





X. E. P. A.

консултант за здравствено образование и истражување

An Associate Member of



IPPF

International
Planned Parenthood
Federation

European Network

Ставовите опишани тука се ставови на организацијата и не ги претставуваат ставовите и мислењата на Глобалниот Фонд за борба против СИДА, туберкулоза и маларија, ниту пак постои одобрување или авторизација за овој материјал, изразен или имплициран од Глобалниот Фонд за борба против СИДА, туберкулоза и маларија.



Investing in our future

The Global Fund

To Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria



USAID

FROM THE AMERICAN PEOPLE





Сакам да знам



Прво издание, 2009

Издава:
Х.Е.Р.А. Асоцијација за здравствена едукација и истражување

Дизајн:
Дамјан Момировски

САКАМ ДА ЗНАМ



Сексуалност

Сексуалноста е една од нашите основни карактеристики и се однесува на сите аспекти на нашиот живот. Како животен двигател сексуалноста влијае на нашите чувства, мисли и однесување во поглед како да се биде маж или жена, како да бидеш привлечен, да бидеш вљубен и срекен, влијае на интимноста и сексуалниот однос во една врска, но и на тагата и разочарувањата.

Личноста ја оформува сопствената сексуалност како резултат на нејзините ставови и вредности, однесувањето, средината во која живее, физичкиот изглед, чувствата, како и тоа што и се допаѓа, а што не и се допаѓа.



Сексуално и репродуктивно здравје

Секој треба да обрне особено внимание и грижа за своето сексуално и репродуктивното здравје бидејќи тие во голема мера го претставуваат севкупното здравје.

Позитивниот пристап кон сексуалното и репродуктивното здравје е многу важен за нашата сексуалност. Грижата за сексуалното здравје не значи само

советување и медицинска грижа за репродукција кај луѓето или превенција и третман за сексуално преносливите инфекции туку се однесува и на позитивната интеграција на емотивниот, социјалниот и интелектуалниот аспект на сексуалноста што придонесува за унапредување на животот и односите меѓу луѓето.

Репродуктивното здравје подразбира дека луѓето можат да имаат безбеден секс исполнет со задоволство и дека се во можност слободно да решаваат кога и колку често ќе имаат деца. Оттука произлегуваат и правата на мажот и на жената да имаат пристап до безбедни и ефикасни методи за планирање на семејството, по прифатлива цена, вклучително и до методите кои го почитуваат правото на избор за прекинување на бременоста.



Љубовни врски

Во периодот на пубертетот (сексуалното созревање) младите почнуваат да бидат емоционално и сексуално привлечени од личности од истиот и/или спротивниот пол и да покажуваат интерес да стапат во љубовна врска. Доколку некоја личност почне да ве привлекува, најверојатно ќе сакате да развиете љубовна врска. Љубовните врски можат да бидат различни, да се сведат на еднократни сексуални односи или да преминат во подолги љубовни односи.

Доколку врската заврши, може да доживееш многу различни чувства, зависно од причините поради кои врската била прекината. Да се чувствуваш тажен/а, загрижен/а, љубоморен/а, бесен/а, несигурен/а, разочаран/а е сосема нормално, сите овие чувства ќе поминат за неколку недели или месеци. Во овој период разговорот со семејството или пријателите за тоа како се чувствуваш, може да ти помогне. Дај си време да го надминеш овој период за да бидеш подготвен за нова врска, односно да продолжиш со својот љубовен живот со некој кој повеќе ќе ти одговара.



Мастурбација

Мастурбацијата подразбира милување и допирање на половите органи за да се доживее сексуално задоволство.

Мастурбацијата е нормален, природенивистинскиначиндаго запознаеш твоето тело. Некои мислат дека мастурбацијата е самозамашки,новистинатаедека идевојчињатамастурбираат.

Не е вистина дека мастурбацијата може да биде штетна за твоето физичко и психичко здравје и не е нешто поради кое ти треба да се чувствуваш виновен/а или засрамен/а.



Сексуален однос

Кога зборуваме за сексуален однос, мислиме на вагинален, орален или анален секс. Не постои правилен или „нормален“ сексуален однос, важно е ти и твојот партнер да уживате еден со друг. Сексот треба да биде забавен, сигурен и да се доживува со партнер кој ти си го избрал/а.



Дали си подготвен/а за сексуален однос?

Потребата од влегување во сексуални односи е многу природен процес низ кој сите ние поминуваме, но претходно треба да сме емотивно подготвени но и свесни за одговорностите да се заштитиме себеси, како и нашиот партнер.

Чувството на неискуство во споредба со твоите пријатели, може да го доживееш непријатно. Притисокот од твоите врсници може да те измачува и да те наведе да се чувствуваш помалку вреден. Но влегувањето во сексуални односи пред да бидеш подготвен/а или пред да ја пронајдеш личноста со која навистина ќе сакаш тоа да го направиш, може да ти предизвика уште поголемо чувство на неисполнетост.

Кога си заедно со некого, најчесто започнувате со бакнување и по одредено време преминувате кон поинтимни

контакти. Предиграта е збор кој се користи за да се опише бакнувањето, милувањето и допирање на половите органи што може да премине во сексуален однос. Понекогаш задоволството може да се постигне и за време на предиграта. Ова е добар начин да се запознаете подобро со партнерот, да дознаете на кого што му се допаѓа, а што не му се допаѓа, а ќе ви помогне и да се почувствувавате емотивно и физички повеќе подготвени за сексуалниот однос.

Запомни, за твоето тело и за твојот сексуален живот решаваш ти и не смееш да подлегнеш на притисокот да правиш нешто што навистина не го сакаш.



Сексуални проблеми

Одреден број на луѓе се среќаваат со проблеми поврзани со сексуалниот однос. За сексуалните проблеми е најдобро да разговараш и да ги решаваш со својот партнер. Понекогаш тоа не е доволно, па би било добро да поразговараш и со лекар или со друго стручно лице (психолог, психијатар...). Дел од сексуалните проблеми, кои може да се јават се: одржување на ерекцијата, прерана ејакулација и болката во вагината при сексуалниот однос.



1. Ерекција

Постојат моменти кога мажите не можат да постигнат целосна ерекција и да ја задржат колку што е потребно за постигнување на заемното сексуално задоволство. Причините за тоа можат да бидат различни: умор, вознемиреност, стрес, поголема количина на алкохол... Доколку ова ти се случило еднаш, не значи и дека ќе ти се повтори. Ако се повторува многу често, добро е да поразговараш со доктор за да се откријат причините.



2. Прерана ејакулација

Одреден број мажи доживуваат ејакулација (исфрлање на сперма) многу побрзо отколку го очекува самиот тој или неговиот партнер. Прераната ејакулација е особено карактеристична за помладите мажи и е најчесто поврзана со вознемиреност или преголема сексуална возбуда. Овој проблем ќе се надмине кога партнерите ќе се запознаат и ќе ги научат взаемните задоволства.



3. Болка во вагината при сексуален однос

Некои жени чувствуваат болка при сексуалниот однос. Една од причините може да биде недоволната сексуална возбуда и недоволната навлажнетост на вагината кај жената. Затоа посветете подолго време во предиграта. Ако оваа ситуација се повторува и се појавува крварење за време на сексуалниот однос, најдобро ќе биде да посетите гинеколог за откривање на причините

Сексуалните односи и сексуалноста, не секогаш се поврзани со заемно разбирање и љубов.

Сексуалноста може да биде злоупотребена, сексуалниот однос може да биде едностран, себичен и насилен и да го брише основното право на избор и човечко достоинство.



Сексуална експлоатација

Сексуалната експлоатација над младите луѓе може да се манифестира на различни начини. Сексуалната експлоатација најчесто се препознава преку недоброволното и насилното вклучување на младите во сексуална работа и трговија со луѓе, како и со детска порнографија.

Најчесто е резултат на притисок од одредени социјални групи или индивидуалци кои постигнуваат економски профит и ја користат ранливоста на младите. Девојките почесто се предмет на сексуална експлоатација, па на пример се случува младите да се најдат во ситуација во која тие имаат сексуални односи, а за возврат добиваат храна, скапа облека, парфем или заштита. Иако девојките се повеќе подложни на сексуална експлоатација, никако не смееме да ја исклучиме можноста дека и момчињата многу често се жртви на оваа појава.



Сексуална злоупотреба и насилство

Многу често младите луѓе се жртви на сексуална злоупотреба и насилство. Насилството и злоупотребата можат да бидат на различно ниво, и тоа од психичка и од физичка природа.

Адолесцентите се возрасна група која е најизложена на сексуално насилство, а на овој заклучок нè наведува фактот дека најголем број на силувања, како и случаи на инцести, се случиле токму врз адолесценти. Сексуалната злоупотреба и насилството носат голем ризик за физичкото и психичкото здравје на жртвата. Адолесцентите, кои биле злоупотребени, често имаат проблем да направат разлика меѓу љубов и секс и се изложени на повисок ризик од несакана бременост, сексуално преносливи

инфекции и ХИВ. Сексуалната злоупотреба и насилството се казнуваат според законот во Македонија исто како и во повеќето држави.

Доколку ти или некој твој близок сте жртви на сексуална злоупотреба и насилство, најдобро би било да го пријавиш на некој постар или во најблиската полициска станица.



Гинеколошки преглед

Посетата на гинеколог, најмалку еднаш во годината, претставува еден од начините на грижа за твоето репродуктивно здравје. Ова особено се однесува на жените и девојките кои се сексуално активни.

Редовните гинеколошки прегледи овозможуваат откривање и на најмалите промени на репродуктивните органи, присуство на инфекција или болест, како и навремена понатамошна интервенција и лекување. Од особено значење е редовното правење (еднаш во годината) на Папаниколау тестот кој претставува најдобар начин за рано откривање и спречување на ракот на грлото на матката.



Контрацепција


Контрацепцијата претставува употреба на методи и средства заради спречување на несакана бременост, без при тоа да се избегнува сексуалниот однос. Денес има на располагање голем број на современи средства и методи кои можат да ја спречат несаканата бременост и кои нудат висок степен на заштита. Различни контрацептивни методи одговараат на различни стилови на живот кај сексуалните партнери. Вашата возраст и вашиот сексуален живот се главни фактори кои влијаат врз одлуката за избор на контрацептивното средство. Разговарајте со вашиот лекар и со вашиот партнер пред да донесете одлука.

Имајте предвид дека жената може да забремени и:

- При првиот сексуален однос
- Доколку има сексуален однос за време на менструацијата
- Доколку мажот ејакулира (ја исфрли спермата) надвор од вагината
- Доколку не доживее оргазам при сексуалниот однос
- Доколку ја измие вагината по сексуалниот однос
- Независно на позата што се практикува во текот на сексуалниот однос.



Современи контрацептивни средства



А) Кондом

Кондомот претставува единствено и најсигурно контрацептивно средство кое истовремено штити од несакана бременост и од сексуално преносливи инфекции (СПИ), вклучувајќи го и ХИВ.

Кондомите се направени од природна гума, т.н. латекс. Се разликуваат по форма, боја, вкус, мирис. Нивната ефикасност зависи од правилното чување, како и од правилната употреба

•**Купувај** кондоми од аптека или од големи супермаркети

•**Чувај** го кондомот во торба или во внатрешен џеб од јакната. Не треба да се чува во џеб или во паричник бидејќи може механички да се оштети

•**Секогаш** провери го рокот на употреба

•**Кондомите** со ознака СЕ поминале низ контрола на квалитет

•**Кондомот** не се отвора со остри предмети (ножици, нокти, заби)

•**За** анален секс користи појак и подебел кондом (ознака: extra strong, extra safe)

•**Подмачкувачите** на база на

масло (вазелин, крем, масла) го оштетуваат кондомот па затоа користи лубрикант на база на вода (пр. глицерин)

•Кондомот е само за една употреба




Б) Орална контрацепција

Хормонски апчиња кои ја спречуваат овулацијата (созревање и исфрлање на јајцеклетката во јајцеводот) и ја здебелуваат обвивката на слузокожата на грлото на матката, оневозможувајќи го движењето на сперматозоидите и настанувањето на бременоста.

Ваквата контрацепција е сигурна, а несаканите ефекти се минимални.

Се употребува исклучиво во консултација со општ лекар или гинеколог.



В) Итна контрацепција – “утро потоа“

Контрацептивно средство кое се користи за да се избегне бременост непосредно по незащитениот сексуален однос, а поради фактот што не е употребено ниедно контрацептивно средство, дошло до негово оштетување (на пример кондомот испаднал или се скинал) или неуспешно била применета одредена контрацептивна метода (на пример

при прекинување на сексуалниот однос—„coitus interruptus“, каде мажот ненавремено го извадил penisот од вагината пред ејакулацијата – исфрлање на спермата). Итната контрацепција се применува и во случаи кога сексуалниот однос бил непосакуван инасилен.

Таблетата предизвикува промена на слузокожата на матката која оневозможува всадување на оплодената јајце клетка. Треба да се употреби што е можно порано, а најдоцна 72 часа по сексуалниот однос.

Овој вид на контрацепција се користи само во исклучителни случаи и не се препорачува за редовна употреба.

Се употребува исклучиво во консултација со опит лекар или гинеколог.

Методите на контрацепција, како што се прекинатиот сексуален однос - „coitus interruptus“ (вадење на penisот од вагината пред ејакулацијата – исфрлање на спермата) или практикување на сексуален однос само во текот на неплодните денови, се несигурни методи за заштита од бременоста. Тие уште се нарекуваат и природни методи.

Кај жените плодните денови се неколку дена пред овулацијата. Просечно, овулацијата настанува на 14 дена од просечниот 28-дневен менструален циклус. Но нормално е денот на овулацијата да варира од

просекот, со можност таа да се случи помеѓу десеттиот и деветнаесеттиот ден од циклусот. Одредување на плодните денови е можно само кај жените соредовен менструален циклус.

Современите средства нудат висок степен на заштита од несакана бременост. Нивната сигурност зависи во прв ред од правилен и редовен начин на употреба.



Бременост

Некои жени немаат никакви знаци во првите недели од бременоста, а кај некои уште рано се јавуваат симптоми како:

- Изостанување на менструацијата
- Чувство на замор
- Често мокрење
- Мачнина и повраќање
- Надуеност
- Променливо емотивно однесување
- Чувствителни гради и брадавици

Наједноставен начин да дознаеш дали си бремена, е да направиш тест за бременост. Тестот се изведува со урина (мочка) и може да го купиш во најблиската аптека. Доколку тестот е позитивен, посети го

твојот матичен гинеколог кој ќе направи ехо преглед за да го потврди резултатот.

Колку побрзо дознаеш дека си бремена, толку повеќе опции имаш за да донесеш правилна одлука за тоа што е најдобро за тебе.



Непланирана бременост

Доколку не можеш и не сакаш да ја задржиш бременоста, потребно е да се консултираш со гинеколог за процедурата на прекин на бременоста (абортус).

•Во нашата земја со закон е обезбедено правото секоја полнолетна жена да може слободно да ја прекине бременоста до 10-та недела од бременоста.

•За малолетни лица под 18 години, кои сакаат да направат абортус, потребна е дозвола од родител/старател.

Законски абортусот се изведува само во гинеколошко-акушерските одделенија во болниците.

Само абортусот, којшто е изведен од страна на стручен кадар и во соодветни болнички услови, нема понатамошен ризик за здравјето и животот на жената.

Препорачливо е употреба на контрацептивни средства по направениот абортус, веднаш штом жената продолжи со

сексуалните односи.



Сексуално преносливи инфекции- СПИ

Инфекции кои најчесто се пренесуваат преку сексуален однос. Некои сексуално преносливи инфекции може да се пренесат и на друг начин (на пример преку трансфузија на крвта, користење на дроги преку инјектирање, пренос од мајка на дете). Тука спаѓаат гонореја, кламидија, генитален херпес, трихомонијаза, сифилис, ХИВ (вирус кој предизвикува СИДА) и други.

Можна е појава на следниве симптоми:

- Необичен исцедок од пенисот, вагината проследен со непријатен мирис, невообичаена густина и боја
- Болка при сексуалниот однос,
- Појава на црвенило, осип, чешање во пределот на гениталиите
- Печење, болка или често мокрење
- Болка во пределот на stomакот и карлицата

Честопати не се јавуваат никакви симптоми, но лицето, кое е инфицирано, може да ја пренесува на својот сексуален партнер.

Некои од сексуално преносливите инфекции, доколку не се лекуваат навремено, може да предизвикаат сериозни последици за здравјето на човекот, како на

пример стерилитет (неможност за создавање на потомство)

Во случај на појава на некои од наведените симптоми, обрати се кај твојот МАТИЧЕН ДОКТОР, ГИНЕКОЛОГ или ДЕРМАТОЛОГ (КОЖЕН ЛЕКАР) во најблиската амбуланта.

Редовното и правилното користење на кондом значително го намалува ризикот од добивање или пренесување на сексуално преносливи инфекции.



Сексуални и репродуктивни права

Сексуалните и репродуктивните права се човекови права со кои секому е загарантирана можноста да има сексуален живот кој е исполнет, непречен и без ризици.

Сексуалните права се права поврзани со сексуалноста. Тие обезбедуваат сексуална автономност или право на одлучување дали, кога, како и со кого да се стапи во сексуален однос.

Репродуктивните права се базираат на признавањето на основните права на сите единки и двојки слободно и одговорно да решаваат за бројот, редоследот и времето на имање деца како и да имаат пристап до информации и средства да го сторат тоа.

ЗАПОМНИ:

Ти имаш право да бидеш свој: за да донесуваш слободно свои одлуки, за да се изразуваш слободно без разлика на сексуалната определба и начините на живеење, за да уживаш во сексот, за да се заштитиш, за да одлучуваш како ќе го планираш семејството.

Ти имаш право да знаеш: за сексот, контрацепцијата, сексуално преносливите инфекции и ХИВ/СИДА, сексуалните и репродуктивните права.

Ти имаш право да се заштитиш себеси и одговорност да ги штитиш другите: од несакана бременост, сексуално преносливи инфекции и ХИВ/СИДА и сексуално насилство.

Ти имаш право на пристап до услуги за твоето сексуално и репродуктивно здравје: кои се доверливи, прифатливи по цена, квалитетни и таму каде те почитуваат како личност.

**СЕРВИСИ НА ХЕРА КОИ НУДАТ УСЛУГИ ЗА ТВОЕТО
СЕКСУАЛНО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЈЕ**



**Советувалиште за ХИВ/СИДА
Клиника за инфективни болести и фебрилни состојби**
Ул. 50 Дивизија, бр 6, 1000 Скопје
тел: 02/3 147 752



**Бесплатна СОС линија за ХИВ/СИДА и Сексуално
преносливи инфекции**
0800 33-444
13.00 – 21.00 часот



Теренско советување и тестирање за ХИВ
Тел: 0800 33-444
e-mail: testiranje@hera.org.mk



**Младински центри за сексуално и репродуктивно здравје
“Сакам да знам“**

- „Сакам да знам – Водно“ •
Амбуланта Водно
Елисије Поповски бр.2
Тел: 02/3 176 950
- “Сакам да знам – Шуто Оризари“ •
Амбуланта Шуто Оризари б.б.
Тел: 02/2 651 955



Сакам да знам

