



**Budi cool  
i ostani zdrav**

Želiš li doznati više informacija o spolnosti, spolnom zdravlju, spolno prenosivim bolestima ili trebaš kakav zdravstveni ili psihološki savjet ili ginekološki pregled, dobit ćeš ih potpuno besplatno i s potpunom diskrecijom. Nazovi i najavi se ili jednostavno dođi u **Centar za mlade – Savjetovalište otvorenih vrata:**

A: Zametska 63 (Zamet)  
T: 631-107 (liječnik)/ 658-328 (psiholog)/261-030 (ginekolog)  
E: skolska.zamet1@zzjzpgz.hr

A: Kumičićeva 8 (Sušak)  
T: 218-620 (liječnik)  
E: skolska.susak1@zzjzpgz.hr

A: Studentska 1 (Centar)  
T: 335-028 (liječnik)/ 339-864 (psiholog)  
E: skolska.centar1@zzjzpgz.hr

[www.rijeka.hr](http://www.rijeka.hr)

*Autori*  
Prim. mr.sc. Jagoda Dabo i mr.sc. Kristina Dankić  
*Dizajn*  
Mauricio Ferlin  
*Fotografija*  
Matija Ferlin, Hotsnaps  
*Tisak*  
Tisak Zambelli  
Rijeka, 2007.



[www.rijeka.hr](http://www.rijeka.hr)



**Budi cool  
i ostani zdrav**

(info o spolno prenosivim bolestima  
i kako se od njih štititi)

Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ, Služba školske medicine  
Grad Rijeka, Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb

## Za one koje očekuje prvo spolno iskustvo

Iako možda nisi sasvim siguran/na želiš li to, činjenica da tvoji prijatelji već neko vrijeme naveliko preporučavaju svoje ljubavne avanture, a i sve češće nagovaraju tvoga dečka/cure, jednostavno te *pritišću* da se i ti u to upustiš. A tu je i ta svima dobro nam poznata ljudska radoznalost prema novome, zar ne?

Dakle, ako je došlo vrijeme za "prvi put", **dobro je znati:**

- Iako svaki spolni odnos nosi određeni rizik od spolno prenosivih bolesti (SPB), prerano stupanje u spolne odnose nosi povećan rizik da *pokupiš* neku takvu bolest, a neke od njih mogu odrediti cijeli tvoj život (neke uzrokuju neplodnost, a neke su čak smrtonosne). Do otprilike devetnaeste godine reproduktivni je sustav anatomske i imunološke nezrelosti te se upalni procesi lakše i brže razvijaju i težeg su oblika.
- Stupanje u spolni odnos ako na to nisi potpuno psihički spreman/na, odnosno ako nisi siguran/na da je to samo tvoja odluka ili izbor, nije znak odraslosti i zrelosti kao što neki misle, već suprotno.
- Iako je istina da svaki spolni partner donosi rizik da pokupiš SPB, taj je rizik veći ako imaš odnose s više partnera.
- Na temelju određenog ponašanja druge osobe možeš pretpostaviti donosi li sa sobom rizik da ti prenese SPB, međutim, nikad ne možeš biti posve siguran/na da je nemaju i oni koji tako ne izgledaju (izgled katkad vara!).
- Alkohol i druga sredstva ovisnosti mijenjaju naše perceptivne (pa slabo primjećujemo) i kognitivne (pa zaboravimo npr. sve što znamo o SPB-u) sposobnosti te ponašanje (postajemo skloniji eksperimentiranju i sl.). Stoga bi u takvim stanjima trebalo izbjegavati spolne odnose.
- Osim odgađanja spolnih odnosa do potpune biološke i psihičke zrelosti, te isključivo jednog partnera za kojega pouzdano znamo da je zdrav, najsigurniji način zaštite od SPB-a još je uvijek lateks prezervativ (naravno, samo ako ga upotrijebimo baš svaki put i to pravilno!). Dakle, nigdje bez njega!

## Ako već imaš spolne odnose

Idealno bi bilo, ako već imaš spolne odnose, da je to s prvim i jedinim partnerom, naravno pod uvjetom da si i ti njemu ili njoj prvi i jedini partner u životu ili da barem pri svakom spolnom odnosu pravilno upotrebljavate prezervativ. Previše utopistički i staromodno? Uostalom, čini ti se da je s tvojim zdravljem sve u najboljem redu. Pa, ipak, trebaš znati:

- Spolni odnos s nekom osobom, na mikrobiološkoj razini, znači odnos sa svim osobama s kojima je ta osoba ikada imala ili ima spolne odnose (dakle, gotovo da nema apsolutno sigurnog i pouzdanog partnera, bar što se tiče mogućnosti prijenosa infekcije).
- Svaki spolni odnos (vaginalni, analni i oralni) nosi rizik od prijenosa nekog od uzročnika SPB-a – bakterija, gljivica, virusa i ostalih mikroorganizama – s jednog partnera na drugog. Mikrobi koji uzrokuju SPB nalaze se u izlučevinama iz rodnice, u sjemenoj tekućini, krvi, katkad u slini, a neke spolno prenosive bolesti mogu se širiti i dodirom (genitalne bradavice i herpes).
- Kod nekih se SPB-a simptomi javljaju vrlo brzo (npr. klamidijaska infekcija), a kod nekih prekasno, tj. već kada ozbiljno ugroze nečije zdravlje i život (npr. HPV, HIV/AIDS).
- To što nemaš nikakve simptome (posebno ako si ženskog spola), ne mora značiti da nemaš neku infekciju, jer nemaju sve spolno prenosive bolesti znakove koje sam/a možeš primijetiti (izgled može prevariti!). Dakako, to vrijedi i za tvoga potencijalnog partnera.
- Neke spolno prenosive bolesti slabe imunološki sustav pa smo podložniji i za druge infekcije.
- Jedini je pouzdan znak da si zdrav/a redovit godišnji odlazak na liječnički pregled i testiranje.
- Ako si imao/la spolni odnos bez zaštite, a posebno ako osjetiš peckanje, žarenje i svrbež, primijetiš po boji ili mirisu neobičan i pojačan iscjedak, osip, bradavice, mjuhuriće ili ranice na vanjskom spolovilu, ili pak osjetiš bol ili peckanje pri

mokrenju ili tijekom spolnog odnosa, bol u preponama ili donjem dijelu trbuha, otečene limfne žlijezde u preponama ili otečene testise, odmah zatraži liječničku pomoć.

- Ako liječnik ustanovi da imaš neku spolno prenosivu bolest, jedini je izbor strogo pridržavanje liječničkih uputa, naravno, ako ti je stalo do vlastite budućnosti.
- Izbjegavaj zajedničku upotrebu ručnika ili odjeće, operi se i mokri prije i poslije svakoga spolnog odnosa te ne zaboravi upotrijebiti lateks prezervative i lubrikanse na bazi vode pri svakome spolnom odnosu!

**Budi cool  
i ostani zdrav**