



# Biram zdrav životni stil

Priručnik za mlade o izboru zdravih  
stilova života

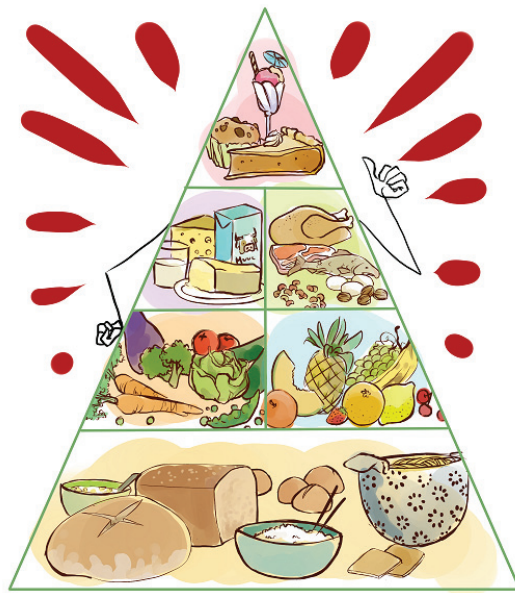
## SADRŽAJ:

Zdrav životni stil . . . . .	3
Brinuti o sebi i drugima . . . . .	8
Ljepota je u oku promatrača . . . . .	8
Svijet je lopta šarena . . . . .	12
Zauzeti se za sebe . . . . .	16
Ne - ovisnosti! . . . . .	21
Rod ili možda spol? . . . . .	25
O odgovornom spolnom ponašanju . . . . .	29
Literatura . . . . .	36

## Zdrav životni stil

Poznata poslovice kaže „U zdravom tijelu zdrav duh“ i svi ćemo se složiti da u tome ima istine. Još od djetinjstva primamo poruke o tome što je dobro za naše zdravlje i naučili smo kako je doručak najvažniji obrok u danu, čistoća je pola zdravlja, zube treba prati nakon svakog obroka, poželjno je baviti se fizičkom aktivnosti i brinuti o zdravoj prehrani .

Pravilna i zdrava prehrana znači konzumiranje različitih vrsta namirnica kao što su meso, riba, perad, te razne vrste svježeg zelenog povrća i voća koji su bogati vitaminom C. Kao što naše tijelo zahtijeva dnevnu potrebu za hranom, isto tako trebamo u naš organizam unijet dnevne količine vode. Za naš imunološki sustav i općenito zdravlje važno je da se bavimo tjelesnom aktivnošću. Sve navedeno je neizbježno ako želimo dugo ostati zdravi.



Naše tijelo je savršeni mehanizam koje je prepuno mogućnosti i u kojem se neprekidno događaju različiti procesi. Tijelo nam signalizira kada smo gladni, žedni, vruće nam je ili smo uplašeni, ali nam i javlja kada nešto nije u redu. Brigom o svome zdravlju doprinosimo lijepom i njegovanom izgledu, ali i osjećaju zadovoljstva samim sobom. Zdravi smo kada se dobro osjećamo i kada nas ništa ne boli, to je stanje našeg tijela i duha.

Tijekom života stječemo različite navike koje mogu

pospješiti zdravlje ili ga narušavati. Navike se stječu svjesno i nesvjesno, a nastaju na isti način - čestim ponavljanjem koje kroz neko vrijeme postane automatsko. Nijedna navika ne nastaje odjednom već je rezultat mnogobrojnih ponavljanja. Zdrava prehrana i tjelovježba također može postati naša zdrava navika ako ustrajemo u tome dovoljno dugo.

- *Razmisli o svojim zdravim i manje zdravim navikama.*
- *Kojih nezdravih navika bi se želio/željela riješiti?*
- *Koje zdrave navike bi volio/voljela steći?*
- *Koji je tvoj plan kako bi to i realizirao/realizirala?*

Živjeti zdravo ne mora nužno podrazumijevati odlazak u teretanu svaki dan ili trajno izbjegavanje čokolade, već pronaći sklad između onoga što znamo da je dobro za naše zdravlje i onoga što nama odgovara. Pretjerivanje u bilo čemu nije poželjno nego je potrebno znati naći pravilni omjer. Ako nisi tip za trčanje maratona, okušaj se u igranju badmintona ili

odbojke. Ako dobro oslušujemo, možemo čuti što naše tijelo treba.

Većinom se opravdavamo izlikama o nedostatku vremena, organizacije ili novaca, ali uvijek možeš učiniti male stvari zbog kojih ćeš se osjećati bolje, a ne oduzimaju puno vremena i ništa ne koštaju. Evo par savjeta koji ti mogu trenutno pomoći da se osjećaš bolje u vlastitoj koži:

- Digni se sa stolice, kauča, fotelje i rastegni.
- Nasmiješi se sam/sama sebi gledajući se u ogledalo.
- Pojedi jabuku.
- Otvori prozor i provjetri sobu.
- Ustani deset minuta ranije nego obično.
- Umjesto na kavu, otiđi u kratku šetnju s prijateljem.
- Prilikom sjedenja, drži se uspravno.
- Za vrijeme reklama napravi deset trbušnjaka.

- Zagrli dragu osobu.
- Uzmi odmor od deset minuta samo za sebe.
- Javi se starom prijatelju.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ovoj listi dodaj svoje male trikove koje ti mogu uljepšati dan i pokušaj ih se pridržavati. Obećajemo da pozitivne promjene neće izostati.

## Brinuti o sebi i drugima

### Ljepota je u oku promatrača

Za početak zadatak za tebe. U kućice napiši ili nacrtaj kako za tebe izgleda savršeno muško i savršeno žensko tijelo.

SAVRŠENO MUŠKO TIJELO	SAVRŠENO ŽENSKO TIJELO

Pojam savršenog tijela se mijenjao kroz povijest, a svakako se razlikuje od kulture do kulture. Tako su u staroj Grčkoj i Rimu ljepotice imale bijelu put, u renesansi je bio poželjan trbuščić kod žena, a u dvadesetom stoljeću ideal ljepote je bila Marilyn Monroe koja



je isticala svoje bujne obline. Slično tome, u plemenu Mursa u Africi, žena je to ljepša, što ima veći tanjur u ustima. U Tajlandu, žene stavljaju prstene oko vrata i tako si izdužuju vrat – što više prstenja to je žena ljepša, a na Filipinima se žene, pak, tetoviraju.

Kroz vrijeme su se mijenjali pojmovi ljepote, pa tako danas na pojam ljepote veliki utjecaj imaju mediji.

Većina ljudi ne može postići izgled kakav se promovira u medijima budući da je svatko od nas građen na jedinstven način. Međutim, jer je protok informacija danas daleko najbrži nego ikad i jer smo svi stalno umreženi i povezani preko interneta, mediji jače utječu na pojam ljepote i kod mladića i kod djevojaka i suptilno poručuju da trebamo težiti onome što promoviraju.

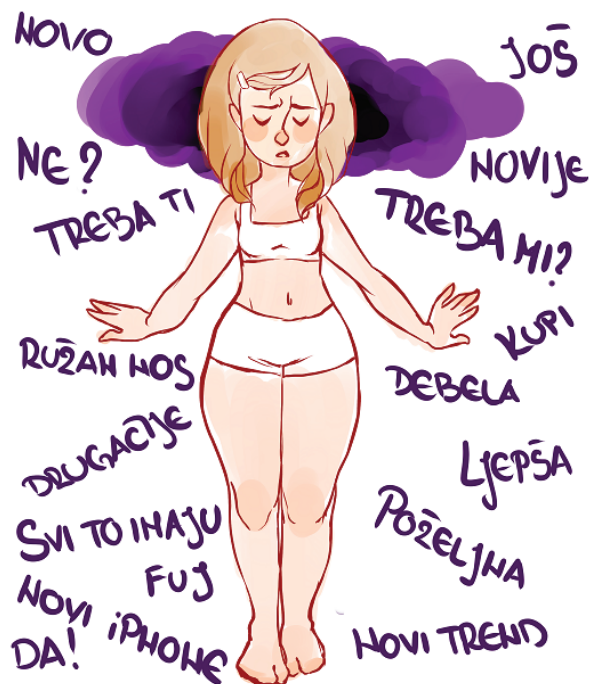
*Za primjer, uzmi jedan časopis za žene i jedan časopis za muškarce. Što govore naslovnice jednog, a što drugog časopisa?*

Ženama se najčešće na odabir daju razne dijete, a muškarcima teretane. Upravo to odgovara pojmovima ljepote koje danas promoviraju mediji – žene bi trebale biti mršave, a muškarci mišićavi.

Utjecaj medija se može najbolje vidjeti upravo u porastu nezadovoljstva mladih ljudi svojim izgledom, što dovodi do teškoća u različitim područjima njihova života. Činjenica je da je porastao broj djevojaka oboljelih od bulimije i anoreksije, a paradoksalno, ima i mnogo više osoba koje su pretile. Nije lako ni mladićima, jer se od njih traži da istovremeno budu muževni i snažni, ali i nježni i osjećajni, a pritom da uvijek budu *frajeri* pred prijateljima.

Već tridesetminutno gledanje televizijskog programa i reklama može promijeniti spoznaju o vlastitom izgledu! Stoga je važno postati kritičan prema onome što nam serviraju razne reklame, časopisi i ostali mediji, a pritom i dalje paziti na vlastito zdravlje. Trebamo razlikovati što je ostvarivo i moguće, a što ne. Zapitati se izgledaju li osobe na naslovnicama tako u stvarnom životu ili su razni računalni programi za uljepšavanje zaslužni za njihov izgled. Ponekad je teško naći ravnotežu, ali sjetite se da vas netko voli upravo onakvima kakvi jeste.

Volite sebe takvi kakvi jeste da bi vas drugi voljeli!



*Pitaj osobu suprotnog spola što je prema njoj lijepa žena ili zgodni muškarac.*

Suprotni spol će puno pozitivnije ocijeniti vaš izgled nego vi sami i pritom biti objektivniji. Što je nekome privlačno, često nema veze sa medijima, a nedostatke koje sami na sebi vidimo, drugi ne primjećuju. Važno je poštovati i voljeti sebe te osvijestiti vlastite

snage i mogućnosti te želje i potrebe i tako razlikovati što nam okolina nameće, a što mi sami želimo.

### **Svijet je lopta šarena**

Zamislite svijet u kojem bi svaki čovjek bio isti: svi bi razmišljali isto kao vi, isto bi izgledali, željeli bi iste stvari kao vi, uvijek bi se slagali s vama u svemu. Zar takav svijet ne bi bio poprilično dosadan?

Kao što i sami znate, svijet nije takav. Svaki čovjek je jedinstven i razlikuje se od drugih, bilo to po boji očiju, boji kože, seksualnoj orijentaciji, mjestu iz kojega dolazi, vjeri, načinu razmišljanja i po mnogim drugim stvarima. I upravo to čini svijet zanimljivim, jer možete vidjeti da postoje i različiti načini razmišljanja od vaših, različite vjere, različiti običaji i tako naučiti nešto novo.

Međutim, ove različitosti mogu biti i povod raznim negativnim osjećajima i događajima. Primjerice, neki pojedinci mrze određenu grupu ljudi bez nekog posebnog razloga. Što mislite zbog čega?

Postoji nekoliko važnih činitelja zbog kojih dolazi do diskriminacije, a neznanje i nerazumijevanje osoba različitih od nas su najvažniji. Ljudi se često boje onoga što je drugačije i što ne poznaju, jer nisu sigurni kako se treba ponašati u društvu osoba koje su drugačije od njih samih. Također, diskriminacija potječe od mana neke skupine koje nam smetaju, a njihove vrline često ne možemo ili ne želimo vidjeti.

*Zamislite jednu grupu ljudi koju ne volite i pokušajte napisati sve što vam smeta kod njih, odnosno razloge zašto ih ne volite. Pokušajte se dosjetiti i napisati što više vrlina te iste grupe.*

Svatko ima vrline i mane i nitko nije savršen, ali je upravo to što čini svijet zanimljivim. Ako postoji neka osobina koja nam jako smeta kod neke osobe ili neke grupe ljudi, ne treba ju ili njih mrziti zbog toga, nego prihvatiti da smo svi drugačiji, sjetiti se da ljudi nisu karakterizirani samo jednom osobinom nego ih imaju više i voditi se onom poznatom uzrečicom: „Živi i pusti druge da žive!“ Konačno, kada dođe do diskriminacije nad nekim pojedincima ili grupom ljudi, to

više govori o onima koji diskriminiraju nego o onima koji su diskriminirani i može donijeti samo štetu i jed-  
nima i drugima.

Pokušajte si zamisliti da ste jedna od dolje navedenih  
osoba i osmislite kako vam život izgleda i odgovorite  
na pitanja.

*Djevojka u srednjoj školi, roditelji su joj siromašni i  
nitko se ne želi družiti s njom.*

*Student iz Srbije, na studentskoj razmjeni u Zagrebu  
na Rudarsko-naftno-geološkom fakultetu.*

*Gimnazijalka, u 3. srednje ostala trudna.*

*Mladić, student, koji je upravo „izašao iz ormara“, tj.  
otvoreno rekao da je gay.*

- *Jeste li u mogućnosti da imate redovita prima-  
nja?*
- *Imate li potpunu slobodu kretanja i danju i noću?*
- *Jeste li u mogućnosti da vodite aktivan društveni  
život?*
- *Jeste li u mogućnosti da napredujete u karijeri?*

„Nikoga ne procjenjuj dok barem dva mjeseca nisi

hodao u njegovim cipelama.“ kaže jedna indijanska poslovice. Tako ste se u ovim ulogama sigurno osjetili diskriminiranima odgovarajući na barem jedno pitanje. Važno je shvatiti kako se diskriminirani ljudi osjećaju kako bi povećali svoj prag tolerancije prema različitostima. A kako to možete učiniti?

**Bavi se onim što voliš, a manje razmišljaj o tome koga ne voliš!**

**Okruži se pozitivnim ljudima punim ljubavi!**

**Budi otvoren/a za ljubav, praštanje, razumijevanje i toleranciju!**

**U ljudima traži njihove vrline, a ne mane!**

**Provodi vrijeme u prirodi, jer ona budi pozitivne i smanjuje neugodne osjećaje!**

**Smij se što više i češće, jer je smijeh lijek za sve!**



### **Zauzeti se za sebe**

Zamislite sljedeću situaciju: *dogovorili ste se s prijateljima za piće u određeno vrijeme na trgu. Nakon petnaest minuta jednog od vaših prijatelja još uvijek nema, niti se javlja na vaše pozive. Pojavi se tek nakon sat vremena s isprikom da nije mogao odlučiti što će obući. Kako ćete reagirati?*

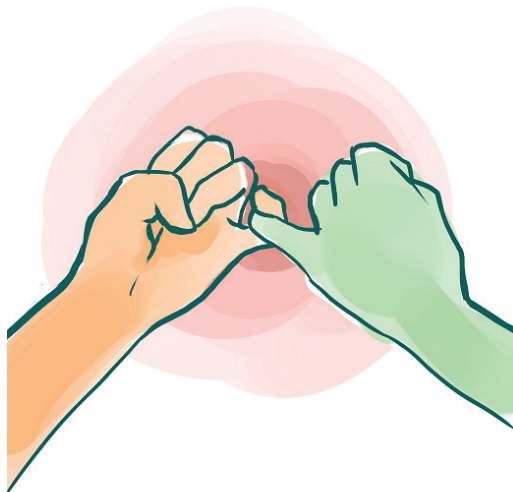
- a) *Vikati ćete na njega da je s vašim prijateljstvom gotovo.*
- b) *Reći: „Ma dobro, nema veze!“*



c) *Reći: „Stvarno smo se bili zabrinuli jer se nisi javljao na naše pozive. Idući puta se javi kako bismo znali u čemu je problem.“*

Ovi odgovori su zapravo reakcije ili odgovor na ponašanje naših sugovornika. Prva reakcija bi bila agresivna, druga neasertivna i treća asertivna.

Najzdravija reakcija na nečije nasilno ponašanje, odnosno ponašanje koje krši naša prava, bi bila asertivna reakcija, kojom jasno izražavamo svoje osjećaje i potrebe te se zauzimamo za svoja prava, ali na način da ne štetimo drugim osobama koje sudjeluju u komunikaciji. Neasertivnim odgovorima dopuštamo drugima da odlučuju umjesto nas, što najčešće proizlazi iz straha od odbacivanja i straha da ne povrijedimo druge. Nasuprot tome, agresivnim reagiranjem jasno dajemo drugima do znanja naše mišljenje i osjećaje, ali istovremeno ne poštujemo prava naših sugovornika.



Zašto je važno znati ove načine komunikacije?

Svatko ima svoj način reagiranja koji je naučio od raznih modela u životu, bilo to u školi, kod kuće, na ulici, te se često događa da ne reagiramo kako bismo trebali ili htjeli, a zbog čega se poslije ne osjećamo dobro. Ponekad to može biti jer potiskujemo neugodne osjećaje, a drugi put zbog krivnje da smo povrijedili druge. Stoga je važno biti asertivan u komunikaciji s drugima, što možemo postići JA - porukama. JA - poruke se izriču na način da sugovorniku kažemo

koje nam njegovo ponašanje smeta, kako se osjećamo zbog ponašanja i što bismo htjeli da promijeni, a sugovornik ih doživljava kao poziv za zajedničko rješavanje problema.

*Na temelju prvog zadatka smislite asertivan odgovor na sljedeću situaciju: Imate test iz kemije za tri dana. Prijatelju iz klupe ste posudili bilješke, koje vam je već trebao vratiti. Ljuti ste na njega. Vidite ga kako dolazi u školu, ali bez vaših bilješki.*

Kako uopće dolazi do konflikta?

U svakodnevnom životu smo u odnosu sa mnogo ljudi. Može se dogoditi da se ne slažemo s njima jer razlikujemo po načinu razmišljanja, jer nas smetaju pojedine osobine naših sugovornika, a ponekad i jer mislimo da smo mi u pravu, a drugi u krivu. Tako, često bez problema možemo ustvrditi što je sve pogrešno kod naših sugovornika, ali sami nismo spremni raditi na sebi i priznati mogućnost naših pogrešnih uvjerenja. Međutim, drugi se neće promijeniti samo zato što bi to nama odgovaralo. Ono što trebamo napraviti jest raditi na sebi i prihvatiti činjenicu da ima ljudi čiji se stavovi razlikuju od naših.

Nasilje rađa nasilje!

Nasilje je zatvoreni krug koji se ponavlja unedogled. Najčešće se temelji na posjedovanju moći i dominacije pojedinca. Objasniti ćemo to na primjeru: Ivan ide u peti razred osnovne škole. Skoro svaki dan ga istuče stariji dečko koji je već u srednjoj. On se zbog toga osjeća bespomoćno, ali i ljuto, jer se ne može obraniti. Svaki puta kada se to dogodi, on istuče malog susjeda Petra koji je tek krenuo u školu. Ivan je nedavno čuo razgovor svoje majke i susjede, Petrove majke, kako Petar ponekad istuče svog trogodišnjeg brata i da ne zna što će s njim.

- *Što mislite što bi trebalo učiniti u ovoj situaciji?*
- *Kome je ovdje sve potrebna pomoć?*

Kada se radi o nasilju, potrebno je pomoći svim sudionicima nasilja: i žrtvama i nasilnicima, jer i jedni i drugi trebaju naučiti kako uspješnije komunicirati s drugima. Zato uvijek imajte na umu da ako vam osoba ili situacija ne pomaže da postanete bolji ili vas ne usređuje, poštujujte se toliko da možete otići dalje!

## **Ne - ovisnosti!**

Brinuti o svome zdravlju treba biti na prvom mjestu životnih zadataka i stalo se valja podsjećati kako su reakcije našeg tijela sukladne našem odnosu prema njemu. Što znači ako smo usvojili zdrave navike, duže ćemo izgledati i osjećati se bolje. S druge strane, nezdrave navike poput pušenja, brzinskih dijeta, česte konzumacije alkohola, stres, neaktivnost, malo sna, često izlaganje suncu, nebriga o zubima i ostalo mogu loše utjecati na naše zdravlje.

Posebnu opasnost po zdravlje i život čine ovisnosti. Ovisnost se odnosi na stil života koji u sebi sadrži samu ovisnost, fizičku i psihičku, a podrazumijeva stalnu uporabu sredstava ovisnosti u namjeri da se doživi njegov učinak ili da se izbjegne nelagoda zbog odsutnosti takvog sredstva.

Ovisnosti o alkoholu, cigaretama i drogama velika su pošast suvremenog svijeta. Osim spomenutih, u zadnje vrijeme često se spominju novi oblici ovisnosti poput ovisnost o igrama na sreću, nekontrolirano kupovanje, ovisnost o internetu ili igricama, žudnja za hranom i druge.

Ovisnost je stanje u kojem osoba robuje vlastitim lošim navikama. Takva osoba više ne može kontrolirati određene sfere svojeg života, a samim time više niti nije slobodna.

U nastavku se nalaze tvrdnje o ovisnostima pa možete provjeriti svoje znanje vezano uz tu temu.

Br.	Tvrdnja	T	N
1.	Čovjek ostaje alkoholičar cijeli život.		
2.	Čak i jedan jedini slučaj jake intoksikacije alkoholom uzrokuje nepopravljiva oštećenja mozga.		
3.	Alkohol umanjuje depresiju.		
4.	Mladi se izlože zabranjenim drogama tako što im ih nude starije osobe koje se motaju oko škole.		
5.	Marihuana potiče kreativnost i olakšava učenje.		
6.	Kad trudnica pije ili se drogira, to utječe na nerođeno dijete.		
7.	Marihuana stvara ovisnost.		
8.	Pušenje pomaže ljudima kada su nervozni.		
9.	Vježbanje uklanja negativno djelovanje pušenja.		
10.	U redu je ako tinejdžeri probaju pušiti, samo ako prestanu prije no što postane navika.		
11.	U cigareti postoje čak 3 kancerogene tvari.		
12.	Alkoholna pića povisuju tjelesnu temperaturu.		

- 1) **TOČNO!** Kada netko postane alkoholičar, takvim se smatra čak i kada prestane piti. Zato kod takvih ljudi i jedno piće znači vraćanje stalnom opijanju.
- 2) **TOČNO!** Alkohol primarno djeluje na centralni živčani sustav i na mozak. Premda će mozak nadomjestiti stanice uništene povremenom konzumacijom alkohola, postoje dokazi da učestalo i obilno konzumiranje dovodi do nepopravljivih šteta.
- 3) **NETOČNO!** Alkohol troši glukozu koja je „gorivo“ za mozak što dovodi do umora, slabosti i lošeg raspoloženja. Alkohol je *depresiv* (snižava raspoloženje) te nakon konzumacije alkohola može se javiti tremor (drhtanje ruku) i nepravilno lupanje srca.
- 4) **NETOČNO!** Mladi obično drogu dobiju od svojih prijatelja.
- 5) **NETOČNO!** Marihuana umanjuje sposobnost koncentracije, pa i mogućnost učenja.
- 6) **TOČNO!** Bilo koja droga prolazi kroz posteljicu do djeteta.
- 7) **TOČNO!** Marihuana je droga koja stvara ovisnost.

- 8) **NETOČNO!** Ne postoji dokazana povezanost između pušenja i smanjenja napetosti i stresa.
- 9) **NETOČNO!** Katran iz cigarete ostaje u tijelu. Godišnje osoba unese u sebe litru katrana
- 10) **NETOČNO!** Pušenje nije samo navika već stvara i psihičku i fizičku ovisnost.
- 11) **NETOČNO!** U svakoj cigareti postoji 15 različitih kancerogenih supstanci.
- 12) **NETOČNO!** Kada je temperatura okoliša niska, krv napušta kožu i odlazi grijati unutarnje organe. Alkohol radi obrnuto – povećava dotok krvi u kožu i potiče znojenje. Također, alkohol smanjuje drhtanje (znak da je organizmu hladno i drhtanjem organizam stvara toplinu) te na taj način se stvara rizik od pothlađivanja.





### **Rod ili možda spol?**

Kada smo bili mali često smo od ljudi u našoj okolini čuli neke od slijedećih rečenica: „Pazi kako sjediš, ti si curica, curice ne sjede tako.“ Ili „ Ti si dečko, dečki ne plaču za svaku sitnicu.“ Tijekom našeg odrastanja kroz razne situacije kojima smo bili izloženi i poruke kojih smo od drugih primali učili smo kako se „treba-ju“ ponašati dečki a koja su ponašanja primjerena za curice. No jeste li se ikada zapitali što nas zaista čini

dečkima i curicama, muškarcima i ženama a što nam od toga društvo nameće kao „normalno ponašanje za dečke“ i „normalno ponašanje za curice“?

Ono što nam je urođeno i što dobivamo svojim rođenjem je muški ili ženski **spol**. Spol je skup bioloških karakteristika koji se određuju rođenjem. Podrazumijeva sve što nas fiziološki i anatomske čini muškarcima ili ženama a to su kromosomi, vanjski i unutarnji spolni organi, hormonalni status i sekundarne spolne karakteristike.

Za razliku od spola koji dobivamo rođenjem, **rod** je društveno konstruirana definicija muškarca i žene. Dakle, muški ili ženski rod podrazumijeva sve ono što je u određenom društvu uobičajeno i karakteristično za muškarca i ženu. Za razliku od spola koji je nepromjenjiv i jednak bilo da ste rođeni u Argentini, Hrvatskoj ili nekom afričkom plemenu, rod je promjenjiva kategorija, ovisno o vremenu i prostoru u kojem ste rođeni.

Rodne uloge učimo u procesu socijalizacije, kroz odgoj, roditeljske poruke, školovanje, interakciju s vršnjacima i društvom u cjelini. Da se vratimo na početak

ove priče - rodne uloge nam na neki način nameću kako bi trebali sjediti, hoćemo li nositi odjeću roze ili plave boje, hoćemo li se igrati lutkama ili autićima, je li u redu da plaćemo kada padnemo s bicikla i sl. Kada krenemo u školu, još uvijek u nekim sredinama postoji stav da su za djevojčice rezervirani balet i umjetnost a za dečke nogomet i tehničke znanosti.

Kada odrastemo, rodne uloge određuju koja su to takozvana ženska a koja muška zanimanja, pa će se tako rijetko koji muškarac odvažiti da bude „teta u vrtiću“ a žene vozačice kamiona. Činjenica je da nas rodne uloge često ograničavaju i ne dopuštaju nam da budemo ono što želimo biti, pa se tako dečki primjerice, boje osude okoline ako se rasplaču na tužan film, jer su naučili (potpuno pogrešno) da pravi muškarci ne plaču, dok se cure, s druge strane, suočavaju sa čudnim pogledima i epitetima „muškarača“ ako odluče igrati nogomet i odijevati samo trenirke. Djevojčice i dječaci, djevojke i mladići, muškarci i žene, često nisu skloni živjeti izvan svoje rodne uloge i ponašati se drugačije od uobičajenog za mušku ili žensku ulogu upravo zbog osude okoline.

Osim što nam često nameću „normalna“ ponašanja, rodne uloge često nisu u ravnopravnom položaju u društvu, najčešće na štetu žena/djevojaka. **Rodna neravnopravnost** podrazumijeva da muškarci i žene u pojedinim sredinama nemaju jednaka prava niti jednake mogućnosti za realizaciju svojih potencijala, pa su tako primjerice žene često za isti posao plaćene manje od svojih muških kolega ili rade u strukama koje su općenito slabije plaćene i manje cijenjene u društvu.

Također, tradicionalni rodni odnosi te štetni mitovi o tome kako je pravi muškarac onaj koji je imao veliki broj partnerica te kako žene često kada kažu „Ne“ ustvari misle „Da“ utječu i na rizično **seksualno ponašanje**. Djevojke često nemaju kontrolu nad seksualnim odnosom i najčešće dopuštaju mladiću da definiira rizičnost njihovog odnosa te odluku o upotrebi kontracepcije prepuštaju njemu. O odgovornom spolnom ponašanju nešto više u drugom odlomku a ovaj završavamo s porukom da vaši snovi, želje i potrebe o tome što ćete biti kada odrastete, hoćete li plakati kada vam se najbolji prijatelj/prijateljica od-

seli u drugi grad ili koju boju majice ćete kupiti, nikako ne bi trebali ovisiti o tome jeste li cura ili dečko nego o tome kako se osjećate i što želite.

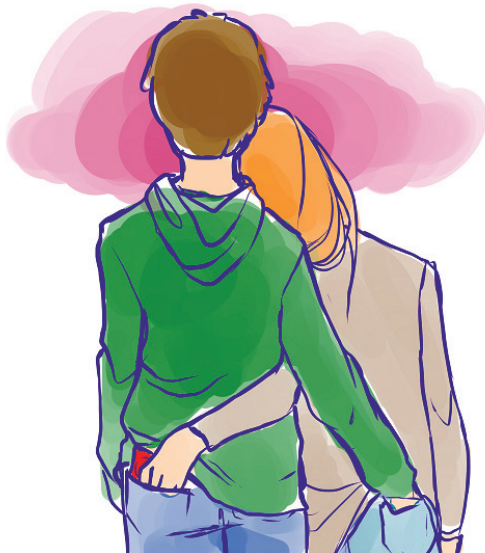
### **O odgovornom spolnom ponašanju**

Koliko ste puta u romantičnim komedijama i serijama za mlade vidjeli scenu kada dečko i cura „to“ žele napraviti prvi puta? Da, to je ona scena u kojoj najpopularniji par na školi (on je kapetan košarkaške momčadi, ona urednica školskih novina) napokon za sebe dobije praznu kuću (njegovi su za vikend na moru), u pozadini svira neka romantična glazba, i sve je apsolutno romantično i savršeno. Sutradan dolaze u školu, zaljubljeniji su nego ikad i sve je napokon na svome mjestu. Na jedinom mjestu gdje je prvo seksualno iskustvo zaista tako savršeno, lako i popraćeno romantičnom glazbom - u seriji ili romantičnoj komediji.

U stvarnosti, prvo seksualno iskustvo, nažalost može biti daleko od savršenog, pogotovo ako niste do kraja razmislili o tome jeste li to zaista spremni napra-

viti, upuštate li se u to sa pravom osobom i iz pravih razloga i znate li sve što trebate znati o odgovornom i sigurnom spolnom odnosu?

Što se tiče dobne granice kada je prerano stupiti u spolne odnose, ona uvelike ovisi o psihofizičkom razvoju pojedine osobe. Prerano stupanje u spolne odnose može za posljedicu imati razne štetne posljedice na reproduktivno zdravlje ali i na psihički razvoj mlade osobe.



Prije nego donesete odluku hoćete li i kada s nekim stupiti u spolne odnose važno je postaviti si neka od slijedećih pitanja?

- *Volim li tu osobu i vjerujem li joj dovoljno da bi s njom imao/la seksualni odnos?*

Nekada, pogotovo u mlađoj dobi, možemo biti sa dečkom ili curom bez da smo stvarno emotivno vezani za tu osobu ili imamo povjerenja u nju. Seksualni odnos, a pogotovo prvi, trebao bi biti sa osobom u koju imamo potpuno povjerenje te sa

kojom možemo otvoreno razgovarati o svemu što se tiče prvog spolnog odnosa bez srama i zadržke da će nas osuđivati.

- *Radim li to zato što zaista želim ili to radim zato što su to napravili svi moji frendovi/frendice ili mi partner/partnerica često govori: „Da me voliš, spavala/o bi sa mnom?*

Mladići i djevojke često se suočavaju sa pritiskom vršnjaka oko pitanja spolnih odnosa. U društvu je raširen stav o tome da su mladići veći frajeri ako su imali veći broj partnerica a cure često mogu doživjeti pritisak od strane partnera za stupanje u spolne odnose . Stupanje u spolne odnose zbog toga što su „svi to napravili“ ili zato da ispadneš veći *frajer/frajerica* nikako nije dobar razlog da to napraviš.

- Znam li dovoljno o sredstvima kontracepcije ?

Za reproduktivno zdravlje i siguran seksualni odnos kontracepcija je neizostavna. Prije nego što se upustiš u seksualne odnose svakako bi sa svojim partne-



rom/partnericom trebao razgovarati o načinima kontracepcije te tko će se pobrinuti za nju. Često je u društvu prisutan stav da se o kontracepciji treba pobrinuti muškarac, ali istina je da su za kontracepciju odgovorna oba partnera te bi zajednički o tome trebali voditi računa. Niti jedna kontracepcija nije do kraja savršena i pouzdana pa bi prije odluke o njenom izboru zajedno sa partnerom/partnericom trebali porazgovarati o kriterijima pomoću kojih ćete se odlučiti koju kontracepciju koristiti. Sigurnost i djelotvornost su vjerojatno najvažniji faktori, a nekima je važna i njihova praktičnost, dostupnost i cijena. S obzirom na te kriterije, mladi se najčešće odlučuju za prezervativ. Prezervativ predstavlja vrlo dobru zaštitu od trudnoće i najbolja je zaštita od spolno prenosivih infekcija. Pri izboru metode važno je biti informiran o njenim prednostima i nedostacima, mogućim popratnim efektima, djelotvornosti zaštite od trudnoće i spolno prenosivih infekcija te o pravilnom načinu upotrebe.

- Znam li dovoljno o spolno prenosivim infekcijama?

Spolno prenosive infekcije ozbiljna su prijetnja vašem reproduktivnom zdravlju. Prije stupanja u spolne odnose bilo bi dobro sa partnerom/icom provjeriti je li prije vas bio spolno aktivan/aktivna te postoji li rizik od postojanja neke spolno prenosive infekcije. Postoje neki uobičajeni i uočljivi simptomi koji mogu ukazati na to da se radi o spolnoj bolesti, međutim ponekada, osobito u početku infekcije nema nikakvih simptoma ili su oni vrlo blagi, tako da se bolest kasno otkriva. Zbog toga je vrlo važno koristiti odgovarajuću kontracepciju prilikom spolnih odnosa te ukoliko ste spolno aktivni, redovito ići na liječničke preglede. Često djevojke zbog neugode odgađaju prvi posjet ginekologu iako su već spolno aktivne. Sram i nelagoda su normalni osjećaji ali odlasci ginekologu su neizostavan dio brige o vašem reproduktivnom zdravlju. Bilo bi dobro da o tome porazgovarate osobom u koju imate povjerenja (mamom, starijom sestrom ili prijateljicom koja je bila na ginekološkom pregledu...) kako bi se ohrabrine na prvi odlazak ginekologu.

Za kraj je važno napomenuti i to da su prva seksualna iskustva rijetko, gotovo nikada onakva kakvima ih prikazuju romantični filmovi ili serije. U stvarnom životu kvalitetan, zdrav i odgovoran spolni odnos događa se onda kada povedete računa da bude sa pravom osobom, u pravo vrijeme i iz pravih razloga, vodeći računa o vlastitom reproduktivnom zdravlju i zdravlju vašeg partnera/partnerice te kada oslušujete i poštujete vlastite osobne granice. Isto tako, važno je da zapamtite da imate pravo reći NE čak i ako ste dugo u vezi, volite partnera/icu ili „su svi oko vas to već napravili“ ukoliko osjećate da još niste spremni.

## Literatura:

Prilikom izrade ove brošure i programa edukacije za mlade „Moj zdravi stil“ korištena je sljedeća literatura:

1. Bognar, L., „Govor nenasilja“, Osijek, 1998.
2. „Drugo ja“ - sociopedagoški priručnik namijenjen mladima. Ambidekster klub, Zagreb, 2005.
3. „Humane vrednote“ – priručnik za učitelje. Hrvatski crveni križ, Zagreb, 2001.
4. Kajiš, V., Medić, M., „Slagalice“ – priručnik za mlade voditelje. Suncokret – centar za humanitarni rad, Zagreb, 2001.
5. „Moj izbor je prevencija“ – priručnik za vršnjake edukatore, Urednik: Kolar, M., Zora, Čakovec, 2009.
6. „Moj zdravi stil II.“ – Socijalnopedagoški priručnik za zdravo odrastanje. Ambidekster klub, Zagreb, 2010.
7. „Spol i rod pod povećalom: priručnik o identitetima, seksualnosti i procesu socijalizacije“, urednik Cesar, S., Zagreb, 2003.
8. Weltmann Begun, R. (ur) (2007): „Socijalne vještine za tinejdžere“. Naklada Kosinj, Zagreb

### WEB STRANICE:

1. <http://www.tportal.hr/lifestyle/zdravlje/>
2. <http://www.vasezdravlje.com/>
3. <http://www.zdravakrava.hr/>