

SEKSUALNO I REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE MLADIH

BROŠURA ZA RAD SA UČENICAMA I UČENICIMA SREDNJIH ŠKOLA U SRBIJI



Sadržaj

Izдавач	Autonomni ženski centar, Beograd
Za izdavača	Tanja Ignjatović
Autorke	Aleksandra Aksentijević Jelena Ivković
Lektura	Aleksandra Aksentijević
Ilustracije	Valentina Kovačević
Dizajn	Rastko Toholj
ISBN	978-86-87505-49-0
Godina izdanja	2023.

Sadržaj ove studije je isključiva odgovornost autorki i ne predstavlja
nužno zvanični stav Fondacije Kvinna till Kvinna.



1. Uvod	5
2. Seksualno i reproduktivno zdravlje / seksualna i reproduktivna prava	8
» Seksualna i reproduktivna prava	8
» Reproduktivno i seksualno zdravlje	8
DODATAK — Ženska deklaracija o populacionoj politici	9
ZA RAZGOVOR S UČENICAMA I UČENICIMA	10
PODSTICAJ ZA RAZGOVOR	10
Video prilog <i>Sexual and reproductive health and rights – deconstructing the myths</i>	10
Radionica <i>Šta za nas znače seksualna prava?</i>	11
3. Briga o seksualnom i reproduktivnom zdravlju	12
» Briga o seksualnom i reproduktivnom zdravlju devojaka	12
DODATAK — Pojmovnik menstruacije	12
DODATAK — Samopregled dojki	14
DODATNI IZVORI INFORMACIJA ZA DEVOJKE — Podkast Tampon zona	14
» Briga o seksualnom i reproduktivnom zdravlju mladića	15
DODATAK — Seksualna disfunkcija	15
DODATAK — Samopregled testisa	16
DODATNI IZVORI INFORMACIJA ZA MLADIĆE	16
Onlajn brošure <i>Boy Bodies</i> i <i>Boy Stuff</i>	16
Infografik <i>Young Men's Sexual Health</i>	16
ZA RAZGOVOR S UČENICAMA I UČENICIMA	17
PODSTICAJ ZA RAZGOVOR	17
Članak <i>Ženska prava, menstruacija i Balkan: Tabu tema o kojoj se šapuće, a ulošci za neke žene i dalje luksuz</i>	17
4. Bezbedan seks / kontracepcija	18
» Činjenice o kontracepciji	18
DODATAK — Pojmovnik kontracepcije	19
DODATAK — Abortus	20
DODATNI IZVORI INFORMACIJA ZA MLADE — Veb-sajt za mlade PaziseX	20
ZA RAZGOVOR S UČENICAMA I UČENICIMA	21
PODSTICAJ ZA RAZGOVOR	21
Video prilog <i>About Contraception</i>	21
Kviz o kontracepciji	21
5. Bezbedan seks / Polno prenosive infekcije (PPI)	22
» Činjenice o PPI	22
DODATAK — Pojmovnik PPI	23
DODATAK — Humani papiloma virusi — HPV	24

DODATAK – HIV i AIDS	24
DODATNI IZVORI INFORMACIJA ZA MLADE	25
Video prilog <i>How to use a condom</i>	25
Instagram profil <i>Taboo dnevnik</i>	25
ZA RAZGOVOR S UČENICAMA I UČENICIMA	25
PODSTICAJ ZA RAZGOVOR	25
Kviz <i>Koliko znaš o humanim papiloma virusima (HPV)?</i>	25
Radionica <i>Priča o Moniki i njenoj cimerki</i>	25

6. Odnos prema svom i tuđem telu i telesna autonomija

- Odnos prema telu i rodni stereotipi
 - Činjenice o telesnoj autonomiji
 - DODATAK – Body Image / Body Positivity / Body Neutrality
 - DODATAK – Šta možete da uradite?
 - DODATNI IZVORI INFORMACIJA ZA MLADE
 - Interaktivni alat *Body Explorer*
 - Instagram profil *Feminizam iz teretane*
 - ZA RAZGOVOR S UČENICAMA I UČENICIMA
 - PODSTICAJ ZA RAZGOVOR
 - Instagram profil *Instagram vs Reality*
 - Kviz *Kakav je tvoj Body image?*
 - Video prilog *Why Don't I Like The Way I Look?*
 - Članak *How Do Our Relationships Influence Body Image?*

7. Partnerski odnosi i seksualno i reproduktivno zdravlje

- ▶ Šta su zdrave / funkcionalne veze?
DODATAK – Seksualno zadovoljstvo – Seks treba da bude uživanje
DODATNI IZVORI INFORMACIJA ZA MLADE
 - Podkast *U raljama osećanja*
 - Kviz *Is Your Relationship Helathy?*
 - Test *Da li se tvoje ponašanje može svrstati u seksualno uznenimiravanje?*
 - Interaktivni priručnik za mlade *Relationships, Figuring it out*
 - ZA RAZGOVOR S UČENICAMA I UČENICIMA**
PODSTICAJ ZA RAZGOVOR
 - Radionica Plejlista za ekskurziju
 - Filmsko veče za Dan zaljubljenih

8. Dodatni materijali za nastavnike i nastavnice, edukatore i edukatorke

9. Izvori

1 UVOD

Obrazovanje dece i mlađih o seksualnom i reproduktivnom zdravlju i pravima predstavlja obavezu državnih institucija definisanu nizom međunarodnih pravnih akata. Ovde su navedeni samo neki od njih:

Savezna Federativna Republika Jugoslavija (SFRJ) je Konvenciju o zabrani svih oblika diskriminacije žena iz 1979. godine, koja ženama garantuje pravo na zdravlje i zabranu diskriminacije u oblasti zdravstvene zaštite i sadrži preporuke vezane za obrazovanje o seksualnom i reproduktivnom zdravlju, ratificovala neposredno po njenom usvajaju.

SFRJ je 1990. godine ratificovala [Konvenciju o pravima deteta](#), koja između ostalog propisuje obavezu strane ugovornice „da razvija preventivnu zdravstvenu zaštitu, savetovanje roditelja, obrazovanje i usluge za planiranje porodice“.

Globalna strategija Svetske zdravstvene organizacije za žensko, dečje i adolescentsko zdravlje (2016–2030) u okviru oblasti zdravlja adolescenata i razvoja predviđa sveobuhvatno seksualno obrazovanje, informisanje, konsultovanje, te prevenciju i reagovanje na seksualne i druge oblike rodno zasnovanog nasilja.

I zakoni Republike Srbije, poput Zakona o rodnoj ravnopravnosti, Zakona o osnovama sistema obrazovanja i vaspitanja, Zakona o osnovnom obrazovanju i Zakona o srednjem obrazovanju, propisuju obaveze ministarstava nadležnih za obrazovanje, vaspitanje i zdravlje, brigu o porodici i demografiju, kao i javnih ustanova obrazovanih u tim oblastima, da kod mlađih razvijaju odgovoran odnos prema zdravlju i obezbede im lak pristup informacijama koje se odnose na seksualnost, kontracepciju, planiranje rađanja, bračni i porodični život... Sadržaji koji će im to omogućiti trebalo bi da budu sastavni deo školskih programa i ostvaruju se kroz različite nastavne i vannastavne aktivnosti.

Strategija za mlade u Republici Srbiji za period od 2022. do 2030. godine, kao dokument kojim se utvrđuju pravci delovanja i očekivani rezultati svih subjekata omladinske politike u kontekstu unapređenja društvenog položaja mlađih, takođe prepoznaće važnost reproduktivnog zdravlja ovog dela populacije, te ističe važnost edukacije o ovoj temi, unapređenja rada i povećanja broja savetovališta za mlade.

Najnovija strategija u oblasti obrazovne politike predviđa reviziju obrazovnih standarda i uvođenje tema reproduktivnog zdravlja i rodne ravnopravnosti, a podaci Autonomnog ženskog centra pokazuju da je škola „prema oceni mlađih, te i njihovih roditelja, retko izvor informacija i znanja o navedenim temama, koje su za njih nužne, i to u što ranijem uzrastu“. Prema podacima istraživanja o dostupnosti informacija o seksualnom i reproduktivnom zdravlju mladima iz 2019. godine, učenice i učenici, kao i njihovi roditelji, smatraju da je obrazovanje mlađih o ovim temama u školi potrebno i nedovoljno zastupljeno.

Jedan od najvažnijih razloga za izuzetno visoku stopu incidencije **polno prenosivih infekcija** među mladima u Srbiji su neadekvatne informacije o njima, prvenstveno kada su u pitanju metode zaštite. Iskustva iz drugih evropskih zemalja pokazuju da mlađi koji su imali sveobuhvatno seksualno obrazovanje,

prosečno kasnije postaju seksualno aktivni i češće koriste kondom i efikasnu, savremenu kontracepciju. Na osnovu rezultata pregleda radova objavljenih u Srbiji u periodu od 1997. do 2017. godine, a koji se odnose na reproduktivno zdravlje i seksualno ponašanje mlađih, zaključuje se da je reproduktivno zdravlje mlađih ugroženo u značajnom stepenu, da nedostaju istraživanja iz ove oblasti koja bi obuhvatila veći uzorak ispitanika i prikupljanje podataka putem intervjujsanja ispitanika/ispitanica, te da obrazovanje mlađih iz ovih oblasti mora biti sistemski rešeno, što u Republici Srbiji još uvek nije slučaj.

Poslednjih godina, javnost je više puta suočena sa **seksualnom zloupotrebo deca i mlađih** u okviru neformalnog obrazovnog sistema. Postalo je jasno da ne samo da ne postoje pravila, standardi i odgovornost u vezi s organizacijom takvih oblika rada (nenadležnost ministarstva zaduženog za obrazovanje), već i to da deca i mlađi koji ne dobijaju sistematsku odgovarajuću sistemsku edukaciju o seksualnom nasilju i zloupotrebi nemaju znanja, veštine i informacije da je prepoznačaju i da zatraže pomoć.

Zabrinjavajuće je i to što je tinejdžerski period doba kada mlađi zasnivaju **prve emotivne veze i stupaju u seksualne odnose**, bez mogućnosti da dobiju stručne i naučno zasnovane informacije o tome. Sve navedeno jasno ukazuje na to da je obrazovni sistem izuzetno važan za unapređenje seksualnih i reproduktivnih prava i zdravlja, ali i za prevenciju i zaštitu dece i mlađih od svih vrsta seksualne zloupotrebe i nasilja.

Cilj ove brošure jeste da u nedostatku sistemskih rešenja i odgovarajućih edukativnih materijala koji bi bili lako dostupni mlađima i njihovim nastavnicama i nastavnicima, ponudi izvore za informisanje o seksualnom i reproduktivnom zdravlju mlađih, podsticaje za razgovor o ovim temama i primere radionica koji će, pre svega nastavnom osoblju srednjih škola u Srbiji, a onda i svima drugima koji rade s mlađima, omogućiti da na neposredan, otvoren i efikasan način unaprede obrazovanje učenica i učenika srednjih škola o seksualnom i reproduktivnom zdravlju.

Brošura pred vama je **podeljena tematski**, a upoznavanje sa svakom od tema podrazumeva kratak uvod prilagođen uzrastu učenica i učenika srednjih škola, važne činjenice vezane za temu, te predlog radionice odnosno medijskih sadržaja bliskih mlađima koji mogu biti upotrebljeni u edukativne svrhe i kao dodatni **podsticaj za diskusiju**.

Pored toga, svaka od tema sadrži još i **jedan ili više dodataka**, kao i **odeljke namenjene učenicama i učenicima za samostalno istraživanje**. Svrha ovih dodatnih sadržaja je da ih iskoristite u skladu s mogućnostima i vremenom kojim raspolažete – dodaci sadrže važne informacije koje možete koristiti tokom diskusije na času ili ih podeliti s učenicama i učenicima, ako smatrate da su važni, ali nemate prostora da o njima razgovarate na času. Dodatni materijali za mlade su nešto što svakako treba da podelite s njima, a oni će, u skladu s tim koliko se prijatno osećaju da o tome razgovaraju s vama, moći da započnu diskusiju o njima na času ili zadrže za sebe ono što su saznali.

Konačno, pojedine teme sadrže i **pojmovnike**, koji bi i vama i učenicama i učenicima trebalo da olakšaju korišćenje priručnika.

Veliki broj ponuđenih materijala je na engleskom jeziku, što ih čini pogodnim za korišćenje na časovima Engleskog jezika, ali su, pored toga što se mogu koristiti u sklopu vannastavnih aktivnosti, pogodni i za časove Građanskog vaspitanja, Srpskog jezika i književnosti, časove Likovne kulture ili Umetnosti, Biologije...

Na samom kraju brošure, možete pronaći sve korišćene onlajn izvore koji su navedeni po abecednom redu.

Pre nego što počnete

Razgovor o temama seksualnog i reproduktivnog zdravlja s adolescentima izazovan je i osetljiv na više nivoa. Kako biste stvorili **prijateljsko i bezbedno okruženje** za razgovor s mlađima, predlažemo vam da pratite sledeće smernice:

- upoznajte sve učesnice i učesnike u diskusiji s pravilima ponašanja za vreme razgovora i drugih aktivnosti; stavite im do znanja da neće biti dozvoljen nijedan vid nasilja, uključujući neprimeren jezik, vređanje, oma-lovažavanje ili ismevanje drugarica i drugova, kao ni otkrivanje pojedinosti iz bilo čijeg privatnog života, čak ni u svrhu davanja primera;
- ohrabrujte učenice i učenike da postavljaju pitanja o temama i problemima koje oni smatraju važnima, čak i ako niste uvek planirali razgovor o tim temama; kako biste bili spremni na različita pitanja, pravovremeno se informišite koristeći izvore za nastavnice i nastavnike koje možete pronaći u okviru brošure;
- ohrabrujte izražavanje drugačijeg mišljenja sve dok ono ne ugrožava druge i ostavite prostora za različita, ravnopravna iskustva;
- ne vršite pritisak na učenice i učenike da učestvuju u aktivnostima ako im to pričinjava neprijatnost;
- pravovremeno se informišite o tome koje institucije i organizacije učenicama i učenicima mogu pružiti dalju pomoć i podršku kada je reč o temama seksualnog i reproduktivnog zdravlja i prava, kao i seksualnog nasilja.

O ČEMU PRIČAMO?

2 SEKSUALNO I REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE / SEKSUALNA I REPRODUKTIVNA PRAVA

SEKSUALNA I REPRODUKTIVNA PRAVA

Seksualno zdravlje se ne može postići i održati bez poštovanja i zaštite određenih ljudskih prava. Prema definiciji koju daje Svetska zdravstvena organizacija, neka od prava ključnih za ostvarivanje seksualnog zdravlja uključuju:

- pravo na jednakost i nediskriminaciju;
- pravo na slobodu od torture i okrutnog, nehumanog ili ponižavajućeg ophođenja;
- pravo na privatnost;
- pravo na seksualno zdravlje i socijalnu sigurnost;
- pravo na slobodno odlučivanje o stupanju u brak i zasnivanje porodice i ravnopravnost prilikom raskida braka;
- pravo na slobodno odlučivanje o potomstvu;
- pravo na slobodu mišljenja i izražavanja.

Među ovim pravima je i pravo na sveobuhvatno seksualno obrazovanje i pravo na seksualno informisanje zasnovano na naučnom istraživanju.

REPRODUKTIVNO I SEKSUALNO ZDRAVLJE

To je stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja u svim aspektima koji su vezani uz reproduktivne organe, njihove funkcije i procese, a ne samo pitanje odsustva bolesti ili telesnog nedostatka. Reproduktivno zdravlje stoga znači da ljudi mogu imati zadovoljavajući i bezbedan seksualni život, kao i mogućnost da se razmnožavaju i donesu slobodnu odluku o tome da li, kada i koliko često će tu mogućnost iskoristiti. U ovaj poslednji uslov uključeno je i pravo žena i muškaraca da imaju osiguran pristup informacijama o tome kako doći do bezbednih, učinkovitih, dostižnih i prihvatljivih metoda koje se tiču planiranja porodice.

Pravo na seksualno i reproduktivno zdravlje podrazumeva i **dostupnost zdravstvene zaštite koja pruža informisanje o polno prenosivim infekcijama (PPI) i načinima da se od njih zaštitimo, njihovu stručnu i pravovremenu dijagnostiku i lečenje.**

DODATAK

ŽENSKA DEKLARACIJA O POPULACIONOJ POLITICI

U nastojanju da postave žensko zdravlje i jednakost žena iznad populacionih politika, žene celog sveta su načinile nacrt sopstvene Deklaracije o populacionoj politici. Ta Deklaracija pribavlja listu obimnih službi zdravstvene zaštite reproduktivnih i seksualnih funkcija za žene svih godina, koja obuhvata:

- novo zakonodavstvo koje će učiniti pristupačnim sva adekvatna sredstva kontrole rađanja;
- pažnju svim aspektima seksualnog i reproduktivnog zdravlja, uključujući trudnoću, porođaj i posleporođajnu negu;
- sigurnu i legalnu abortivnu službu;
- mogućnost bezbednog izbora između kontraceptivnih metoda uključujući one koje pripadaju tzv. mehaničkim preprekama;
- informacije, preventivu i lečenje od seksualno prenosivih bolesti i AIDS-a, neplodnosti, i drugih ginekoloških problema;
- službe staranja o deci; podršku porodiljskom odsustvu za muškarce i žene; podsticanje muškaraca da preuzmu odgovornosti za vođenje domaćinstva;
- nedirektivno savetovanje koje će omogućiti ženama da budu informisane i doneose slobodne odluke o metodi kontrole rađanja i drugim uslugama zaštite;
- razgovore i informisanje o seksualnosti, ulozi polova, i odnosa moći, reproduktivnom zdravlju i pravima;
- edukaciju osoblja medicinskih ustanova da bi se učinili senzitivnijim i upućenijim, kao i da bi više cenili kvalitet zdravstveno zaštitnog rada (a ne samo broj pacijenata);
- kriterijume za finansiranje projekata zdravstvene zaštite koji bi eliminisali nesigurne i prinudne prakse, kao i seksističke, klasne i rasističke predrasude;
- unošenje reproduktivnog zdravlja kao centralne komponente svih socijalnih zdravstvenih programa, uključujući i populacione programe, spoznaju da su ženama neophodno potrebne informacije i usluge, ne samo u plodnim godinama već takođe i pre i posle njih;
- istraživanja o pitanjima koje usluge su ženama u stvari potrebne, kako podržati integritet žena, i kako unaprediti njihovo opšte zdravlje i dobrobit.

Ova Deklaracija promoviše sedam osnovnih etičkih principa:

- Žene su sposobne da donose odgovorne odluke koje se odnose na njih same, njihove porodice i zajednice, i više, na državu. Žene treba da budu subjekti, a ne objekti bilo koje razvojne politike, posebno ne populacione politike.
- Žene imaju pravo da odrede kada, da li, zašto, s kim, i kako da izraze svoju seksualnost. Populacione politike treba da se zasnivaju na principima poštovanja seksualnog i telesnog integriteta žena i devojaka.
- Žene imaju lično pravo i društvenu odgovornost da odlučuju, da li će, kako i kada imati decu i koliko njih; nijedna žena ne sme biti prisiljena na trudnoću, protiv njene volje. Sve žene, bez obzira na njihov uzrast, bračno stanje, ili druge društvene okolnosti, imaju pravo na informacije i službe neophodne za ostvarivanje svojih reproduktivnih prava i odgovornosti.
- Muškarci takođe imaju ličnu i društvenu odgovornost za svoje seksualno ponašanje i plodnost i za posledice svog ponašanja na sopstveno zdravlje, kao i zdravstveno stanje svojih partnerki i dece.
- Seksualni i društveni odnosi između žena i muškaraca treba da budu rukovođeni principima jednakosti bez ikakve prisile, uz uzajamno poštovanje i odgovornost.
- Osnovna seksualna i reproduktivna prava žena ne mogu biti podređena, protiv volje žena, interesima roditelja, članova porodice, etničke grupe, verskih institucija, lica odgovornih za zdravlje, istraživača, države, ili bilo kojim drugim faktorima.
- Žene koje se bave unapređivanjem ženskog zdravlja i prava moraju da budu uključene kao kreatorke programa reproduktivne zdravstvene zaštite, kao i u sve aspekte doношења odluka.

ZA RAZGOVOR S UČENICAMA I UČENICIMA

! PODSTICAJ ZA RAZGOVOR

Video prilog

Sexual and reproductive health and rights – deconstructing the myths

Nakon što zajedno s učenicama i učenicima pogledate edukativni video, započnite diskusiju o seksualnim i reproduktivnim pravima.

- Na koji ste način razumeli/razumele definicije seksualnih i reproduktivnih prava i seksualnog i reproduktivnog zdravlja?
- Analiza „Reproduktivno zdravlje mlađih u Srbiji“ iz 2017. godine pokazala je da je seksualno i reproduktivno zdravlje stanovništva Republike Srbije opterećeno nizom ozbiljnih problema, kao što je dominantno konzervativna kontrola rađanja, rizično seksualno ponašanje adolescenata i mlađih i nezadovoljavajući obim angažovanja u očuvanju seksualnog i reproduktivnog zdravlja celokupne populacije. U prve seksualne odnose stupa se veoma rano, kada su mlađi fizički i psihički nespremni, te usled neznanja, stida i neprosvećenosti, najveći broj njih ne koristi sredstva za kontracepciju, zbog čega prednjače među vršnjacima iz Evrope po broju obolelih od polno prenosivih bolesti i namernim prekidima trudnoće.
- Šta mislite o zaključcima ove analize? S kojim problemima vezanim sa seksualno i reproduktivno zdravlje se mlađi danas suočavaju? Koju vrstu podrške kada je o ovim

temema reč mlađi imaju? Kakvu vrstu podrške nemate, a smatrate da je potrebna i voleli biste da je imate?

- Da li ste iz video priloga saznale/saznali nešto novo o temi seksualnog i reproduktivnog zdravlja? Koji su uobičajeni mitovi vezani za seksualno i reproduktivno zdravlje u našem okruženju? Na koji način mlađi mogu da dođu do pouzdanih informacija?

Radionica

Šta za vas znači seksualna prava?

Trajanje radionice: 20–30 minuta

Na vidljivo mesto istaknite spisak seksualnih prava. Učenice i učenike podelite u grupe i dajte svakoj od grupa zadatak da pojasni neka od seksualnih prava pomoći pitanja za diskusiju, nakon čega svaka od grupa izlaže zaključke do kojih je došla.

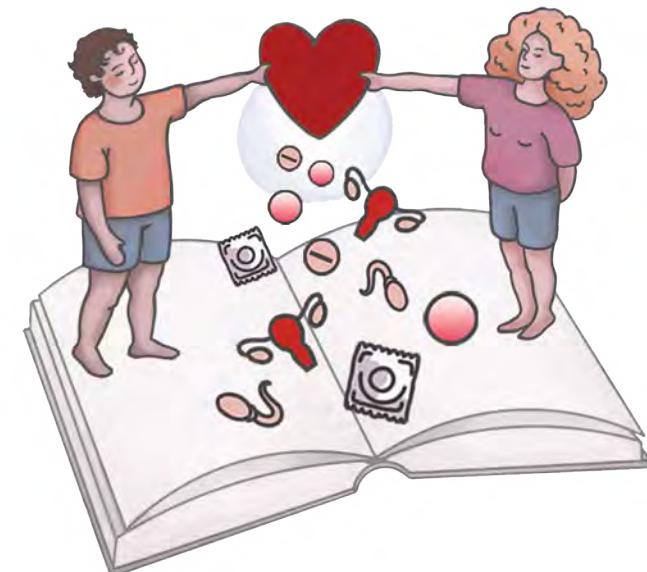
Pitanja za grupnu diskusiju:

- Šta za vas znači ovo pravo?**
- Da li je ovo pravo u skladu s onim sa čim se susrećemo u svakodnevnom životu? Zašto?
- Razmislite šta bi se dogodilo kada se ovo pravo ne bi poštovalo. Smislite primer i istaknite posledice za pojedinca i društvo.
- Šta biste vi uradili kada bi vam neko prekršio ovo pravo? Koje su vaše mogućnosti?**

Nakon što grupe izlože zaključke, istaknite specifičnost seksualnih prava mlađih i pozovite učenice i učenike na odgovornost prema sebi i drugima.

Pitanja za zaključnu diskusiju:

- Po čemu se seksualni život mlađih razlikuje od seksualnog života odraslih i zašto?
- Da li je neko od ovih prava nama podrazumevajuće, a u nekom drugom delu sveta nedostizno, i obrnuto? Zašto?
- Šta vi možete učiniti da biste osigurali poštovanje ovih univerzalnih prava?



O ČEMU PRIČAMO?

3 BRIGA O SEKSUALNOM I REPRODUKTIVNOM ZDRAVLJU

Cilj razgovora o brzi o seksualnom i reproduktivnom zdravlju jeste da motiviše učenice i učenike za razgovor i oslobodi ih neprijatnosti vezanih za ove teme. U zavisnosti od stručne oblasti kojom se bavi nastavnica/nastavnik, razgovor može biti detaljniji ili se svesti na davanje osnovnih smerница i uputa kome se mogu обратити ako žele da saznanju više.

Briga o seksualnom i reproduktivnom zdravlju podrazumeva preventivne preglede, zaštitu od neželjene trudnoće i polno prenosivih infekcija (PPI) i planiranje roditeljstva.

BRIGA O SEKSUALNOM I REPRODUKTIVNOM ZDRAVLJU DEVOJAKA

Briga o seksualnom i reproduktivnom zdravlju devojaka podrazumeva **redovne preventivne preglede kod izabranog ginekologa ili ginekološkinje**. Preventivni pregledi obavljaju se najmanje jednom godišnje i u zavisnosti od uzrasta i zdravstvenog stanja pacijentkinje mogu podrazumevati ultrazvučni pregled materice i jajnika, skrining preglede na rak grlića materice, testove na različite PPI i drugo.

DODATAK

POJMOVNIK MENSTRUACIJE

MENSTRUACIJA

Iako je menstruacija **uobičajen biološki ciklus koji traje od ulaska u pubertet do menopauze**, veliki broj devojčica i žena se tokom menstrualnog perioda suočava s brojnim teškoćama koji značajno ometaju kvalitet života.

PREDMENSTRUALNI SINDROM (PMS)

To je **grupa psihofizičkih simptoma povezanih s menstrualnim ciklusom**, koji obično počinju da se javljaju nedelju ili dve pre menstruacije. Najčešći simptomi PMS-a su: nervozna i anksioznost, promene u apetitu, glavobolja, nadutost, bolovi u mišićima, promene raspolaženja, bol i nadutost dojki, bubuljice, nesanica...

PMS može da se desi svakoj ženi koja ima menstruaciju. On je **uobičajen pratilac menstruacije**, ali ako vam tegobe vezane za PMS značajno utiču na kvalitet života, o tome bi trebalo da razgovarate sa svojim ginekologom/

ginekološkinjom. Naročito težak oblik PMS-a koji značajno utiče na blagostanje žena naziva se **predmenstrualni disforijski poremećaj (PMDP)**.

AMENOREJA

Amenoreja je **odsustvo menstruacije**. Može biti primarna (kada devojka nikad nije imala menstruaciju), ili sekundarna (kada dođe do gubljenja menstruacije). Amenoreja može biti **simptom različitih medicinskih stanja**, pa se u slučaju odsustva menstruacije obavezno treba obratiti lekaru.

DISMENOREJA

Bol koji se javlja u toku mesečnog krvarenja naziva se dismenoreja. Prema nekim procenama, više od polovine žena u reproduktivnom periodu osećaju neku vrstu bola tokom menstruacije, a u nekim slučajevima on može biti toliko jak da ometa svakodnevno funkcisanje. **Nije u redu očekivati od devojaka da trpe ovaj bol**. Ako uobičajene metode, poput lekova protiv bolova i/ili oralne kontracepcije koju ti je prepisao/la lekar/ka ne olakšavaju tvoje menstrualne tegobe, postoji mogućnost da imaš endometriozu.

ENDOMETRIOZA

To je stanje **izazvano tkivom materice – endometrijumom, koje raste u telu, izvan same materice**, recimo na jajnicima, jajovodima, trbušnoj maramici, na plućima ili koži, i izaziva izuzetno bolne menstruacije, ali i druge simptome, poput bolnih seksualnih odnosa, umora i teškoća pri pokušaju začeća.

Jak menstrualni bol nije normalan, i devojke koje ga osećaju treba da se jave lekaru. **Svi imaju pravo na život bez bola, pregled i odgovarajuću terapiju**.

SINDROM POLICISTIČNIH JAJNIKA

To je **poremećaj rada hormona koji može izazvati nerедовне menstruacije, појачану малjavost, повећање телесне мase, проблеме с кожом...** Sindrom policističnih jajnika se uspešno i efikasno leči.

MENSTRUALNO SIROMAŠTVO

To je **nemogućnost da se tokom menstruacije priušte sanitarni proizvodi kao što su tamponi, улоšци, menstrualne чаши, медикаменти за уblažavanje bola i sredstva za održavanje личне хигијене, као и nepostojanje adekvatnih prostorija за brigu о свом телу, али и приступа информацијама и образованju у вези с репродуктивним и сексуалним здрављем и правима**. Žene koje imaju ograničena sredstva za kupovinu menstrualnih sanitarnih proizvoda su prinuđene da ih pozajmljuju, koriste duže nego što je predviđeno ili upotrebljavaju različite zamene poput toalet papira, maramica i tkaniće. Korišćenje improvizovanih sanitarnih sredstava kojima žene u situaciji materijalne deprivacije pribegavaju, nemogućnost održavanja lične хигијене, као и недоступност potpunih i naučno zasnovanih informacija povećavaju шансе за različita oboljenja usled kojih može doći do brojnih komplikacija i dalekosežnih posledica po reproduktivno zdravlje. Takođe,obilna krvarenja, jaki bolovi, osećaj stida i stigme koja je i dalje prisutna u patrijarhalnim društвима, mogu dovesti do повећаног нивоа stresa i anksioznosti, što može uticati na izostanak iz škole ili s radnog mesta i uopšte ometati uključenost u društveni живот.

DODATAK

SAMOPREGLED DOJKI

Karcinom (rak) dojke je bolest od koje najčešće obolevaju žene starije od 40 godina, ali je on moguć u svakoj životnoj dobi. **Preventivni pregledi doprinose ranom otkrivanju raka dojke**, a rano otkrivanje značajno doprinosi uspešnosti lečenja. Za devojke adolescentskog uzrasta, važno je da jednom mesečno, u prvoj polovini menstrualnog ciklusa, obavljaju **samopregled dojki**.

FAZE SAMOPREGLEDA DOJKE



I FAZA: U KUPATILU

Pod tušem uz podignutu jednu ruku iznad glave kružnim pokretima prstiju sistematski opipati sve delove dojke. Ne koristiti same vrhove prstiju već njihove završetke i pri pipanju obratiti posebnu pažnju na postojanje zadebljanja, čvorica, tumora i slično. Desnu ruku upotrebiti za pregled leve dojke, a levu ruku za desnu dojku.



II FAZA: PRED OGLEDALOM

Postavite ruke na bokove i čvrsto ih pritisnući, pokušajte da zategnete grudne mišice na kojima leže dojke, istovremeno u ogledalu tragajte za asimetričnim promenama na dojkama u smislu ispuštenja, ulegnuća, uvlačenja kože ili bradavice. Lakša asimetrija u veličini dojki nije značajna jer je prisutna u najvećem broju žena.



III FAZA: PRED OGLEDALOM

Podižući polagano ruke iznad glave tragajte za napred navedenim promenama na dojkama, čije podizanje ruku potencira promene na koži i bradavicama, pa postaju lakše uočljive.



IV FAZA: LEŽEĆI POLOŽAJ

Da bi najbolje pregledali desnu dojku, legnite i postavite jastuk pod desnu lopaticu i istovremeno podignite desnu ruku iznad glave. To omogućava da se dojka raspostre po najvećoj površini grudnog koša, pa je najtanja i najlakša za pregled. Ponoviti pregled i na drugoj strani.



V FAZA: LEŽEĆI POLOŽAJ

Prilikom pipanja desne dojke koristite vrhove prstiju leve ruke, sa kružnim pokretima, počevši od periferije dojke prema bradavici, najbolje kao kretanje kazaljke na satu. Obratite pažnju na ulegnuća i čvorice. Zadebljanja tkiva na bazi dojke u obliku ruba je normalna pojava. Ponovite pregled leve dojke sa desnom rukom.



VI FAZA: LEŽEĆI POLOŽAJ

Na kraju pregleda nežno stisnite bradavice obe dojke, radi eventualnog otkrića iscedka ili sukrvice. Ukoliko ste pregledom ustanovili jedan od pomenutih znakova, obratite se lekaru.

Ilustracija: Institut za onkologiju Vojvodine

Ako između dva samopregleda primetite promene na vašim dojkama, dobro je da se javite lekaru ili lekarki koji će utvrditi o kakvoj promeni je reč. Ne brinite! Većina promena na dojkama, naročito kod mlađih žena, benigna je prirode.

DODATNI IZVORI INFORMACIJA ZA DEVOJKE

Podkast TAMPON ZONA

U dve epizode podkasta TAMPON ZONA, autorka i voditeljka podkasta Iva Parađanin razgovarala je s ginekološkinjom Mimom Fazlagić. Ako pogledate/poslušate ove epizode, saznaćete više o endometriozi, bolnim menstruacijama i policističnim jajnicima.

[TAMPON ZONA: Pitam za drugaricu: Endometriosa i bolne menstruacije](#)

[TAMPON ZONA: Dr Mima Fazlagić: Sve o policističnim jajnicima](#)

BRIGA O SEKSUALNOM I REPRODUKTIVNOM ZDRAVLJU MLADIĆA

Briga o seksualnom i reproduktivnom zdravlju mladića podrazumeva preglede kod urologa/urološkinje i specijaliste/specijalistkinje za kožne i venerične bolesti. Mladići se ovim specijalistima uglavnom obraćaju retko, samo onda kada imaju izražene simptome neke bolesti/infekcije. Međutim, trebalo bi da im se obraćaju svaki put kada menjaju seksualne partnerke ili imaju nezaštićen seksualni odnos, bez obzira na izostanak simptoma infekcije. Testovi na PPI za muškarce obično podrazumevaju analizu urina, krvi i/ili genitalni bris uretre.

Mnogi muškarci ne vode računa o zdravlju da bi dokazali svoju muškost i često veruju da su briga o sopstvenom telu i zdravlju ženske osobine. Takvi stavovi i ponašanje rezultat su patrijarhalnog vaspitanja i negativno utiču na zdravlje muškaraca. Zato je važno da mlađi muškarci shvate važnost brige o zdravlju, naročito seksualnom i reproduktivnom. To ima pozitivan učinak i na njih i na njihove partnerke i partnerne.

Mladići, jednakako kao i devojke, imaju odgovornost da brinu o svom zdravlju, a samim tim i zdravlju svojih partnerki i partnera.

DODATAK

SEKSUALNA DISFUNKCIJA

Seksualna disfunkcija podrazumeva **nemogućnost ostvarenja zadovoljavajućeg seksualnog odnosa**. Jedan od najčešćih poremećaja u ovoj sferi kod muškaraca predstavlja **erektilna disfunkcija**, odnosno slabljenje ili odsustvo fizioloških pokazatelja seksualnog uzbudjenja koje se ponavlja. Prema istraživanju objavljenom u časopisu [Journal of Sexual Medicine](#), oko 26% muškaraca mlađih od 40 godina se suočava s ovim problemom, dok se učestalost povećava s godinama.

Uzroci erektilne disfunkcije mogu biti **organskog, psihološkog porekla, ili kombinacija ova dva faktora**. U organske najčešće spadaju kardiovaskularne bolesti, dijabetes, prekomerna kilaža, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, dok su među psihološkim to stres, depresivnost, anksioznost, problemi u partnerskom odnosu. U zavisnosti od uzroka, ona se može tretirati lekovima, psihoterapijom ili promenom životnog stila.

Kod mlađih muškaraca, uzroci erektilne disfunkcije su najčešće psihološke prirode. Budući da se muževnost vezuje i za seksualno funkcionisanje, muškarci koji se suočaju s nekim od seksualnih poremećaja mogu osećati smanjeno samopouzdanje i samopoštovanje.

Pojedini istraživači smatraju da se povećana konzumacija pornografskih sadržaja može dovesti u vezu s povećanjem seksualnih problema kod mlađih muškaraca, usled nerealnih standarda tela i performansi, te očekivanja od sebe i partnera/partnerke.

Od seksualne disfunkcije mogu da pate i devojke i žene, a ne samo mladići i muškarci, ali se ženska i muška seksualna disfunkcija posmatraju i tumače na potpuno različite načine, iako im se u oba slučaju pristupa s predrasudama.

DODATAK

SAMOPREGLED TESTISA

Samopregled testisa je vrsta pregleda kojim se rano otkriva karcinom (rak) testisa, koji je jedan od najčešćih malignih tumora od kojih oboljevaju muškarci mlađi od 35 godina. Veliki procenat tumora otkrije se upravo samopregledom testisa. Ako se otkrije u ranoj fazi, rak testisa je često potpuno izlečiv.



FAZE SAMOPREGLEDA TESTISA

- Posle tuširanja stanite ispred ogledala i dobro osmotrite predeo polnih organa. Važno je primetiti bilo kakav otok ili uvećanje skrotuma.
- Počnite sa pregledom jednog testisa, laganim pritiskom ga propuštajući kroz prste obe ruke (kažiprst i srednji prst od dole; palčevi od gore). Testisi prirodno ne moraju biti iste veličine.
- Nastavite sa opipavanjem pasmenika koji se nalaze iza svakog testisa.
- Zatim pregledajte i kanale spermovoda koji se pipaju kao pokretnе čvrste cevi.
- Ponovite isti postupak i sa drugim testisom.
- Ako u testisu ili u okolnim regijama opipate čvor, bez odlaganja treba da se obratite lekaru.

Ilustracija: Institut za onkologiju Vojvodine

DODATNI IZVORI INFORMACIJA ZA MLADIĆE

Onlajn brošure *Boy bodies i Boy Stuff*

Ove onlajn brošure daju mladićima mogućnost da samostalno i u privatnosti istraže detalje vezane za svoje telo i sistem reproduktivnih organa, kao i njegove seksualne funkcije. Brošure sadrže ilustracije koje prikazuju mušku anatomiju kao i anatomske razlike koje postoje između muških tela.

Infografik *Young Men's Sexual Health*

U svedenoj formi, infografik podseća mladiće šta sve treba da imaju na umu kada je njihovo seksualno i reproduktivno zdravlje u pitanju.

ZA RAZGOVOR S UČENICAMA I UČENICIMA

! PODSTICAJ ZA RAZGOVOR

Članak

Ženska prava, menstruacija i Balkan: Tabu tema o kojoj se šapuće, a ulošci za neke žene i dalje luksuz

Nakon što ste s učenicama i učenicima pročitali članak ili delove članka o menstruaciji, pozovite ih da iskažu svoje mišljenje o teškoćama s kojima se susreću devojke koje imaju menstruaciju. Motivišite mladiće da i oni budu aktivni u ovom razgovoru.

- Prokomentarišite podeljena ženska i muška iskustva s menstruacijom iz članka. Da li imate slična i da li se slažete s iznesenim stavovima?

„Učili su me da sakrijem uloške, ali ja to ne radim, nemam nikakav osećaj srama zbog menstruacije. Naravno da mi se desilo i da mi procuri, posebno u srednjoj školi i to nikad nije priyatno, ali tad vežeš duks i čao. Nama jako fali seksualno obrazovanje, koje bi nam objasnilo koliko su to važne i prirodne stvari.“

„Na menstruaciju gledam krajne normalnim očima. Pošto imam puno prijateljica, ta tema pred mnom nije tabu i svakako da sam kupovao uloške i tampone što članicama porodice, tako i devojkama i prijateljicama. Ne vidim uopšte problem i uvek se pitam zašto su ulošci i prezervativi tabu tema, kada nisu ilegalni proizvodi – mogu se kupiti na svakoj trufici.“

- Feministkinje se širom sveta zalažu da se ženama koje imaju bolne menstruacije omogući da osustvuju s posla ili iz škole, a u februaru 2023. godine, Španija je postala prva zemlja koja je ozakonila plaćeno menstrualno odsustvo u trajanju od tri do pet dana. Da li bi bilo korisno da takav zakon postoji u Srbiji; ako da, zašto, ako ne, zašto?

- Različite države u većoj ili manjoj meri prepoznaju problem menstrualnog siromaštva i pristupaju mu na različite načine. Škotska je otišla najdalje i 2020. postala prva zemlja koja je uvela zakon kojim su menstrualni proizvodi besplatni i dostupni na javnim mestima kako bi im svi imali pristup. Vlada Republike Hrvatske je 2022. godine prihvatala amandman kojim se osiguravaju zalihe besplatnih menstrualnih higijenskih potrepština u školama i skloništima za žene žrtve nasilja. U našoj zemlji, porez na uloške i tampone iznosi 20%, što je znatno više od evropskog proseka. Ovi proizvodi ne podležu posebnom oporezivanju kao što je to na primer slučaj s lekovima, hranom, udžbenicima i drugim potrebama koje se smatraju osnovnim. *Ženska inicijativa* bavi se zagovaranjem besplatnih menstrualnih potrepština na fakultetima i u školama.

Motivišite učenike i učenice da sami osmisle inicijativu koja će na neki način olakšati dane kada imaju menstruaciju devojkama u njihovoј školi: mogu organizovati donatorsku akciju za kupovinu zaliha uložaka koji će biti dostupni u školi, inicirati sopstvenu peticiju ili se pridružiti nekoj od postojećih inicijativa.

Razgovarajte s učenicama i učenicima o tome zbog čega se o seksualnom i reproduktivnom zdravlju žena govori mnogo više nego o seksualnom i reproduktivnom zdravlju muškaraca. Ohrabriti učenike da slobodno govore o dilemama koje imaju u vezi sa svojim zdravljem. Objasnite na koji način patrijarhalne predrasude o muževnosti i žens-tvenosti negativno utiču na zdravlje muškaraca i žena – za to možete koristiti primer iz materijala koji su dati u dodacima – naročitu pažnju posvetite temama potencije, pornografije i očekivanja koja mladi muškarci imaju u vezi sa svojom seksualnošću. Razgovor možete povezati i sa materijalima datim u okviru teme **ODNOS PREMA SVOM I TUDEM TELU**.

O ČEMU PRIČAMO?

4 BEZBEDAN SEKS / KONTRACEPCIJA

Cilj razgovora o kontracepciji je informisanje o načinima na koje je moguće zaštiti se od neželjene trudnoće. U zavisnosti od vremena koje je na raspolaganju, možete upoznati učenice i učenike s različitim metodama kontracepcije ili s njima podeliti informativne materijale koji će im pomoći da se samostalno informišu.

Kontracepcija podrazumeva **zaštitu od neželjene trudnoće**. Iako seksualni odnosi imaju i reproduktivnu funkciju, ljudi u većini slučajeva upražnjavaju seks iz zadovoljstva i imaju potrebu da se zaštite od začeća. Postoje različite vrste kontracepcije, a pre nego što donesete odluku koju ćete koristiti trebalo bi da pribavite dovoljno informacija o prednostima i nedostacima svake od njih i konsultujete se sa stručnim licem.

Pravo na informacije o kontracepciji i usluge kontracepcije podrazumeva dostupnost dobara i usluga odgovarajućeg kvaliteta. Ne odgovara svaki metod kontracepcije svakoj osobi, a da bi napravili pravi izbor, ženama i mladima **moraju biti dostupni svi vidovi kontracepcije: ženski i muški kondomi, vaginalni implanti i barijere, oralna kontracepcija, injekcije, kao i hitna kontracepcija**.

ČINJENICE O KONTRACEPCIJI

- Ako ne koristite kontracepciju, šanse da vi odnosno vaša partnerka zatrudnите su oko 85%. Mladi ljudi u tinejdžerskom periodu i ranim dvadesetim imaju veće šanse za začeće, jer plodnost opada s godinama. U jednom od pet slučajeva kada par kao kontracepciju koristi **metod prekinutog odnosa**, doći će do začeća.
- Najefikasnija metoda kontracepcije je **spirala**, metod intrauterine kontracepcije koji je efikasan u čak 99% slučajeva. Ipak, postavljanje spirale zahteva lekarsku intervenciju profesionalca i mlade devojke retko koriste spiralu. Kada se pravilno koristi, **kondom** je gotovo jednako efikasan kao spirala, a jedini štiti od polno prenosivih infekcija (PPI).
- **Kontraceptivna pilula** je **hormonska kontraceptivna metoda** koju prepisuje lekar/lekarka, nakon pregleda i odgovarajućih laboratorijskih analiza. Postoje različite vrste kontraceptivnih pilula i ista pilula nije odgovarajuća za svakoga. Ako zaboravite da uzmete pilulu ili imate stomačne tegobe praćene dijarejom i povraćanjem, postoji velika šansa da niste zaštićeni od trudnoće. U tom slučaju, koristite drugi metod kontracepcije.
- **Hitna kontracepcija poznata i kao „pilula za jutro posle”** može se uzeti do pet dana od nezaštićenog seksualnog odnosa. Ona **nije najpouzdaniji metod kontracepcije** i ne treba je koristiti kao redovnu kontracepciju. Ako ste imale nezaštićen seksualni odnos i koristile hitnu kontracepciju, ne zaboravite da se testirate na PPI, jer ova pilula **ne štiti od polno prenosivih infekcija**. **Hitna kontracepcija je u Srbiji dostupna bez lekarskog recepta**.

DODATAK

POJMOVNIK KONTRACEPCIJE

- **Mehanička kontracepcija** — U mehaničku kontracepciju spadaju kontracepcijske metode koje sprečavaju začeće tako što mehanički sprečavaju ulazak spermatozoida u reproduktivni sistem žene. Primeri mehaničke kontracepcije su kondomi i dijafragma.
- **Kondom** — Kondom ili prezervativ je navlaka od tanke elastične gume (najčešće lateksa), koja se pre polnog odnosa stavlja na penis u erekciji. Služi kao barijera koja onemogućava ulazak semene tečnosti u vaginu žene. Prezervativ predstavlja vrlo dobru zaštitu od trudnoće i najbolja je zaštita od polno prenosivih infekcija, uključujući i AIDS.
- **Dijafragma** — Dijafragma je tanka gumena kapica u obliku kupole s pojačanim elastičnim rubom, koja se pre polnog odnosa stavlja u vaginu. Ona pokriva grlić materice i sprečava spermatozoide da uđu u matericu. Da bi bila delotvorna, bolje je koristiti je u kombinaciji sa spermicidom – sredstvom koje ubija spermatozoide. Pre njene upotrebe, neophodna je poseta ginekologu.
- **Ženski kondom/femidom** — Ženski kondom ili femidom je savitljiva tanka plastična cev, premazana spermicidnom kremom. Kao i muški kondom, zadržava ejakulat i sprečava ulazak semene tečnosti u vaginu, ali se primenjuje drugačije: mora se umetnuti u vaginu pre polnog odnosa. Sprečava trudnoću i štiti od polno prenosivih infekcija. Takođe, pruža zaštitu od polno prenosivih bolesti lezbijskim parovima.
- **Hormonska kontracepcija** — U hormonsku kontracepciju spadaju sredstva koja kada se unesu u organizam utiču na rad hormona tako što sprečavaju začeće. Najpoznatija hormonska kontracepcija sredstva su kontraceptivne pilule i spirala.
- **Kontraceptivna pilula** — Najpoznatija hormonska kontracepcija je kontraceptivna pilula. Pilula nudi vrlo pouzdanu zaštitu i ne zahteva nikakve pripreme pre odnosa. Međutim, da bi uspešno štitila od začeća mora se uzimati u približno isto vreme baš svaki dan. Prednosti korišćenja kontraceptivne pilule su mnogobrojne. Uz zaštitu od trudnoće, često dolazi i do smanjenja menstrualnog krvarenja, ono bude manje bolno ili bezbolno, ciklusi postanu pravilni i smanje se simptomi PMS-a. Hormonska kontracepcija ne štiti od polno prenosivih infekcija.
- **Hormonska spirala** — To je metalni i/ili plastični umetak koji ginekolog/inja umetne u matericu žene. Hormonska spirala oslobađa hormon progesteron (levonorgestrel) koji deluje lokalno na sluznicu u materici (endometrium) i stanjuje je, onemogućavajući normalan menstrualni ciklus i trudnoću. Zato žena koja ima hormonsku spiralu najčešće nema menstruacije ili je krvarenje minimalno. Spirala traje godinama i njeno dejstvo je neprekidno, sve dok se ne ukloni.
- **Hemijska kontracepcija** — U hemijsku kontracepciju spada upotreba sredstava koja uništavaju spermatozoide pre nego što oni stignu do jajne ćelije. U hemijsku kontracepciju spadaju spermicidi i bakarna spirala.
- **Spermicidi** — Spermicidi su hemijska sredstva, najčešće u vidu kreme, koja se umeću u vaginu kako bi uništila spermatozoide pre nego što prodru dublje u ženski reproduktivni sistem. Spermicidi se ne smatraju naročito efikasnim sredstvima, pa se najčešće koriste uz neko drugo sredstvo, kao dodatna zaštita.
- **Bakarna spirala** — Bakarna spirala je mehaničko i hemijsko kontraceptivno sredstvo. Ona oslobađa bakar (hemijsko dejstvo) u matericu i on menja cervicalnu sluz tako da sprečava prodor spermatozoida u matericu. Ako, ipak, dođe do oplođenja, sprečava

da se oplođena jajna ćelija usadi u zid materice. Svaka spirala svojim prisustvom mehanički ometa usađivanje oplođene jajne ćelije, a kao strano telo izaziva sterilnu upalu sluzokoze materice što dodatno otežava začeće. Dejstvo traje neprekidno 5–10 godina (zavisno od tipa spirale).

- **Prirodna/tradicionalna kontracepcija** – „Prirodna“ ili „tradicionalna“ kontracepcija podrazumevaju oslanjanje na računanje plodnih dana i prekinut seksualni odnos kao metod zaštite od trudnoće. Ove metode kontracepcije nisu pouzdane, naročito u slučaju mlađih devojaka, i ne preporučuju se.
- **Računanje plodnih dana kao „prirodna kontracepcija“** – Prirodne metode sprečavanja začeća temelje se na praćenju menstrualnog ciklusa i proceni plodnih dana, te izbegavanju seksualnih odnosa u danima oko ovulacije.
- **Prekinut odnos** – Prekinut odnos je najstarija i najjednostavnija metoda sprečavanja začeća. Podrazumeva izvlačenje penisa iz vagine pre ejakulacije. Ova metoda je krajnje nepouzdana i ne preporučuje se, između ostalog i zbog toga što mala količina semene tečnosti može isteći iz penisa i pre ejakulacije, a samo jedan spermatozoid je dovoljan za začeće.

DODATAK

ABORTUS

Abortus je ljudsko pravo žena (pravo na zdravlje).

Kada do neželjene trudnoće ipak dođe, žene se često odlučuju za nameran prekid trudnoće (iz nemedicinskih razloga) – abortus.

Pravo da se slobodno i odgovorno donose odluke o reprodukciji obuhvata pravo žene da slobodno odlučuje o tome da li će imati dece, kao i o broju dece i vremenskom razmaku između njih, i pravo na pristup sredstvima za kontrolu rađanja, među kojima je i abortus.

Prema Ustavu Republike Srbije, „svako ima pravo da slobodno odluči o rađanju dece“. Prekid trudnoće u našoj zemlji može se izvršiti samo na zahtev trudne žene, koja ima ličnu kartu i starija je od 16 godina. Za prekid trudnoće kod lica mlađeg od 16 godina i lica potpuno lišenog poslovne sposobnosti, potrebna je i pismena saglasnost roditelja, odnosno staraoca. Dozvoljen je zakonom do 10. nedelje trudnoće.

Ako je profesionalno urađen u zdravstvenoj ustanovi, prekid trudnoće je bezbedan. Bez obzira na to, **abortus nije metod kontracepcije već medicinska intervencija. Uvek je bolje koristiti kontracepciju nego imati abortus.**

Neplanirana, neželjena trudnoća u adolescenciji može imati ozbiljne posledice na psihičko i fizičko zdravlje devojke, kao i na njenu budućnost.

DODATNI IZVORI INFORMACIJA ZA MLADE

Veb-sajt za mlade pazisex.net

Na njemu su, na našem jeziku, na pristupačan način predstavljene osnovne informacije o pubertetu, seksualnosti, kontracepciji...

ZA RAZGOVOR S UČENICAMA I UČENICIMA

! PODSTICAJ ZA RAZGOVOR

Video prilog

About Contraception

Ako ste u mogućnosti, zajedno s učenicama i učenicima pogledajte video u kojem su predstavljeni različiti vidovi kontracepcije. Alternativno, koristite **DODATAK, POJMOVNIK KONTRACEPCIJE**. Zatim razgovarajte o dostupnosti, prednostima i manama tradicionalne i savremene kontracepcije.

- Koje su vam od metoda iz video priloga dostupne, koje vam se čine najpraktičnijim, a koje mislite da bi trebalo izbegavati?
- Koji mislite da su rizici metoda poput prekinutog odnosa ili računanja plodnih dana?
- Zašto se hitna kontracepcija baš tako zove? Zašto je ne bi trebalo koristiti na isti način kao redovnu kontracepciju?
- Koji je vid kontracepcije po vašem mišljenju najpouzdaniji? Koji vid kontracepcije istovremeno štiti i od velikog broja PPI?
- Koji faktori utiču na to da li mlađi koriste kontracepciju i za koji se vid kontracepcije odlučuju? Da li je po vašem mišljenju kontracepcija dovoljno dostupna mladima? Na koji način bi je trebalo učiniti dostupnijom? Čija je to odgovornost?

Učenici i učenice bi posle ove grupne diskusije trebalo da imaju osnovna znanja o vidovima kontracepcije i budu motivisani da podstaknu svoje okruženje – školu, lokalnu zajednicu – da učine kontracepciju dostupnjom za mlade.

Kviz o kontracepciji

Contraception – How much do you really know?

Nakon što su se učenice i učenici upoznali s različitom vidovima kontracepcije, predložite da svaki zajedno rešite kviz o kontracepciji. Učenici i učenice mogu da se javi i odgovore na svako od pitanja iz kviza. Nakon svakog odgovora, prokomentarišite data objašnjenja.

Trebalo bi da, s obzirom na to da je kviz poslednja planirana aktivnost u okviru ove teme, učenici i učenice na većinu pitanja mogu da daju tačne odgovore.

O ČEMU PRIČAMO?

5 BEZBEDAN SEKS / POLNO PRENOSIVE INFEKCIJE (PPI)

Cilj razgovora o polno prenosivim infekcijama (PPI) je upoznavanje učenica i učenika s PPI, načinom njihovog prenošenja i vidovima zaštite i lečenja. Važan aspekt ovog razgovora treba da bude detabuizacija i borba protiv predrasuda, te razvoj svesti o tome da su PPI sastavni deo seksualnog života i da ih može dobiti svaka seksualno aktivna osoba, ali da se baš zbog toga moraju prevenirati i lečiti ako do njih dođe.

Pod polno prenosivim infekcijama podrazumevamo **infekcije koje se prenose polnim/seksualnim putem**.

Moguće ih je preneti/dobiti na više načina, od kojih su najčešći **vaginalni, oralni ili analni seksualni odnos**. Neke PPI je moguće dobiti preko nehigijenskog pribora za tetoviranje ili pirsing.

ČINJENICE O PPI

- Polno prenosivu infekciju može dobiti svaka seksualno aktivna osoba, a za zaražavanje je dovoljan i samo jedan nezaštićen seksualni odnos. Nezaštićeni seksualni odnosi spadaju u rizično ponašanje koje povećava vašu šansu da se zarazite PPI.
- Najbolja zaštita od PPI je kondom ili prezervativ. Kondomi su jedino sredstvo koje istovremeno štiti od PPI i neželjene trudnoće.
- Neke PPI su asimptomatske ili imaju vrlo blage simptome. Jedini način da saznote imate li PPI jeste da se testirate. Trebalо bi da se testirate na PPI ako: imate novog seksualnog partnera/novu seksualnu partnerku ili ste imali nezaštićen seksualni odnos.
- Polno prenosive infekcije mogu biti uzrokovane **bakterijama, virusima, gljivicama ili parazitima**.
- Najčešći simptomi PPI su: **pojačan ili promenjen sekret** iz vagine, penisa ili anusa; **osetljivost, peckanje ili svrab** genitalnog i/ili analnog područja, tokom ili posle mokrenja, tokom ili posle seksualnog odnosa ili konstantno; **bolovi i osetljivost** u

preponama ili u donjem stomaku; **ranice, bradavice, plikovi** ili bilo kakva izraslina na polnim organima, genitalnom ili analnom području i u ustima.

- Većina PPI su izlečive, a sve PPI mogu da se drže pod kontrolom odgovarajućom terapijom. Najbolji način da se zaštite je da koristite kondom i da se pravovremeno testirate.

DODATAK

POJMOVNIK PPI

- **Hlamidija** — Hlamidija je najčešća PPI, naročito česta među tinejdžerima. U više od 50% slučajeva nema simptome, ali ako se ne dijagnostikuje i leči na vreme, uzrokuje komplikacije u trudnoći i neplodnost kod muškaraca i žena. Oba partnera moraju da se leče antibioticima, a tokom lečenja je obavezno uzdržavanje od seksualnih odnosa.
- **Genitalni herpes** — Genitalni herpes je infekcija koju izaziva virus herpes simplex. Ne prenosi se samo vaginalnim, analnim i oralnim seksom, već i drugim genitalnim kontaktima, s kože na kožu, tako da kondom samo delimično štiti od ovog virusa. Prati ga osip i pojava plikova koji su bolni, rastu, a zatim pucaju i zarastaju. Plikovi kod zaražene osobe nisu uvek prisutni, pa ne možete znati da li je vaš partner/ka zaražen/a ili ne. Antivirusni lekovi samo ublažavaju simptome, ali ne uklanjuju virus iz organizma. Virus iz iste porodice izaziva oralni herpes, koji daje slične simptome u oralnoj regiji i takođe je prenosiv seksualnim putem.
- **Humani papiloma virusi (HPV)** — HPV se dele na viruse niskog i visokog rizika. HPV niskog rizika izaziva genitalne bradavice ili **kondilome**, dok HPV visokog rizika može izazvati **maligne promene** na više organa — najčešće glicu materice, grlu i debelom crevu. Kondomi samo delimično štite od HPV-a, jer ovaj virus, kao i virus herpesa, živi u ćelijama kože i sluzokože.
- **HIV i sida** — HIV (humano imunodeficijentni virus) je virus koji napada ćelije imunskog sistema. Ako se ne otkrije i ne tretira na vreme, ovaj virus može izazvati ozbiljnu bolest, sidu. Ova bolest se nekada smatrala smrtonosnom, ali danas mnogo ljudi živi s HIV-om. Prenosi se nezaštićenim seksualnim odnosom i na druge načine koji podrazumevaju razmenu telesnih tečnosti. Kondom je pouzdana zaštita od HIV-a.
- **Gonoreja** — Gonoreja, triper ili kapavac je jedna od najčešćih bakterijskih PPI. Može da inficira penis, vaginu, glicu materice, anus, uretru, ali i grlo i oči. Kod žena je infekcija često asimptomatska, dok kod muškaraca, pored drugih, atipičnih simptoma, poput svraba i peckanja, izaziva izrazito pojačanu sekreciju iz penisa. Gonoreja se dijagnostikuje testiranjem uzorka sekreta. Leči se antibioticima, a nelečena gonoreja izaziva muški i ženski sterilitet.
- **Trihomonijaza** — Trihomonijaza je česta bakterijska infekcija koja može nastati zbog nepravilnog pranja i brisanja posle velike nužde (ka vagini, umesto od nje). Polno je prenosiva, iako je mogu imati i osobe koje nisu seksualno aktivne. Daje atipične simptome, a leči se efikasno, antibioticima.
- **Kandidijaza** — Kandidijaza je gljivična infekcija koju izaziva gljivica kandida, koja se inače nalazi u ustima, grlu, crevima i vagini zdravih žena. Kandidijaza nastaje kada se ta gljivica previše namnoži i tada se javljaju simptomi kao što je gust vaginalni sekret bele boje. Do povećanog razmnožavanja kandidate dolazi posle dugotrajnog lečenja antibioticima, kada oslabi imuni sistem, kao i zbog stresa, loše ishrane... Seksualno je prenosiva, iako je mogu imati i osobe koje nisu seksualno aktivne, a leči se antimikoticima.

DODATAK

HUMANI PAPILOMA VIRUSI – HPV

Humani papiloma virusi (HPV) su porodica virusa koji mogu da zaraze kožu i sluzokožu. Postoji više tipova HPV koji mogu da inficiraju unutrašnje i spoljašnje genitalije, analnu regiju, regiju usne duplje i ždrela kao i određene delove kože, kod žena i muškaraca. Neki od tipova HPV se kategorisu kao visokorizični i oni mogu biti uzrok nastanka određenih vrsta raka, od kojih je najčešći rak grlića materice, kao i drugih vrsta raka kod žena ili muškaraca.

U cilju otkrivanja HPV infekcije i kod žena i kod muškaraca, postoje testovi koji otkrivaju DNK humanog papiloma virusa. Međutim, kada je ovakav test pozitivan, to ne znači da imate prekanceroznu leziju ili rak! To jednostavno znači da je virus prisutan i da se može preneti drugima.

U zavisnosti od tipa HPV postoje veći ili manji rizici za nastanak malignih i drugih oboljenja. Neke HPV infekcije se sporo razvijaju i ne izazivaju vidljive simptome. Mogu da ostanu u telu uspavani ili da nestanu spontano. Neke pak generišu blage simptome kao što su genitalne bradavice, dok druge mogu da dovedu do prekanceroznih lezija ili čak do pojave raka.

Kondom nije dovoljna zaštita od HPV infekcije. Primarna prevencija oboljenja izazvanih HPV sprovodi se vakcinacijom. [HPV vakcina može da se dobije besplatno u svim domovima zdravlja u Srbiji](#). Ako imate više od 16 godina, sami možete da se javite izabranom lekaru u domu zdravlja i dobijete HPV vakcinu.

DODATAK

HIV I AIDS

[AIDS ili SIDA](#) je sindrom smanjenog imuniteta za vreme HIV infekcije. Glavni krivac za ovu infekciju je HIV (humano imunodeficijentni virus) koji napada ćelije zadužene za prirodnu odbranu organizma – naš imunitet. Važno je znati da HIV i AIDS nisu isto: osoba koja živi s HIV-om ne mora imati i AIDS, ali osoba koja ima AIDS, mora biti inficirana HIV-om. HIV se prenosi seksualnim putem ili razmenom telesnih tečnosti (krv, vaginalni sekret, majčino mleko, sperma).

Sve seksualno aktivne osobe koje su imale odnos bez kondoma, trebalo bi da se testiraju na ovaj virus, jer je opasan upravo zato što dugo ne pokazuje nikakve simptome, u nekim slučajevima i više od deset godina. Protiv ovog virusa još uvek nije otkriven lek, a u lečenju se koristi kombinacija antivirusnih lekova i lekova koji jačaju imunitet i produžuju život osobe koja živi s HIV-om.

Testiranje na HIV

Testiranje je u Srbiji je anonimno, besplatno i dobrovoljno.

Ukoliko želite brze, pouzdane i tačne informacije o HIV/AIDS-u i srodnim temama, možete pozvati AIDS-INFO telefon 011/3248-235, svakog dana od 9 do 17 h.

Za besplatno i poverljivo savetovanje i testiranje možete se obratiti i Domovima zdravlja i Institutima/Zavodima za javno zdravlje u vašem gradu.

DODATNI IZVORI INFORMACIJA ZA MLADE

Video prilog

How to use a condom

Ilustrativno, detaljno uputstvo za upotrebu kondoma, koje učenici i učenice mogu pogledati samostalno.

Instagram profil

[Tabu dnevnik](#) je stranica koju svako ko želi može da zaprati, a ukoliko ima pitanje na temu seksualno prenosivih bolesti, može ga poslati u inbox. Odgovore prilagođene tinejdžerima daju lekari, a pitanja se objavljuju anonimno.

ZA RAZGOVOR S UČENICAMA I UČENICIMA

! PODSTICAJ ZA RAZGOVOR

Kviz

Koliko znaš o humanim papiloma virusima (HPV)?

Iskoristite kviz kao podsticaj za razgovor o HPV-u.

- Nakon što učenici i učenice odgovore na sva pitanja (Da li rak grlića može da se spreči? Da li se HPV prenosi samo seksualnim putem?, Da li HPV možete da prenesete drugoj osobi samo ako imate simptome?, Da li postoji više tipova HPV-a?, Da li vakcina mogu da prime samo devojčice?), pitajte ih za obrazloženje odgovora, a potom pružite dodatna objašnjenja za svaki od njih. Možete koristiti veb-sajt Ministarstva zdravlja ili **DODATAK** o HPV-u iz ovog priručnika.
- Pitajte učenice i učenike šta znaju o vakcini protiv HPV-a, šta misle o vakcinaciji i dajte im [relevantne informacije](#) o mogućnosti imunizacije. Trudite se da ih razgovorom podstaknete da uvide značaj ove vakcine i razviju pozitivan stav prema vakcinaciji.

Radionica

Priča o Moniki i njenoj cimerki

Iskoristite priču o Moniki i njenoj cimerki da biste s učenicama i učenicima razgovarali o predrasudama prema HIV pozitivnim osobama.

Monika ima 19 godina, studentkinja je i upravo se sa cimerkom uselila u mali stan u blizini fakulteta. Ima HIV od svoje 17. godine, za koji uzima lekove koji moraju da stoje u frižideru. Jednog dana je cimerka pita za šta piće lekove. Monika odlučuje da bude iskrena i otkriva joj da ima HIV. Cimerka je šokirana i ljuta. Kaže Moniki da mora smesta da se iseli, pre nego što je zarazi.

- Šta mislite o cimerkinoj reakciji?
- Mislite li da postoji rizik da se cimerka, živeći s Monikom, zarazi?
- Da li je ovo oblik nasilja?
- Šta može da se učini da se ovako nešto ne dešava?

U zavisnosti od toka diskusije i stavova koje učenici i učenice iznesu, ako vam vreme dozvoljava, predložite im da zajedno odigrate **Igru tačno/netačno – ISTINE I ZABLUDU O HIV-u i AIDS-u**. Cilj je da nakon razgovora učenici i učenice budu upoznati s načinima prenošenja HIV-a i budu svesni nedopustivosti diskriminacije osoba s HIV-om.

Pitanja za zaključnu diskusiju:

Nakon što ste s učenicima i učenicama opširnije razgovarali o dve virusne PPI koje mogu imati najveće posledice po njihovo zdravlje, u kratkoj zaključnoj diskusiji podsetite ih na najvažnije činjenice vezane za zaštitu od svih PPI.

- Na koje je sve načine moguće dobiti PPI? Koje seksualne aktivnosti i ponašanja spadaju u rizično ponašanje? Postoje li manje rizični načini da se bude intiman s partnerom ili partnerkom, a da se ne rizikuje zaražavanje? Koje PPI se prenose krvlju?
- Kako se pravilno koristi kondom? Čija je odgovornost korišćenje kondoma?
- Kada je sve potrebno testirati se na PPI? Koje PPI nije moguće izlečiti, iako ih je moguće tretirati?



O ČEMU PRIČAMO?

6 ODNOS PREMA SVOM I TU-DEM TELU I TELESNA AUTONOMIJA

Cilj ovog razgovora je podizanje svesti o načinima na koje različiti medijski sadržaji i drugi društveni faktori utiču na odnos koji mladi imaju prema telu. Poslednjih godina češće se govori o uticaju koji način na koji vidimo i doživljavamo svoja tela, naročito u adolescentskom periodu, ima na naše psihičko i fizičko zdravlje, ali i naš odnos prema sopstvenoj seksualnosti.

Mladi ljudi odnos prema sopstvenom telu velikim delom formiraju posredstvom medijskih sadržaja. Ranije su dominantan uticaj imali ilustrovani časopisi, uglavnom namenjeni ženama, u kojima smo imali priliku da vidimo samo jedan tip ženskog tela koji se predstavljao kao ideal. Danas je situacija nešto drugačija i svest o tome da postoje različita tela prisutnija je među mladim ženama i muškarcima. Međutim, društvene mreže i naročito sadržaj koji na njima plasiraju influenserke i influensi i dalje imaju moć da formiraju stavove mlađih o poželjnom odnosno nepoželjnem izgledu.

ODNOS PREMA TELU I RODNI STEREOTIPI

Očekivanja koja imamo od sopstvenih tela i naročito njihovog izgleda u velikoj meri su u vezi i s **rodnim stereotipima**. Rodni stereotipi, između ostalog, podrazumevaju očekivanja većine da žene i muškarci odnosno devojčice i dečaci treba da izgledaju na određen način s obzirom na svoj pol. Tako se, na primer, od mladića očekuje da budu mišićavi, dok se mišićave devojke smatraju nedovoljno ženstvenima; maljava muška tela su opšteprihvaćena, dok se kod žena maljavo telo često povezuje s lošom higijenom i seksualnom neprivlačnošću.

Telesni aspekt koji najviše utiče na to koliko se seksualno privlačnima osećaju mlađi, a naročito mlade žene, jeste telesna masa. Međutim, neodgovarajući način da se telesna masa dovede u društveno poželjne granice i telo oblikuje tako da bude *seksualno privlačno*, neretko dovode do **poremećaja ishrane**.

Poremećaji ishrane, među kojim su najpoznatije **anoreksija i bulimija**, u najvećem broju slučajeva pogađaju mlađe žene. U pitanju su psihički poremećaji, koji međutim utiču i na fizičko zdravlje, i mogu dovesti do privremene ili trajne seksualne i reproduktivne disfunkcije.

ČINJENICE O TELESNOJ AUTONOMIJI

Važan aspekt naše telesnosti predstavlja mogućnost da očuvamo svoju telesnu autonomiju.

Telesna autonomija je osnov za uživanje svih ljudskih prava, uključujući pravo na zdravlje i na život slobodan od nasilja i preduslov za funkcionisanje u svim sferama života, uključujući sferu seksualnih i partnerskih odnosa. Ona podrazumeva **mogućnost da samostalno donosimo odluke u vezi sa svojim telom**.

Prema [podacima Ujedinjenih nacija](#):

- samo 55 odsto žena je u potpunosti osnaženo da pravi izbore koji se tiču zdravstvene zaštite, kontracepcije i sposobnosti da prihvati ili odbije seksualni odnos;
- samo 71 odsto država garantuje pristup sveobuhvatnoj maternalnoj nezi;
- samo 75 odsto država zakonom obezbeđuje potpun, ravnopravan pristup kontracepciji;
- samo oko 80 odsto država ima zakone kojima podržava seksualno zdravlje i blagostanje;
- samo oko 56 odsto država ima zakone i politike kojima podržava sveobuhvatno seksualno obrazovanje.

Uskraćivanje sveobuhvatnog seksualnog obrazovanja predstavlja povredu telesne autonomije koja je fundamentalno ljudsko pravo.

DODATAK

BODY IMAGE / BODY POSITIVITY / BODY NEUTRALITY

Upoznajte se s terminima na engleskom jeziku koji se danas globalno koriste.

BODY IMAGE

Način na koji vidimo i procenjujemo svoje telo u odnosu na dominantne standarde lepote i privlačnosti. Naš *body image* neretko više nego od realnog izgleda i proporcija naših tela zavisi od izgleda i proporcija drugih tela s kojima se upoređujemo. Imati pozitivan *body image* znači prihvati i voleti svoje telo i osećati se dobro u svojoj koži. Prihvatanje sopstvenog tela jedan je od preduslova za dobro psihičko i fizičko, pa samim tim i reproduktivno zdravlje i zdrav seksualni život i partnerske odnose.

BODY POSITIVITY

To je zalaganje za stav da su sva tela lepa i privlačna, bez obzira na njihovu težinu odnosno veličinu i druge fizičke karakteristike. *Body Positivity* pokret nastao je još šezdesetih godina 20. veka kao odgovor na pritisak na žene da budu mršave kao modeli. Feministkinje su, međutim, osmisile i savremeniji odgovor na *Body Positivity* filozofiju.

BODY NEUTRALITY

To je zastupanje stava da su ljudska bića mnogo više od njihovih tela, naročito njihovog izgleda. Svrha tela je da ispunjava kompleksne fiziološke i anatomske funkcije, zbog čega nam je bitno da ono bude zdravo, a funkcionalnost našeg tela uglavnom nije povezana s njegovim izgledom ili oblikom. Ono što nas čini lepima i privlačnima nije i ne treba da bude naše telo, već složena kombinacija naših karakternih osobina, ponašanja, mišljenja, znanja, talenata... Svega onoga što nas čini ličnostima kakve jesmo. Ono što čini da volimo svoje telo jeste da se, umesto da se fokusiramo na to kako ono izgleda, bavimo time šta sve ono može.

DODATAK

ŠTA MOŽETE DA URADITE KAKO BISTE SE OSEĆALI BOLJE U VEZI SA SVOJIM TELOM?

- Uvek više razmišljajte o tome šta vaše telo može i koje su sve njegove funkcije nego o tome kako ono izgleda.
- Nemojte se upoređivati s fotografijama poznatih ličnosti koje viđate u medijima i na društvenim mrežama; setite se da to kako naša tela izgledaju na fotografijama zavisi od položaja tela, ugla, osvetljenja... I pogledajte [Instagram vs Reality](#) fotografije Dene Merser.
- Ako uživate u fizičkoj aktivnosti, bavite se sportom i učinite vaše telo snažnim i otpornim.
- Zapamtite da vas ljudi koji vas vole ne vole zbog vašeg tela, isto kao što i vi one koje volite ne volite zbog njihovih.

ŠTA MOŽETE DA URADITE KAKO SE DRUGI NE BI OSEĆALI LOŠE U VEZI SA SVOJIM TELOM, VAŠOM KRIVICOM?

- Posmatrajte svoje prijatelje, priateljice, partnere i partnerke kao osobe, a ne kao tela; ne komentarišite tuđ izgled ili telesnu težinu, naročito ako vas niko nije pitao za komentar i naročito ne na društvenim mrežama; ne koristite nečije fizičke karakteristike kako biste uvredili ili ponizili tu osobu, čak ni kada vam ta osoba nije draga.
- Ako imate partnera ili partnerku, dajte sve od sebe da znaju da ih volite i prihvivate baš takvima kakvi su i da vam se dopadaju njihove osobine, ponašanje, ličnost, a ne samo njihovo telo.
- Nemojte ismevati, fotografisati ili komentarisati izgled ljudi koje ne poznajete, na internetu ili uživo; nemojte fotografisati ljude bez njihove dozvole i objavljivati te fotografije, naročito ne da biste ismejali njihov izgled.

Kako se vi i vaš partner/partnerka ne biste osećali neprijatno u intimnim situacijama zbog toga kako izgledaju vaša tela, zajedno se informišite o ljudskoj anatomiji; kada budete znali kako tela funkcionisu i kakva sve zadovoljstva mogu da pruže, bez obzira na njihov oblik i veličinu, promenićete način razmišljanja o telu. Štaviše, učenje o anatomici pomoći će vam da bolje zaštite svoje reproduktivno zdravlje, izbegnete neplaniranu trudnoću i više uživate u intimnim odnosima.

DODATNI IZVORI INFORMACIJA ZA MLADE

Interaktivni alat

[Body Explorer](#) omogućava da se mlađi na zabavan način upoznaju sa ženskom i muškom anatomicom, nakon čega mogu da reše kviz i provere šta su naučili.

Instagram profil

Feminizam iz teretane je Instagram profil čija urednica se obraća ženama koje žele da razviju neutralan stav prema svom telu tako što će ga učiniti snažnim jer osnaživanje ide i iz glave i iz tela.

ZA RAZGOVOR S UČENICAMA I UČENICIMA

PODSTICAJ ZA RAZGOVOR

Instagram profil

Instagram vs Reality

Nakon što ste zajedno pogledali fotografije s ovog Instagram profila, razgovarajte s učenicima i učenicama o njihovom doživljaju korišćenja retuširanja i fotomontaže u štampačnim medijima, video spotovima, reklamama i na društvenim mrežama.

- Kakvi su standardi lepote koje ovakvi sadržaji postavljaju? Da li su oni realni? Da li i vi osećate pritisak da im se prilagodite?
- Koji su mogući problemi s mentalnim zdravljem koji se mogu povezati s ovakvim standardima (nedostatak samopouzdanja usled izloženosti negativnim komentarima, poremećaji ishrane, depresivnost mladih, hirurške i druge estetske intervencije...). Ko je više izložen riziku da razvije ovakve probleme, mladići ili devojke? Zašto (patrijarhalni odnosi moći, rodne uloge)?
- Diskutujete s učenicima i učenicama o tome na koji način su žene i muškarci prikazani u medijima i kakve nam takva reprezentacija poruke šalje. Kao materijal, možete koristiti i predlog obrade nastavne jedinice Modna fotografija iz priručnika [Zašto i kako o temi rodno zasnovanog nasilja u školskom programu u srednjim školama](#).

PODSTICAJ ZA RAZGOVOR

Kviz

Kakav je tvoj body image?

Uputite učenice i učenike da svako od njih reši kviz samostalno. Napomenite im da rezultate nećete deliti i komentarisati i da oni služe da bi oni sami dobili predstavu o tome kakav je njihov odnos prema telu.

Odgovori sa da ili ne.

1. Da li opsesivno razmišljaš o svom telu?
2. Da li odlažeš ili izbegavaš društvene aktivnosti (izliske s prijateljima, odlazak na bazen) i stupanje u vezu ili intimne partnerske odnose jer se osećaš neprijatno u vezi sa svojim telom?
3. Da li hranu deliš na dobru i lošu?
4. Da li se nakon obroka osećaš krivim/krivom?
5. Da li se osećaš neudobno u sopstvenom telu?

6. Da li si dosad koristila/koristio nezdrave načine za gubljenje telesne težine, na primer restriktivne dijete bez lekarskog nadzora ili gladovanje?
7. Da li misliš da je jedini način i ili neophodan uslov da budeš srećna/srećan da smršaš?
8. Da li često razmišljaš o svom telu kao ružnom ili neprivlačnom?
9. Da li veruješ da bi tvoj život bio bolji kada bi mogla/mogao da promeniš izgled nekog dela svog tela?

Ako ste odgovorili da na manje od četiri postavljena pitanja, čestitamo vam, jer to znači da imate zdrav odnos prema sopstvenom telu! Ako ste odgovorili da na više od četiri postavljena pitanja, i dalje možete da razvijete pozitivniji odnos prema svom telu. Jedan od načina je da svi zajedno pogledamo sledeći video prilog i razgovaramo o njemu:

Video prilog

Why Don't I Like The Way I Look?

Nakon rešenog kviza i ogledanog video priloga razgovarati s učenicama i učenicima o tome šta ih najviše sprečava u tome da se osećaju dobro u vezi sa svojim telima; skrenuti njihovu pažnju na to da se devojke i mladići suočavaju s različitim problemima kada je odnos prema telu u pitanju, ali da i jedni i drugi osećaju pritisak okoline da izgledaju na određen način. Kao materijal za razgovor možete koristiti **DODATAK** u kojem su objašnjeni termini body image, body positivity i body neutrality.

PODSTICAJ ZA RAZGOVOR

Članak

How Do Our Relationships Influence Body Image?

S učenicima i učenicama pročitajte članak ili deo članka, pa razgovarajte o tome zbog čega je važno da njihove partnerke i partneri ne pridaju prevelik značaj svom ili njihovom fizičkom izgledu.

„Što je veći pritisak medija, porodice i prijatelja da izgledamo „lepo”, gore se osećamo u vezi sa svojim telima...“

- Da li komentari okoline utiču i na vaš odnos prema sopstvenom telu? Dajte neke primere komentara koji na vas pozitivno/negativno utiču?

„Ispitanici su se osećali pozitivnije – voljenije, cenjenije, i kao da treba da prihvate sebe i svoja tela – onda kada su bili okruženi ljudima koji su prihvatali njihovo telo onakvo kakvo jeste i koji nisu bili preopterećeni fizičkim izgledom.“

- Na koji su način partnerski odnosi u kojima ste dosad bili ili u kojima ste trenutno uticali na vaš doživljaj sopstvenog tela i vaše samopouzdanje?

Razgovarajte s učenicama i učenicima i o tome kako se odnose prema telima svojih partnerki i partnera. Ovaj razgovor može da bude dobar uvod u razgovor o temama **TELESNE AUTONOMIJE** i **PARTNERSKIH ODNOSEA**.

O ČEMU PRIČAMO?

7 PARTNERSKI ODNOŠI I SEKSUALNO I REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE I PRAVA

Ako i pronađemo vreme i prostor da s mladima razgovaramo o partnerskim i seksualnim odnosima, najčešće govorimo o zaštiti od trudnoće i polno prenosivih infekcija, stavljući partnerske odnose u pretežno negativan kontekst i na neki način predstavljajući seks isključivo kao opasnost.

Cilj je da s mladima o ovim temama razgovaramo i u kontekstu emocija i međusobnog poštovanja i uvažavanja. To je naročito važno kako bi mladi imali priliku da uče o funkcionalnim emotivnim odnosima koji su neodvojivi od zdravog odnosa prema telu, seksualnosti i reproduktivnom zdravlju. Važan aspekt razgovora o partnerskim odnosima koji ne treba zanemariti su i teme pristanka na seksualni odnos, bezbednosti i zaštite od različitih formi seksualnog nasilja.

Kao materijal za razgovor o partnerskim odnosima, s fokusom na teme bezbednosti i seksualnog nasilja, moguće je koristiti priručnike i veb-prezentacije koje sadrže različite vrste materijala za rad sa adolescentima, od kojih je neke moguće integrisati u redovnu nastavu više školskih predmeta, kao i preporuke za mlade i njihove nastavnice i nastavnike.

Kao materijal za razgovor o emotivnim odnosima najbolje je koristiti sadržaje koji mladi vole i prate.

ŠTA SU ZDRAVE/FUNKCIONALNE VEZE?

Zdrave partnerske veze, između ostalog, odlikuju:

- dobra komunikacija (svaki partner otvoreno komunicira svoje potrebe, poštujući mišljenja, osećanja i potrebe druge osobe);
- poverenje (partneri bi trebalo da veruju jedni drugima i da se osećaju sigurnim da izraze svoju zabrinutost, slabosti i ranjivost);
- pravo na individualnost (identitet osobe ne bi trebalo da se zasniva na identitetu partnera; svaka osoba bi trebalo slobodno da bira način na koji će provoditi svoje vreme, čime će se baviti, s kim će se družiti i slično);
- ravnopravnost (oba partnera imaju jednak glas kada je u pitanju donošenje odluka u vezi i za oba partnera važe isti standardi u vezi);
- zdrav seksualni odnos (partneri treba da se osećaju ugodno i slobodno da izraze svoje želje; u seksualnom odnosu ne bi trebalo da postoji pritisak ili prisila da se ucestvuje u aktivnostima koje izazivaju bilo kakvu neprijatnost i u kojima se ne poštuju granice druge osobe).

Nezdrave partnerske veze, između ostalog, karakteriše:

- loša komunikacija (nepostojanje slobode da se komuniciraju potrebe i želje, nepoštovanje mišljenja i osećanja partnera, ismevanje, vredjanje, psovanje i slično);
- nepoverenje (nepostojanje poverenja u partnera i/ili narušavanje njene ili njegove privatnosti);
- kontrola (donošenje odluka umesto partnera: uticaj na to kako će partner izgledati, s kim će provoditi vreme ili čime će se baviti; konstantna težnja da se bude u toku s kim partner provodi vreme, ljubomora, pokušaji izolacije partnera od prijatelja i/ili porodice);
- fizičko nasilje (udaranje, šutiranje ili drugi načini korišćena fizičke sile prema drugoj osobi);
- seksualno nasilje (vršenje pritiska ili prisiljavanje druge osobe na seksualne aktivnosti protiv njene volje).

DODATAK

Seksualno zadovoljstvo – seks treba da bude uživanje

Ljudi imaju seksualne odnose iz mnogo razloga, ali najčešći je da bi osetili fizičko, seksualno zadovoljstvo. Seksualni odnos treba da bude uživanje za oba partnera/partnerke, i **sasvim je normalno da ljudi žele da imaju seksualne odnose zbog zadovoljstva, i obrnutu, da (više) ne žele da ih imaju zato što im ne pružaju zadovoljstvo.**

Kada učimo o seksu, često dobijamo samo informacije o uznenimirujućim stvarima koje bi se mogle dogoditi: seksualno prenosiva infekcija, neželjena trudnoća ili emocionalna patnja. Shodno tome, većinu vremena zadovoljstvo se izostavlja iz razgovora, iako je zapravo neverovatno važan deo razgovora o seksu.

- Postoje i ljudi kod kojih seksualne aktivnosti ne izazivaju uzbuđenje i zadovoljstvo i koji najčešće nemaju seksualne odnose. Za njih kažemo da su aseksualni (što je jedna od varijacija ljudske seksualnosti i ne treba se posmatrati kao poremećaj ili bolest).
- Žensko seksualno zadovoljstvo je naročito tabuirano – ženska seksualnost je done davno posmatrana isključivo kroz reproduktivnu funkciju, iako žene i te kako uživaju u seksu i mogu doživeti višestruke orgazme. Klitoris je ženski seksualni organ koji ima više hiljada nervnih završetaka i služi upravo postizanju seksualnog zadovoljstva.
- Genitalije nisu jedini delovi tela koji mogu biti seksualno stimulisani, skoro čitavo naše telo, uključujući najveći organ – kožu – i mozak učestvuje u seksualnom zadovoljstvu.
- Masturbacija je zdrav i normalan način da doživite seksualno zadovoljstvo – ona nas oslobađa stresa, pomaže nam da upoznamo svoje telo i naučimo šta nam prija, i ne nosi rizik od PPI.
- Različite ljudi seksualno uzbuđuju različite stvari, zbog čega je važno da o svim zajedničkim seksualnim aktivnostima uvek unapred razgovarate sa svojim partnerima i partnerkama i upuštate se samo u aktivnosti koje prijaju i vama i vašim partnerima/partnerkama.
- Pornografija pruža nerealističnu sliku seksualnog zadovoljstva – jedini način da naučite kako da doživite seksualno zadovoljstvo i zadovoljite partnera/partnerku je da razgovarate i zajedno istražujete vašu seksualnost.
- Neophodni uslovi za postizanje seksualnog zadovoljstva su poverenje, poštovanje i iskrenost među seksualnim partnerima/partnerkama.

DODATNI IZVORI INFORMACIJA ZA MLADE

Podkast

[U raljama osećanja](#) uređuje i vodi psihološkinja i psihoterapeutinja, koja se u razgovoru sa svojim kolegincama i kolegama u svakoj epizodi podkasta dotiče različitih tema — uključujući emocije, seksualnost, psihološke granice i partnerske odnose.

Kviz

[Is your relationship healthy?](#)

Učenice i učenici mogu da rešavajući kviz provere da li je njihova veza nasilna. Za one koji više vole da rešavaju kviz na srpskom jeziku, dostupan je test [PLOVI? STOJI? TONE?](#) kojim mogu da testiraju koliko je funkcionalna njihova veza.

Test

[Da li se tvoje ponašanje može svrstati u seksualno uz nemiravanje?](#)

Ovaj test je namenjen prvenstveno mladićima i služi prepoznavanju nepoželjnih ponašanja koja se u opštoj populaciji neretko normalizuju.

Interaktivni priručnik za mlade

[Relationships, Figuring it out](#)

Odgovara na skoro sva pitanja koja mlađi imaju u vezi sa seksualnošću.

ZA RAZGOVOR S UČENICAMA I UČENICIMA

! PODSTICAJ ZA RAZGOVOR

Radionica

[Plejlista za ekskurziju](#)

Nekoliko nedelja pre odlaska na ekskurziju, dogovorite se s učenicama i učenicima da na nekoj od digitalnih platformi koje koriste naprave plejlistu pesama koje žele da slušaju na ekskurziji. Neka pesme budu iz različitih žanrova i muzičkih epoha — jedini kriterijum je da to bude muzika koju vole i slušaju. Pažljivo preslušajte njihove plejliste; organizujte zajedničko slušanje muzike tokom kojeg ćete razgovarati o tome zašto su izabrali baš te pesme — posebnu pažnju posvetite pesmama koje tematizuju ljubavne/seksualne odnose.

- Podelite učenice i učenike u grupe i svakoj od grupe podelite nekoliko papirića sa stihovima pesama koje se nalaze na njihovoj plejlisti. Zamenite rodne uloge u nekim od stihova.
- Neka predstavnice/predstavnici svake od grupe nakon grupnih konsultacija naglas pročitaju stihove koje je njihova grupa dobila. Sve grupe zajedno komentarišu ljubavne/seksualne odnose koje opisuju stihovi. Ako učenicama i učenicima bude neprijatno da pročitaju neke od stihova, pitajte ih da obrazlože svoju neprijatnost. Inistirajte na tome da objasne zbog čega im je neprijatno da pročitaju stihove, a nije im neprijatno kada te iste stihove slušaju u pesmi.

○ Posebnu pažnju posvetite tumačenju stihova u kojima ste zamenili rodne uloge. Pitajte učenice i učenike na koji se način promenilo značenje stihova — da li su oni sada komični, da li deluju kao da opisuju realne životne situacije, zašto da i zašto ne?

○ Ohrabrite učenice i učenike da u stihovima prepoznaju nezdrave i nasilne obrase ponašanja, kao i ponašanje koje ukazuje na međusobno poverenje i poštovanje.

Važno je da ne osuđujete učenice i učenike zbog njihovog muzičkog ukusa i ne činite da se osete postiđeno zbog izbora koji su napravili. Tokom radionice, učenice i učenici bi trebalo da uvide na koji su način odnosi moći u savremenom društvu povezani s odnosima u ljubavnim i seksualnim vezama, kako je to povezano s rodnim ulogama i na koji se način reflektuje u popularnoj kulturi — u ovom slučaju u muzici.

! PODSTICAJ ZA RAZGOVOR

Filmsko veče za Dan zaljubljenih

Organizujte filmsko veče u školi povodom Dana zaljubljenih koji veliki broj tinejdžera i tinejdžerki proslavlja i smatra važnim. Neka učenice i učenici glasanjem izaberu film s ljubavnom tematikom koji žele da gledaju (naglasite im da film mora da bude legalno dostupan na nekoj od platformi kojoj vi ili oni imate pristup). Pre filmske večeri, pripremite učenice i učenike za budući razgovor, tako što ćete ih motivisati da kritički sagledaju ljubavne odnose između likova u filmu.

Nakon filmske večeri, pripremite čas interpretacije. Kao uzor vam može poslužiti neki od primera interpretacija književnih dela iz školskog programa iz priručnika [Zašto i kako o temi rodno zasnovanog nasilja u školskom programu u srednjim školama](#).

Posebnu pažnju u interpretaciji posvetite temama raskida, patnje, ljubomore. U tu svrhu mogu vam poslužiti i radionice i video prilozi iz odeljka (Ne)zdrave adolescentske veze iz priručnika [Informisanje i prevencija \(digitalnog\) rodno zasnovanog nasilja među mladima](#).

8 DODATNI MATERIJALI ZA NASTAVNIKE I NASTAVNICE, EDUKATORE I EDUKATORKE

Body Talk – Teacher's Toolkit

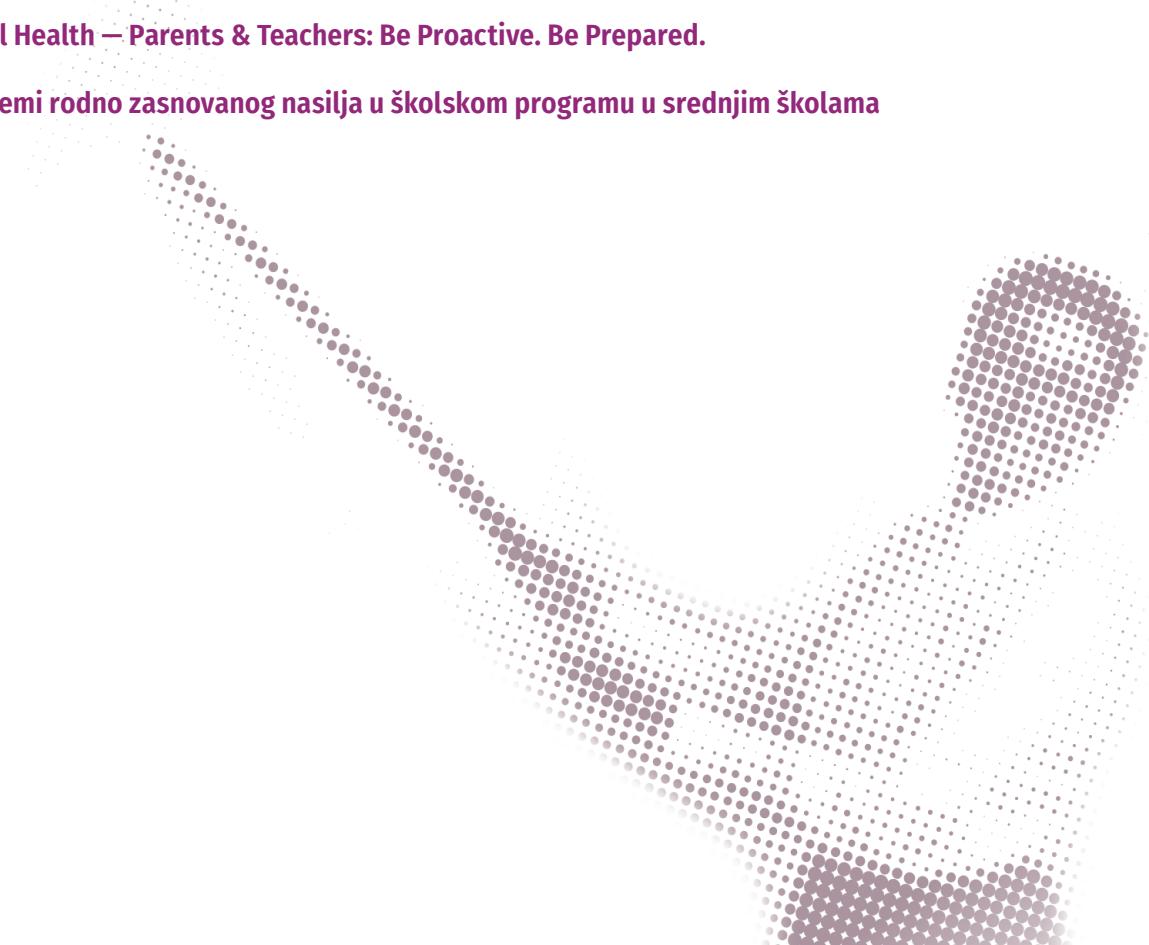
Informisanje i prevencija (digitalnog) rodno zasnovanog nasilja među mladima

Mogu da neću

**Spolni modul zdravstvenog odgoja: 8 radionica za učenike srednjih škola,
Priručnik za profesore/ice i stručne suradnike/ice**

Teaching Sexual Health – Parents & Teachers: Be Proactive. Be Prepared.

Zašto i kako o temi rodno zasnovanog nasilja u školskom programu u srednjim školama



9 IZVORI

Amaze

BBC: Ženska prava, menstruacija i Balkan: Tabu tema o kojoj se šapuće, a ulošci za neke žene i dalje luksuz

Body Image – Information and interactive activities

Body Talk

Danae Mercer

Deklaracija o seksualnim i reproduktivnim pravima

Deklaracija o seksualnim pravima

EURONEWS: Painful periods? Spain just passed Europe's first paid 'menstrual leave' law

European Free Alliance

Family Planning Australia

Feminizam iz teretane

**Global Strategy for Women's, Children's and Adolescents' Health (2016–2030):
early childhood development**

HPV info

Institut za onkologiju Vojvodine

Kairska deklaracija o stanovništvu i razvoju

Konvencija o pravima deteta

Konvencija o zabrani svih oblika diskriminacije žena

PaziseX

Priručnik za podršku mladićima i dečacima u kriznim situacijama

**Pristup adolescenata informacijama o seksualnom i reproduktivnom zdravlju
– Kvalitativno istraživanje**

Psychology Today: How Do Our Relationships Influence Body Image?

Reproduktivno zdravlje mladih u Srbiji – analiza stanja sa preporukama

Sexual Health Victoria

Sistemsko obrazovanje odloženo do daljeg – Analiza obrazovanja o seksualnom i reproduktivnom zdravlju i pravima dece i mladih u nastavnim programima u osnovnim i srednjim školama u Srbiji

*Spolni modul zdravstvenog odgoja: 8 radionica za učenike srednjih škola,
Priručnik za profesore/ice i stručne suradnike/ice*

Strategija za mlade u Republici Srbiji za period od 2022. do 2030. godine

Taboo dnevnik

Tampon zona

Teen Dating Abuse Awareness and Prevention

The Journal of Sexual Medicine

U raljama osećanja

United Nations Population Fund

WHO recommendations on adolescent sexual and reproductive health and rights

Zakon o osnovama sistema obrazovanja i vaspitanja

Zakon o osnovnom obrazovanju

Zakon o rodnoj ravnopravnosti

Zakon o srednjem obrazovanju

Zdravo dvadesete

Ženska deklaracija o populacionoj politici

Ženska inicijativa

SEKSUALNO I REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE MLADIH

**BROŠURA ZA RAD SA UČENICAMA I
UČENICIMA SREDNJIH ŠKOLA U SRBIJI**



9 788687 505490