

## Koliko smo odgovorni prema vlastitome i tuđem spolnom zdravlju?

*Zastanite malo i zapitajte se ovih nekoliko pitanja - Koliko poštujete svoje i tuđe spolno zdravlje i koliko drugi poštuju vaše? Kakva su vaša dosadašnja iskustva? Jeste li imali neugodna iskustva zbog ponašanja drugih prema vašem spolnom zdravlju? Vjerojatno jeste. Jeste li sami kršili nečije granice kad je u pitanju spolno zdravlje? Vjerojatno jeste. Povrijedili i bili povrijeđeni*

*„Kako se ponašam prema svom spolnom zdravlju?“*

*„Kako se ponašam prema tuđem spolnom zdravlju?“*

*„Kako se drugi ponašaju prema mom spolnom zdravlju?“*

**Spolno zdravlje** je kontinuitet pozitivnih fizičkih, psihičkih i sociokulturnih iskustava povezanih sa seksualnošću. Osim osobnog aspekta, uključuje i socijalni aspekt, odnosno poštivanje i prihvaćanje individualnih različitosti i raznolikosti.

Na spolno zdravlje utječe čitav niz različitih faktora, od seksualnog ponašanja, stavova i utjecaja prisutnih u društvu, do različitih bioloških utjecaja. Seksualno zdravlje je i pod utjecajem općeg mentalnog zdravlja osobe, tjelesnog zdravlja i iskustava s nasiljem. Seksualna prava su univerzalna ljudska prava zasnovana na neotuđivoj slobodi, dostojanstvu i ravnopravnosti svih ljudskih bića. Kako je zdravlje temeljno ljudsko pravo, tako i seksualno zdravlje mora biti temeljno ljudsko pravo.

*“Već ste dugo zajedno, kad ćete se napokon vjenčati?”*

*“Kako to da vas dvoje još nemate djece?”*

*“Trebaš li baš to pojesti, na što ćeš ličiti?!”*

*“Već ste dugo zajedno, kad ćete se napokon vjenčati?”*

Dosta je vjerojatno da ste i vi sami takvo nešto nekome izgovorili ili netko vama. Ovo se nerijetko tolerira kao normalno i uobičajeno i vrlo je vjerojatno da se svaka pobuna na takva pitanja dočeka s čuđenjem, ljutnjom ili mišlju kako ste nepristojni: “Zašto se buniš, ja ti samo želim dobro.” Ljudi izgovaraju ovakve neprikladne komentare iz različitih razloga. Neki smatraju da pomažu, neki jednostavno nemaju filter. Neki imaju jako propusne granice prema drugima i očekuju od drugih da su isto takvi. Neki su pasivno-agresivni, možda su zavidni ili frustrirani ili nešto deseto. Ponekad

jednostavno ne znaju kako bolje i drugačije. Međutim, to ne mijenja činjenicu da su sve ovo neprikladni i povrjeđujući komentari. Puno ljudi nije svjesno da se ovdje radi o kršenju granica te da ovakvi komentari mogu povrijediti osobu kojoj su upućeni. Ne znate što je ta osoba prošla i s čime se suočava. Kad sljedeći put dođete u ovakvu situaciju, malo razmislite. Možda se ona žena koju pitate kad će djeca trudi imati djecu već godinama pa ne uspijeva, možda je doživjela spontani pobačaj, možda zbog toga pati već dugo i ne trebate joj vi da ju na to podsjećate, možda taj par ne želi djecu iz jednog drugog ili pedesetog razloga. Nije na vama da sudite. Kao što ni drugi ne bi smjeli suditi vama. Nemojte pretpostavljati. Podrazumijevanje je jednako nerazumijevanje. Ako se to događa vama budite jasni oko toga što vam je prihvatljivo, a što nije, što vam je neugodno i kad je previše. Niste dužni nikome odgovarati.

Ne morate dijeliti informacije u situacijama i s ljudima kad vam to nije ugodno. Recite "Nije mi ugodno sad o tome razgovarati" ili jednostavno nemojte odgovarati. Tišina može poslužiti kao zrcalo onima koji komentiraju ili vam dovikuju, to se može odnositi i na primjedbe seksualnog karaktera. Njihova je odgovornost kako vas tretiraju, a kako na to reagirate vaša.

*Spolno zdravlje uključuje prihvaćanje vlastitog tijela i seksualnosti; mogućnost izbora kada, kako i s kim stupiti u seksualne odnose; pravo na osobne vrijednosti, kao i poštovanje tuđih vrijednosti; otvorenu komunikaciju s partnerom/icom o seksualnim potrebama i željama, na neprosuđujući i neprocjenjujući način; uživanje u seksualnosti, bez krivnje, straha i srama; zaštitu sebe i partnera/ice od infekcija i bolesti; slobodu izbora da li imati djecu i koliko; pristup informacijama i servisima; slobodu od prisile i nasilja.*

### **Zašto je važno reći partneru da imate spolno prenosivu bolest (SPB)**

Nakon što se testirate na SPB, jako je važno da i vaši spolni partneri saznaju da imate SPB. Zašto? Zato jer je njihovo zdravlje u riziku i trebaju znati što se događa.

Normalno je da ste zabrinuti, da vas je sram ili ste preplašeni. Ali kako biste zaštitili Vašeg partnera, to je razgovor koji ne smijete izbjeći jer:

- SPB mogu izrokovati ozbiljne zdravstvene probleme, ako se ne otkriju i ne liječe
- neke SPB mogu otežati začće u budućnosti ako se rano ne otkriju i ne liječe
- sadašnjem ili prošlom partner tako dajete šansu da se također testira i liječi
- partneru dajete prostora da donese informiranu odluku o svom vlastitom zdravlju
- ako se vi liječite, a vaš partner ne, možete se opet zaraziti
- u nekim zemljama prešućivanje SPB nakon potvrđene dijagnoze može biti kažnjivo

Kako reći budućem partneru? Naravno da je teško pokrenuti takav neugodan razgovor, ali to što ste ga pokrenuli znači da Vam je stalo do partnera i vašeg odnosa. Naravno da je moguće da partner reagira na različite načine. Evo što možete pokušati:

- *pokušajte se staviti u njihovu ulogu i zamislite da ste u obrnutoj situaciji*
- *budite izravni i dajte prostora partneru da postavlja pitanja*
- *budite iskreni kako partner ne bi saznao tako da se i sam zarazi*
- *pustite da razgovor ide svojim tokom - vaš partner može reagirati na jako puno različitih načina*
- *ne tjerajte partnera da odmah donosi odluke o vama i vašem odnosu*
- *potičite partnera da postavlja pitanja, ako ne znate odgovor javite se stručnjaku i provjerite*
- *ako se odlučite na spolne odnose, koristite kondome i prakticirajte sigurne spolne odnose*

### **Kako reći sadašnjem partneru?**

Dijagnoza SPB dok ste u vezi može dovesti do preispitivanja Vašeg povjerenja u partnera ili se možete osjećati posramljeno ako ste sami varali. Imajte na umu da se neke SPB ne manifestiraju odmah pa je moguće da se netko od vas zarazio u prethodnoj vezi bez da je to znao. Nemojte srljati s optužbama. Ako saznate da imate SPB u trenutnoj vezi svakako razgovarajte s partnerom što prije. Budite iskreni – ako i niste bili dosad. Vaš će partner vjerojatno biti uzrujan i ljut, dajte mu vremena da obradi informacije koje je dobio, saslušajte ga i informirajte o SPB. Pauzirajte sa spolnim odnosima dok se ne testirate oboje, čak i ako partner nema simptome. Vjerojatno ćete oboje trebati terapiju. Uzimajte ju točno onako kako ju liječnik prepisao. Ponekad samo jedan partner uzme terapiju pa ju dijele zbog čega cijelo liječenje pada u vodu.

S razlogom dobivate dozu koju dobivate. Kako biste spriječili buduće SPB koristite kondome od početka do kraja odnosa svaki put. Obratite se stručnjacima kad niste sigurni i ako vam treba podrška u priopćavanju informacije partnerima. Iako je teško, to je ispravna odluka.

Seksualno zdrav odnos baziran je na pet glavnih karakteristika: osobe su svjesno i dogovorno pristale na njega, nema nasilja i iskorištavanja, uzajamno je zadovoljavajući, iskren je i uključuje zaštitu od neželjene trudnoće i spolno prenosivih bolesti.

Ovih dana pisalo se i pričalo o seksualnom nasilju, ekstremnom kršenju granica u području spolnog, mentalnog, i zdravlja općenito. Možda znate nekoga tko živi s tim iskustvima, možda ste i sami doživjeli neki vid seksualnog nasilja. Možda ste vi ili

netko vaš i dalje nevidljivi i nosite teret tog iskustva koji utječe na različita područja vašeg života, možda proživljavate seksualno nasilje upravo sada. Jer, to se ne događa tamo negdje, to se događa posvuda oko nas, to može biti vaša prijateljica, sestra, partner... Vjerojatno i šute jer ih je sram, nisu dobili dovoljno podrške, boje se bilo što poduzeti...

**Seksualno nasilje** je bilo koji seksualni čin, pokušaj ostvarivanja seksualnog čina, neželjeni seksualni komentar ili prijedlog koji je usmjeren protiv osobe i njezine seksualnosti, a koji može počinuti druga osoba bez obzira na odnos sa žrtvom ili situaciju u kojoj se nalaze. Karakterizira ga upotreba sile, prijetnje ili ucjene za ugrožavanje dobrobiti i/ili života same žrtve ili njoj bliskih osoba (SZO, 2002.). Seksualno nasilje uočljivo je u širokom kontinuumu, od seksualnog uznemiravanja i zlostavljanja, preko silovanja, do trgovanja ženama u svrhe prisilne prostitucije i/ili pornografije. Seksualno nasilje ubraja se u najmanje prijavljivane zločine s najvećom proporcijom tamnih brojki. **Na 1 prijavljeno silovanje dolazi čak 15-20 neprijavljenih slučajeva silovanja.**

**Centar za žrtve seksualnog nasilja** namijenjen je osobama koje su preživjele silovanje, seksualno zlostavljanje i/ili seksualno uznemiravanje, kao i osobama koje trebaju informacije i podršku iz područja seksualnih prava i seksualnog zdravlja. Može biti vrlo teško započeti razgovor o proživljenom iskustvu, stručni tim tamo je da Vas sasluša kad se budete osjećali spremno za razgovor. U sigurnom okruženju i atmosferi povjerenja možete dobiti pomoć i podršku bez obzira na dob, seksualnu orijentaciju, vjeru ili zajednicu iz koje dolazite, kao i apsolutnu povjerljivost i zaštitu Vaše anonimnosti.

Ne radi se samo o spolnom zdravlju. Spolno zdravlje utječe na zdravlje u cjelini i zahvaća sve aspekte zdravlja. Ne možete vratiti vrijeme unatrag, ali možete češće odabrati kako ćete se ubuduće ponašati ili nećete prema drugima i kako ćete reagirati kad netko prekrši vaše ili tuđe granice. Ponekad nešto toleriramo jer nismo naučili drugačije, no to ne znači da je i ispravno i da trebate trpjeti neugodnosti i različita kršenja vaših i tuđih granica jer je to općeprihvaćeno ili nije dovoljno sankcionirano.

Informirajte se, educirajte se, ne pretpostavljajte, razmislite o svojim riječima i ponašanjima, razgovarajte sa svojim partnerima, redovito idite na kontrole kod liječnika i obratite se stručnjacima za podršku i pomoć. Budite podrška jedni drugima i ne osuđujte jedni druge. Nemojte tolerirati nasilje i kršenje granica ako tome svjedočite, a ako sami to doživljavate, znajte da postoje mjesta na koja se možete javiti:

**Ženska soba**

**Sigurno mjesto**

S pitanjima nam se obratite putem aplikacije Spolno zdravlje te putem ostalih kanala udruge HUHIV. Pitajte, provjerite, tražite podršku za sebe i druge, testirajte se i liječite se na vrijeme. Brinite o svom i tuđem spolnom zdravlju jer time brinete o cjelokupnom 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/>**