

## Zašto je edukacija o spolnom zdravlju toliko važna!?

*Prisjetite se kad ste bili dijete. Što ste željeli znati o spolnosti i spolnom zdravlju, a niste se usudili pitati? Kako ste prije dolazili do informacija i kako sad dolazite do njih? Koliko ste educirani o spolnom zdravlju?*

Posljednji puta pisala sam o tome što sve spolno zdravlje uključuje. Ako još niste, pozivam vas da pročitate ili se podsjetite čitajući [Mali udžbenik spolnog zdravlja](#). Čisto da svi znamo o čemu pričamo.

Zašto je edukacija o spolnom zdravlju važna? Zašto se o tome toliko priča? Ne možemo napraviti prvi korak u prevenciji i čuvanju spolnoga zdravlja ako ne razumijemo spolno zdravlje i sve što ono uključuje, a to jedino možemo naučiti kroz edukaciju. Ako ne znamo o čemu točno pričamo, svatko ima neku svoju ideju što je to i kako s njim, svi smo puni neodgovorenih pitanja koja nas muče i sram nas je o tome pričati, to je jednostavno recept za neku katastrofu. Mislite da se to vama ne može dogoditi? Svima nam se može dogoditi. Prisjetite se kad ste bili dijete. Što ste željeli znati o spolnosti i spolnom zdravlju, a niste se usudili pitati? Kako ste se osjećali? Kako ste dolazili do informacija? Kako sada dolazite do informacija?

Uz razgovore o spolnosti i spolnom zdravlju vezano je puno srama, krivnje i neugode pa se i dalje puno toga podrazumijeva ili uči metodom pokušaja i pogrešaka. U prijašnja vremena, prije Interneta, bilo je teško, gotovo i nemoguće doći do nekih informacija. U današnjem vremenu kada nam je gomila informacija dostupna na dlanu u sekundi, odjednom smo zatrpani različitim pa često i kontradiktornim informacijama među kojima je jako teško probrati one koje su provjerene i koje su nam doista važne. Jednostavno smo sa svih strana bombardirani gomilom sadržaja i ponekad nam je teško odrediti što su prioriteti, što su stručne i provjerene informacije, što nam koristi, a što nam odmaže.

Često se okrećemo čitanju po različitim forumima tražeći tuđa slična iskustva koja nas ponekad mogu umiriti i biti nam jako korisna, ali i nerijetko samo produbljuju sumnje koje već imamo, ostavljajući nas još više uplašenima, zbunjenima i izgubljenima. Još je gore ako ne uspijevamo pronaći ono što tražimo pa mislimo da nitko nije prošao ono kroz što mi prolazimo i s nama nešto nije u redu. Zato jer nije na Internetu ili nismo

dovoljno tražili. Pa nas je još više strah i sram. Često se ne usudimo nigdje i nikoga pitati, osim ponekad kad imamo osiguranu bar virtualnu privatnost.

Iz iskustva odgovaranja na pitanja korisnika kroz **aplikaciju [Spolno zdravlje](#)** imam dojam da su neugoda i sram i dalje itekako prisutni kao i prije 50-ak godina. Mnogi nam postavljaju pitanja sa sramom, pitaju neke stvari koje se mnogima podrazumijevaju ili se to bar tako čini. Mnoge sram i neugoda odvrćaju od posjeta liječniku, ginekologu i tako se zapravo povećavaju šanse da se nešto nepotrebno zakomplicira. Puno toga moguće je lako i uspješno liječiti, ali ključno je prepoznati rizike i doći što ranije kako bi to bilo moguće. Bez informacija koje nam omogućavaju prepoznavanje rizika ne možemo niti paziti na sebe i svoje i tuđe spolno zdravlje. Važno je brinuti o spolnom zdravlju kako bismo na vrijeme djelovali na ono na što možemo utjecati kako bismo očuvali svoje spolno zdravlje i spriječili neželjene komplikacije i bolesti. Važno je i razgovarati o spolnom zdravlju s partnerima kako bismo osim čuvanja spolnog zdravlja gradili i odnose u kojima se možemo povjeriti i dobiti podršku.

Htjeli mi to ili ne od malena smo izloženi temama koje se tiču spolnosti i spolnog zdravlja, u obitelji, među prijateljima, kroz televiziju, knjige, internet i ostale medije. Često su odrasli zabrinuti, žele zaštititi djecu i mlade i smatraju da ne treba pričati o seksu i educirati djecu i mlade o spolnom zdravlju jer će biti sklonija rizičnim ponašanjima i ranije se upuštati u spolne odnose. Ako ste roditelj, pokušajte staviti sebe u poziciju mlade osobe tj. sjednite u vremeplov na trenutak i pokušajte se prisjetiti sebe kad ste bili na njihovom mjestu. Što mislite, kako bi edukacija utjecala na vas? Biste li se rizičnije ponašali nakon što budete educirani npr. o mogućim komplikacijama neke spolno prenosive infekcije? Biste li bili zbunjeni ako o tome čujete na TV-u, a nitko vam ne objašnjava ništa? Ne možete spriječiti da djeca i mladi čuju o tim temama, svi smo im izloženi svakodnevno.

Međutim, škola, obitelj i ostali koji izravno utječu na djecu i mlade imaju priliku zauzeti ključnu ulogu u pružanju podrške i smjernica djeci i mladima kako se u toj gomili sadržaja i situacija malo bolje snaći. Ne biste li radije da se djeca i mladi obraćaju Vama kad imaju problem nego da se danima muče čitajući forume? Možda ste imali neko vrijedno iskustvo koje je korisno podijeliti i koje može mladu osobu potaknuti na razmišljanje i omogućiti da u Vama vidi saveznika kojeg su mučili iste takve stvari kao i njega ili nju.

Istraživanja sustavno pokazuju da sistematizirani i kvalitetni programi edukacije odgađaju dob stupanja u seksualne odnose, smanjuju učestalost seksualnih aktivnosti te utječu na povećanje korištenja **kondoma** drugih kontracepcijskih sredstava. Mladi koji su se o spolnosti i spolnom zdravlju educirali kroz integrirane programe temeljene na znanstvenim pokazateljima nisu se ranije upuštali u spolne odnose i nisu bili spolno

aktivniji od vršnjaka.

**[Svjetska zdravstvena organizacija \(SZO\)](#)** u 2018. objavila je **[Međunarodne tehničke smjernice o seksualnoj edukaciji](#)** u kojoj autori navode kako sveobuhvatna seksualna edukacija igra središnju ulogu u pripremi mladih osoba za siguran, produktivan, ispunjavajući život u svijetu u kojem HIV i AIDS, spolno prenosive infekcije (SPI), neplanirana trudnoća, rodno uvjetovano nasilje i rodna neravnopravnost i dalje ozbiljno ugrožavaju njihovo dobrostanje. Iako postoje jasni dokazi o dobrobitima kvalitetnih programa u školama i dalje premalo djece i mladih ima mogućnost pripremiti se na takav način za život u kojem su osnaženi preuzeti kontrolu za ono što im se događa i donositi informirane odluke o svojoj seksualnosti, slobodno i uz preuzimanje odgovornosti.

Edukacija o spolnom zdravlju ne promiče raniju ili povećanu spolnu aktivnost mladih, ali može dovesti do sigurnijeg spolnog ponašanja, kao što je upotreba **[kondoma](#)**, povećava razinu znanja mladih o reprodukciji, trudnoći, spolno prenosivim infekcijama, prevenciji, rizicima i metodama zaštite te potiče usvajanje stavova koji jačaju samopouzdanje i podupiru odgovorno spolno ponašanje, pri čemu je jako važno vježbanje i komunikacijskih vještina i sposobnosti samostalnog donošenja odluka i postavljanja granica unatoč pritiscima iz okoline (npr. „Kako reći ne“). Ovo je izuzetno važno jer se većina mladih educira na Internetu i među vršnjacima.

Prisjetite se sebe kad ste bili dijete, tinejdžer/-ica ili samo nešto mlađi nego sada. Što biste voljeli poručiti sebi tada kad biste imali priliku vratiti se u prošlost? Koju biste situaciju podijelili s mlađom verzijom sebe kako biste ju educirali na vrijeme? Kako biste si pružili podršku? Vjerojatno ste prošli kroz neku situaciju koja se možda mogla spriječiti zbog toga što niste imali dovoljno znanja i podrške od svoje okoline ili ju se tada niste usudili potražiti zbog straha da vas neće razumjeti, zbog mogućnosti osuđivanja i odbacivanja. I odrasli se često ne usude govoriti o spolnosti i spolnom zdravlju, nekad partneri ne razgovaraju dovoljno o spolnom zdravlju i onda može doći do različitih nesporazuma, predbacivanja i problema, a pogotovo kad je spolno zdravlje već narušeno.

Razgovor o spolnom zdravlju ne vodi nas do rizičnijeg ponašanja, štoviše, on nam omogućava bolje razumijevanje situacije u kojoj se nalazimo, omogućava nam dobivanje dodatne podrške, raspolaganje s više informacija i više mogućnosti izbora. Sve nam to pomaže da preuzmemo odgovornost za svoje spolno zdravlje.

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 SPI. 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.

Ne zaboravite, mobilna aplikacija [Spolno zdravlje](#) je super kao jedan od alata da se malo lakše snađete i prvi korak u educiranju i traženju pomoći i podrške, ali ne može zamijeniti redovite preglede, posjet liječniku ako uočite neko odstupanje i razgovor o spolnom zdravlju s partnerima i bliskim osobama.

Do idućeg puta educirajte se o spolnom zdravlju, razgovarajte o spolnom zdravlju i educirajte druge.

***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/>***