

Kako mogu doprinijeti svojem spolnom zdravlju?

Sastavili smo za tebe nekoliko savjeta za to što učiniti kako bi očuvao/la spolno zdravlje.

- Razmisli o tome što ti stvara užitak i s kim osjećaš užitak. Ostani sebi vjeran/vjerna i razgovaraj s partnerom/icom o tome
- Kod svakog seksualnog kontakta i svake seksualne aktivnosti vrijedi sljedeće: „**da**“ znači „**da**“, a „**ne**“ znači „**ne**“ – i za tebe i za ostale.
- Ako imaš spolni odnos s različitim partnerima/icama: **upotrebljavaj prezervativ** i redovno se testiraj na spolno prenosive infekcije!
- Seks i konzumacija opojnih tvari: dok si opijen/a, nažalost, možeš učiniti stvari ili dati da se s tobom čine stvari koje zapravo ne želiš. Prilikom konzumacije pazi na to da ne izgubiš (u potpunosti) kontrolu.

Za pitanja o spolnom zdravlju postoje brojna mjesta koja su ti na raspolaganju:

„Ne znam što mi je“

→ Liječnici/ice opće prakse

„Imam kožne probleme“
„Svrbi me penis/stdnica“
„Imam iscjedak“

→ Dermatolozi/
Dermatologinje

„Boli me donji dio trbuha“
„Imam pitanja o kontracepciji/trudnoći“

→ Ginekolozi/Ginekologinje

„Boli me tijekom mokrenja“
„Imam probleme s erekcijom“

→ Urolozi/Urologinje

„Želim se testirati na SPB“
„Imam pitanja o zaštiti / načinima prijenosa SPB-a“

→ Savjetovališta za HIV

„Često sam tužan/tužna“
„Bojim se imati spolni odnos“
„Sramim se svojega tijela“

→ Savjetovališta,
Psihoterapeuti/kinje,
Psiholozi/psihologinje

„Više nemam želju za seksom“
„Imam probleme s erekcijom“
„Boli me tijekom seksa“

→ Seksualna savjetovališta,
Seksualni/e terapeuti/kinje

RAZGOVARAJ O TOME S PARTNERIMA/ICAMA!



Aids Hilfe Wien
(Wien, Niederösterreich, Burgenland)
Mariahilfer Gürtel 4
1060 Wien
www.aids.at



aidsHilfe Kärnten
Bahnhofstraße 22/1
9020 Klagenfurt
www.hiv.at



AidsHilfe Oberösterreich
Blütenstraße 15/2
4040 Linz
www.aidshilfe-ooe.at



Aidshilfe Salzburg
Innsbrucker Bundesstraße 47
5020 Salzburg
www.aidshilfe-salzburg.at



AIDS-Hilfe Steiermark
Hans-Sachs-Gasse 3
8010 Graz
www.aids-hilfe.at



AIDS-Hilfe Tirol
Kaiser-Josef-Straße 13
6020 Innsbruck
www.aidshilfe-tirol.at



AIDS-Hilfe Vorarlberg
Kaspar-Hagen-Straße 5
6900 Bregenz
www.aidshilfe-vorarlberg.at



Impresum: Vlasnik medija: Aids Hilfe Wien, 1060 Wien
Izdavač: druck.at **Mjesto izdavanja:** 2544 Leobersdorf
Fotografije: Jürgen Hammerschmid **Grafika:** Christoph Anzinger

AIDS
HILFE
WIEN



UDRUŽENIM
SNAGAMA KA
SPOLNOM
ZDRAVLJU!

ŽELIŠ
RAZGOVARATI



WWW.LUSTAUFREDEN.AT

SPOLNO ZDRAVLJE DIO JE OPĆEG ZDRAVLJA I TIČE SE SVIH NAS!

Biti spolno zdrav znači da se dobro osjećaš sa svojom seksualnosti. Pritom je seks ono što on tebi znači: uz spolni odnos seks može biti i maženje, ljubljenje, grljenje, samozadovoljavanje, oralni seks i mnogo što drugo.

Tijekom cijeloga života čovjeka prate seksualni osjećaji, fantazije i želje i to se u potpunosti podrazumijeva. Seks s partnerima/icama u to se ubraja jednako kao i samozadovoljavanje.

- U seksualnosti ne postoji ispravno i pogrešno,
- pod uvjetom da su sve uključene osobe suglasne i da se pridržavaju zakona.

U životu često postoje faze u kojim je seks čest, a onda faze u kojima je rjeđi ili ga nema. Živjeti bez seksa također je sasvim u redu.

KONKRETNO, SPOLNO ZDRAVLJE OBUHVAĆA PRAVO

- življenja seksualnost slobodno, bez prisile, diskriminacije i nasilja
- imati pristup znanju, informacijama, savjetovanju i liječenju
- slobodno uspostavljati seksualne i romantične veze
- moći živjeti seksualnost s užitkom, zadovoljstvom i bez opasnosti
- na tjelesni integritet i zaštitu od spolno prenosivih bolesti (SPB)
- na privatnost i samoodređenje

ŽELIŠ RAZGOVARATI

Mnogim je ljudima teško razgovarati o njihovom spolnom zdravlju, njihovim seksualnim potrebama, željama ili problemima.

Međutim, u nekim situacijama može imati smisla razgovarati o tome – primjerice s partnericom ili partnerom ili liječnikom/liječnicom. U ovoj ti brošuri želimo dati nekoliko savjeta o tome kako razgovarati o spolnom zdravlju i gdje možeš dobiti podršku.

Kako s partnerom/partnericom razgovarati o spolnom zdravlju?

Seks je dio većine veza. Iako je normalno da strast nakon nekog vremena splasne, s time nisu uvijek svi ljudi zadovoljni. Utoliko je važnije razgovarati s partnerom/partnericom o temama koje su tebi važne. Nekoliko savjeta koji ti razgovor mogu učiniti lakšim:

- Nemoj izbjegavati razgovor:** spolno zdravlje tiče se svih nas. Stoga je i važno zajedno razgovarati o rješenjima, npr. želite li savjetovanje vezano uz tu temu. Dakle, nemojte izbjegavati razgovor. Radi se o vašoj dobrobiti.
- Izdvoji vrijeme za razgovor:** postoji više načina kako ispravno započeti razgovor. Dio toga može biti i humor. U svakom slučaju trebalo bi izdvojiti dovoljno vremena – najbolje toliko da se o svemu može razgovarati u miru.

- Otvoreno govori o nesigurnostima:** katkad možeš biti nesiguran/nesigurana ili ne možeš jasno imenovati vlastite seksualne potrebe. Ako to otvoreno kažeš, tvoja partnerica ili tvoj partner može ti u tom pitanju možda čak biti podrška. Možda i on/ona ima nesigurnosti.

- Informiraj se o SPB-u:** kada je u pitanju SPB-a, ne radi se samo o simptomima, načinima zaraze i pravilnom liječenju, nego se radi i o sasvim drugim pitanjima kao što su: Kako se želimo zaštititi od SPB-a? Kako obavijestiti seksualnog/u partnera/icu ako mi je utvrđena SPB?

Informacije o različitim spolno prenosivim infekcijama možeš pronaći na našoj internetskoj stranici www.lustaufredn.at.

U svojem savjetovalištu za HIV možeš dogovoriti i osobni termin savjetovanja te ondje postaviti sva svoja pitanja.

- Izbjegavajte prigovore i predbacivanja:** Upravo kada se radi o različitim preferencijama ili o sumnji na SPB, trebalo bi izbjeći prigovore ili čak optužbe. To ne pomaže, a otvoreni razgovor ubrzo može prijeći u svađu. Svaki čovjek ima svoja gledišta koja treba poslušati.

Razgovori sa stručnjacima/stručnjakinjama

O nekim se temama najradije razgovara sa stručnjacima/stručnjakinjama (npr. o problemima s erekcijom, strahu od zaraze SPB-om itd.).

U tu svrhu pruža ti se razgovor s tvojim liječnikom / tvojom liječnicom.

Iako spolno zdravlje dosad još nikad nije bila tema o kojoj ste razgovarali, ne bi ti trebalo biti neugodno. Liječnici i liječnice zaduženi su za sve aspekte zdravlja, a u to se ubraja i spolno zdravlje. Osim toga, tvoj liječnik / tvoja liječnica zna kamo te može uputiti ako smatra da na drugom mjestu možeš dobiti bolju podršku. Nekoliko savjeta za uspješan razgovor:

- Pripremi se za razgovor:** prvo razmisli što te točno zanima. Jesu li u pitanju simptomi ili problemi u vezi ili nešto drugo?
- Što je tvojim liječnici / tvojim liječniku važno:** za liječnike/ice vrlo je važno znati tko te seksualno privlači, jesi li u vezi ili jesi li u posljednje vrijeme imao/la spolni odnos s različitim osobama. Iako osjećaš da si u pogrešnom spolu, tvoja liječnica / tvoj liječnik može biti važna osoba za kontakt.
- Ostani iskren:** upravo kod stručnjaka/inja ima smisla iskreno odgovoriti na pitanja i otvoreno razgovarati o temama. Zakonski su obvezani na čuvanje tajne, a to znači da ništa od onoga što kažeš ne smije dospjeti van.