

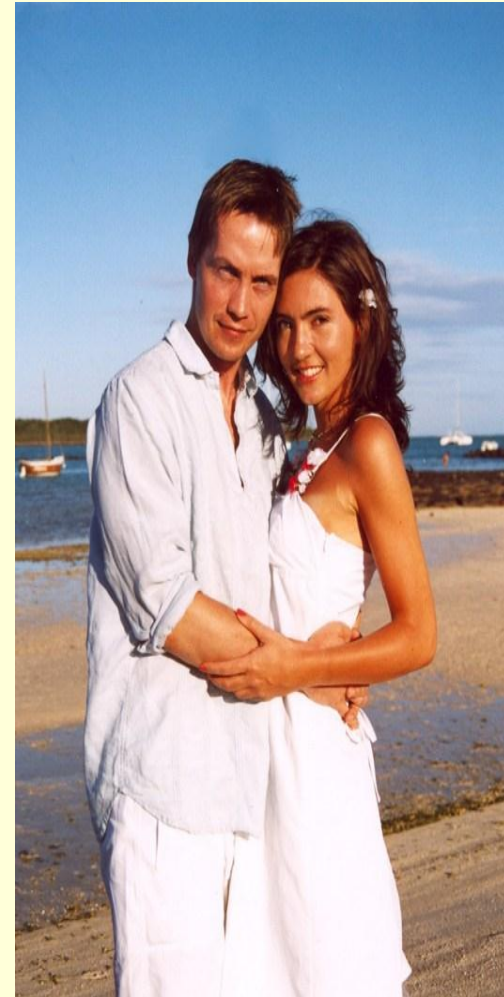


# VZGOJA ZA ZDRAVO SPOLNOST

za učence 9. razredov OŠ

# Spolnost in spolni odnosi

- Kaj vse vključuje spolnost?
- Kaj pomeni spolni odnos za fante, kaj za dekleta?
- Kdaj sem pripravljen/a na spolne odnose?
- Kje dobim informacije o spolnosti?



- Razlika zaljubljenost/ljubezen
- Različni pogledi
- Različna pričakovanja
- Osnova za ljubezen – samospoštovanje
- Osnova za spolne odnose – enakopraven, spoštljiv in ljubeč odnos med dvema osebama



# RAZLIKE MED SPOLOMA

- Primarni spolni znaki
- Sekundarni spolni znaki se razvijejo pod vplivom spolnih hormonov

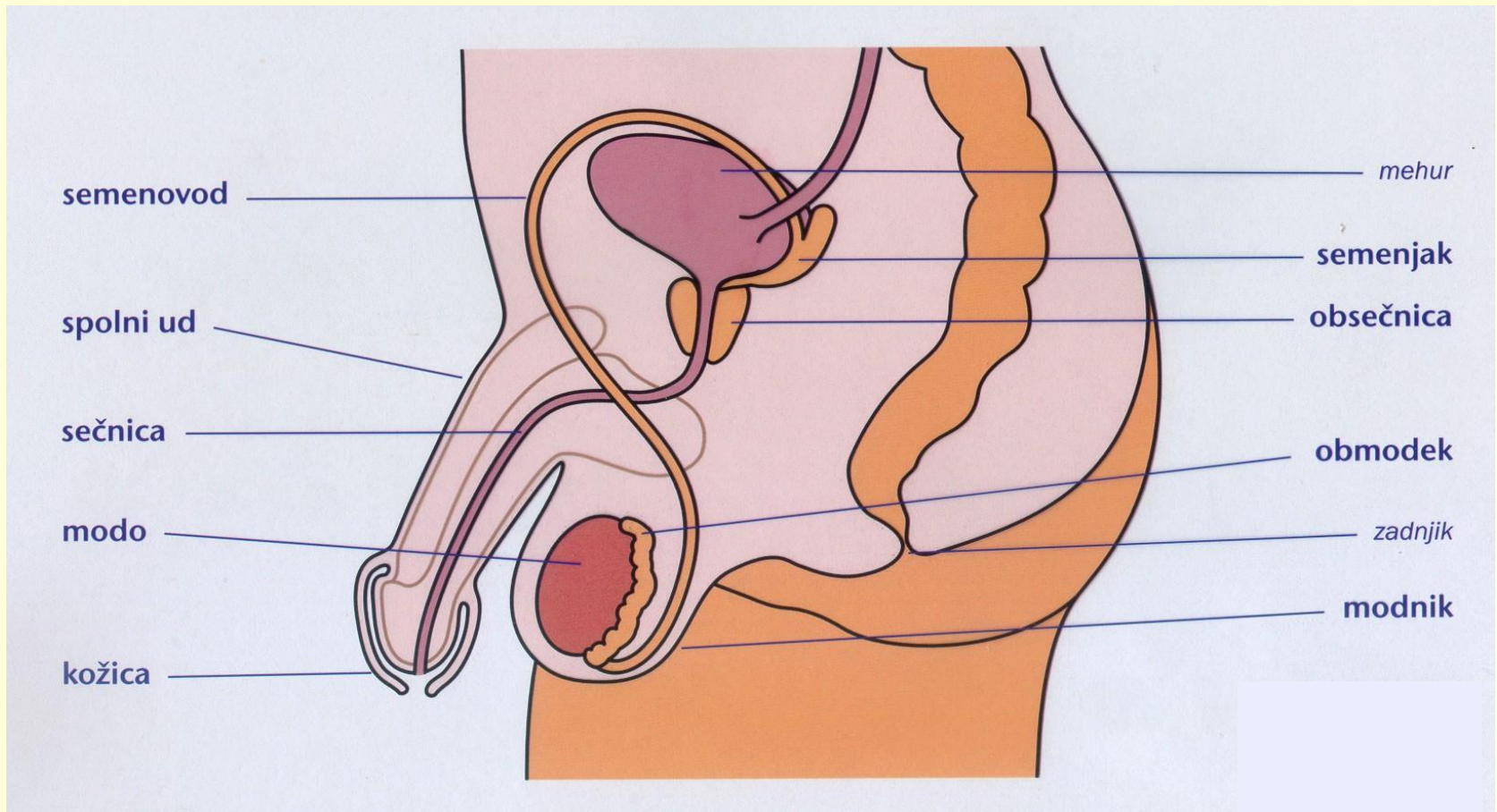
pri dečkih: testosteron

pri deklicah: estrogen in progesteron

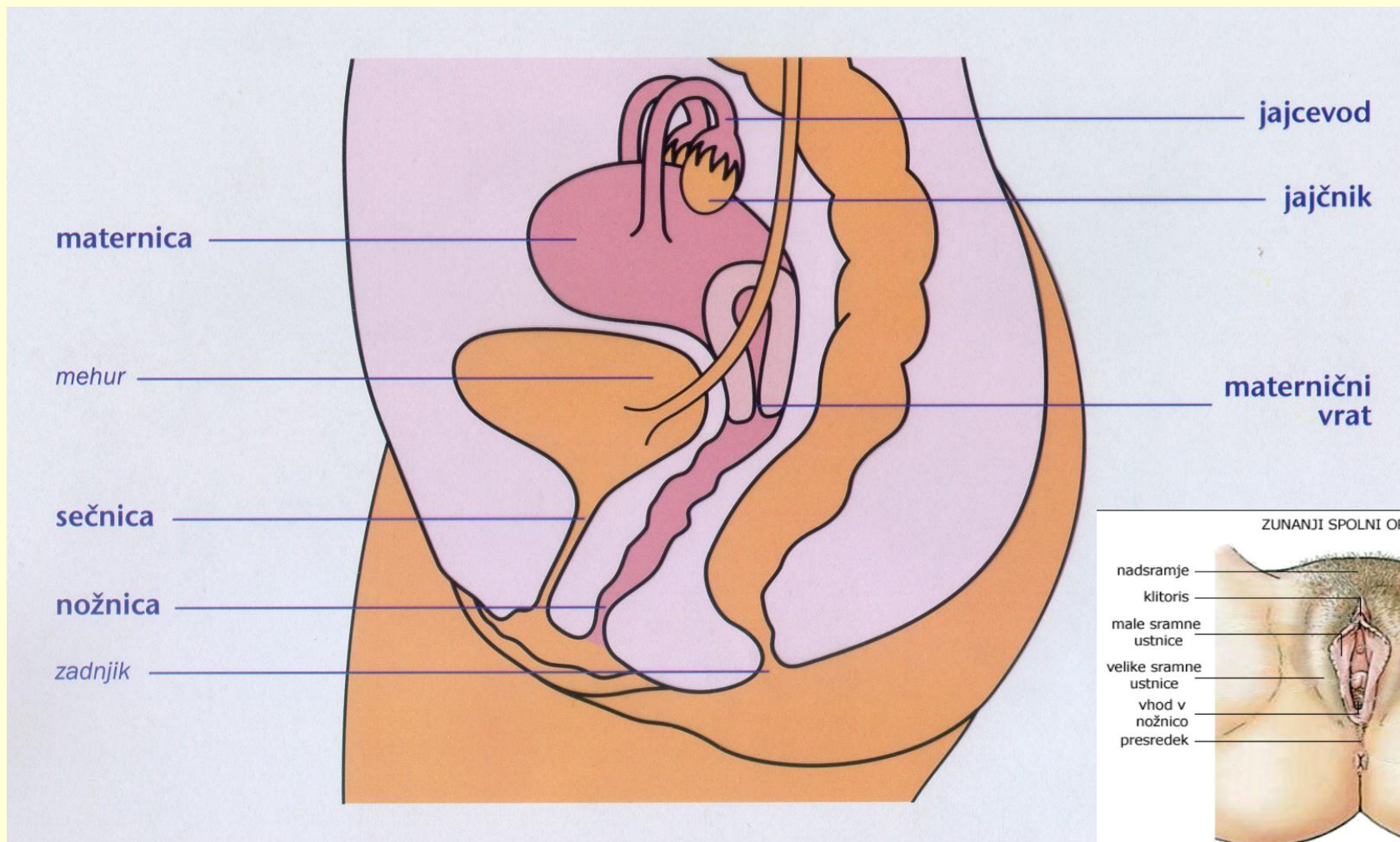




# Zgradba moških spolnih organov



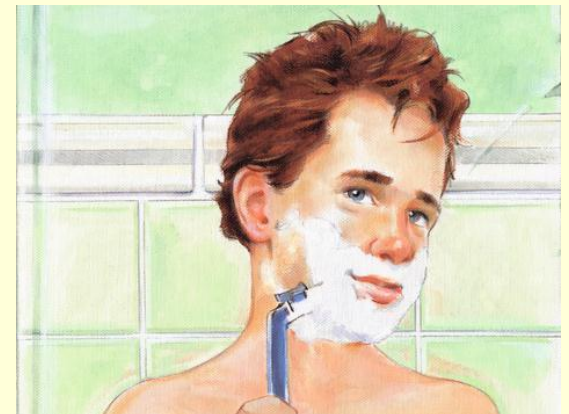
# Zgradba ženskih spolnih organov



# Telesne spremembe pri fantih

Različno razviti – ne primerjajte se med seboj

- Telesne obline – ramena, prsni koš
- Povečanje mod
- Poraščenost spolovila
- Povečanje penisa
- Rast v višino
- Dlake pod pazduho, po nogah, po obrazu
- Mutacija glasu
- Izliv semenske tekočine (sperme); nočni izliv
- Zrelost spermijev
- Povečano znojenje
- Mozolji in mastni lasje









SKRBI.

Lep dan,  
Lucija Beškovnik, dr.med.,  
specialzantka javnega zdravja

Odgovori • Citiraj sporočilo

**jeseničan 11114****Re: velikost penisa**

05.09.11 21:28

Pozdravljeni,  
Mene pa zanima zakaj sem še zmeraj preveč nedozorel v telesnem smislu.  
Star sem skoraj 16 let in zdi se mi da mi penis še nič ni zrasel od otroštva. Ker treniram nogomet se mi je vedno nerodno tuširati z soigralci. Celo 2 leti mlajši imajo odrasle penise.Kako da je moj še vedno na ravni otroka?  
Prosim pomagajte.

Odgovori • Citiraj sporočilo

**jeseničan 11114****Re: velikost penisa**

05.09.11 21:34

Ali je to možno zaradi alkohola, trave ali cigaret???

Odgovori • Citiraj sporočilo

**jwslo****Re: velikost penisa**

06.09.11 18:45

**Re: velikost penisa**

05.09.11 21:34

Ali je to možno zaradi alkohola, trave ali cigaret???

Odgovori • Citiraj sporočilo

**jwslo****Re: velikost penisa**

06.09.11 18:45

Starost, pri kateri ljudje dosežejo puberteto, niha pri spolih in tudi pri posameznikih. Povprečna starost naj bi bila okoli 11 let za deklice in 12 let za dečke. Vendar pa ta podatek zavaja, saj lahko deklice stopijo v puberteto med 8. in 17. letom, dečki pa med 10. in 18. letom. Ta veliki časovni razpon pomeni, da se dva enako stara človeka lahko zelo razlikujeta. Eden izmed njiju je telesno dozorel, še preden se je drugi sploh začel razvijati. To včasih povzroča zadrege. Lažje jih premagaš, če veš, da niti zgodnji niti pozni razvoj nista nenormalna; nobeden od obeh tudi ni boljši od drugega. Starost, pri kateri se začne puberteta, ne vpliva na to, kakšen boš, ko odrasteš. Naj tvoje telo zori hitro ali počasi, razvijalo se bo, dokler ne boš popolnoma dozorel. Starost, pri kateri prideš v puberteto, večinoma določajo lastnosti, ki si jih podeodval od staršev. Pri tem je lahko pomembna tudi postava. Majhni in čokati ljudje se ponavadi hitreje razvijejo kot visoki in suhi. Alkohol in tobak slabo vplivata na človeško telo, ne glede na leta, zato predlagam, da te razvade opustiš.

Matjaž

Odgovori • Citiraj sporočilo

**Uredništvo::tsj****Re: velikost penisa**

09.09.11 14:48

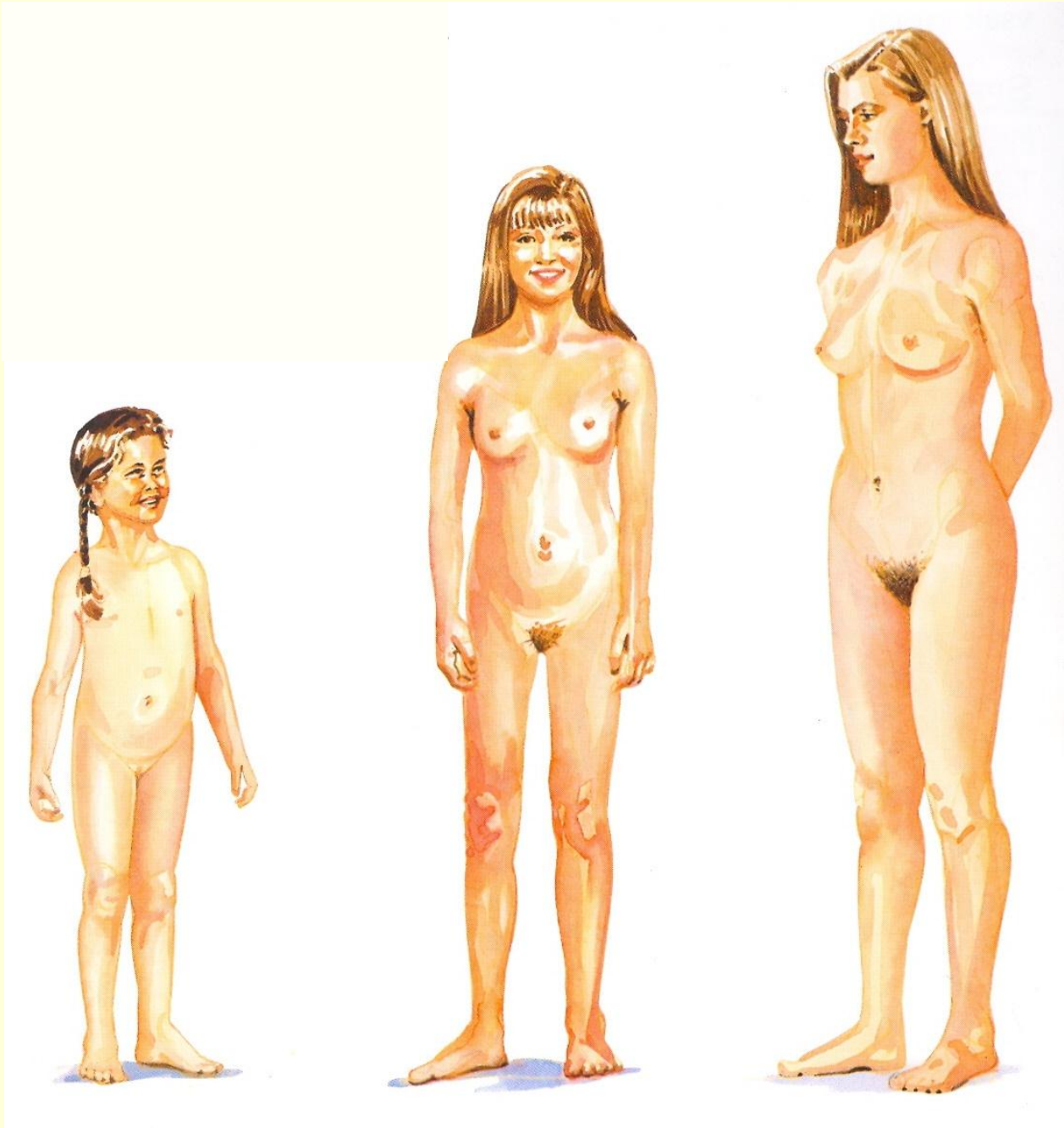
Moderator

# Telesne spremembe pri puncah

Različno razvite – ne primerjajte se med seboj

- Telesne obline, rast prsi
- Rast v višino
- Zorenje nožnične sluznice – beli tok
- Poraščенost spolovila
- Ovulacija
- Prva menstruacija: do 16. leta  
menstruacija: na 21 - 35 dni  
trajanje 3 - 7 dni
- Dlake po nogah, pod pazduho
- Povečano znojenje
- Mozolji, mastni lasje









*Ko prvič vidiš sluz  
materničnega vratu v prvi  
fazi ciklusa,*



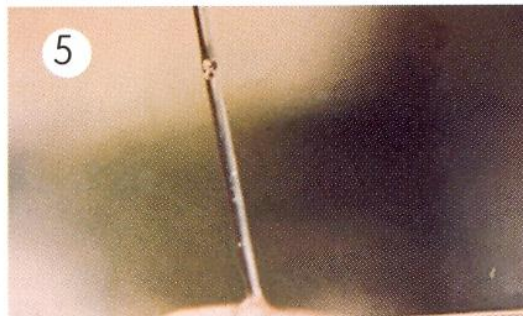
*je najprej ponavadi belkasta,  
gosta, lepljiva, včasih se s težavo  
malce raztegne med prsti.*



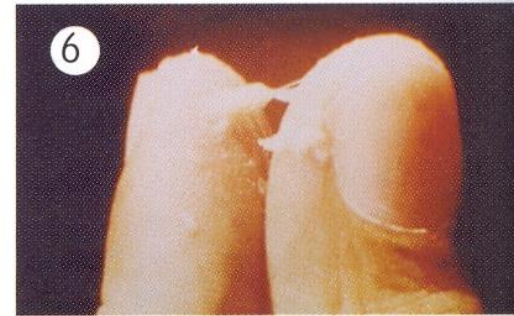
*Kolikor več estrogenov je  
aktivnih v žlezah materničnega  
vratu, bolj prozorna postaja.*



*Okrog ovulacije je videti kot  
surov jajčni beljak in*

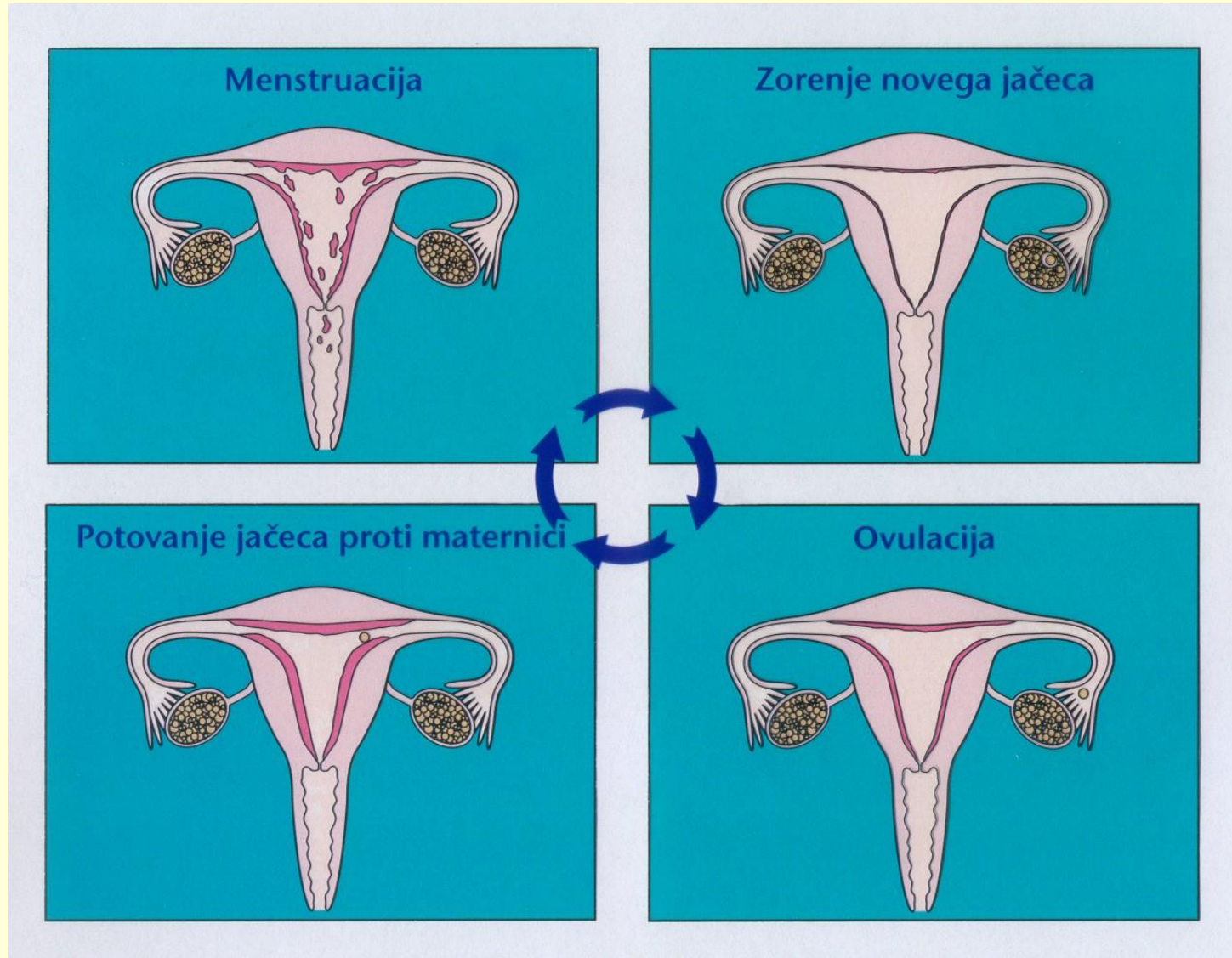


*se pusti potegniti v dolgo  
nitko, je vlečljiva oziroma  
raztegljiva.*



*Po ovulaciji postane kmalu  
spet gosta in potem popolnoma  
izgine.*

# MENSTRUACIJSKI CIKLUS





# MENSTRUALNI KOLEDARČEK

## MENSTRUALNI KOLEDARČEK

Osebni zdravnik:

Št. kartona

Tel.:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Kg	
JAN																																	
FEB																														●	●	●	
MAR																																	
APR																																●	
MAJ																																	
JUN																																●	
JUL																																	
AVG																																	
SEP																																●	
OKT																																	
NOV																																●	
DEC																																	

Izpolnjujte sproti in točno! Prinesite na pregled s seboj!

EL-SLO-MK-002-12110

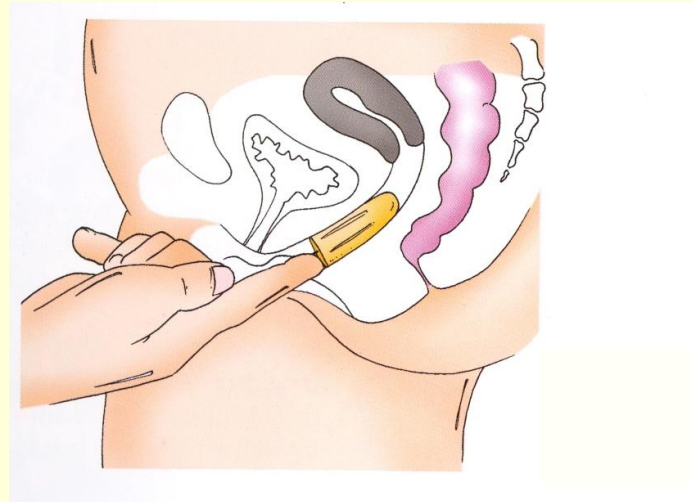
Krvavitev:

zelo močna ●

zmerna X

zelo slaba ○

komaj opazna •





# Pogovor/delavnica: Različna pričakovanja med spoloma

Kaj pričakuje on?  
Kaj pričakuje ona?

Občutki ?



Nevarnosti ?

Telesni stiki ?

# IMAM PRAVICO REČI NE,

- ...ko kdo od mene zahteva nekaj slabega, škodljivega, kar me lahko ogroža.
- Pri tem se ne smem počutiti krivega ali negotovega.
- Imam pravico povedati svoje mnenje in se postaviti zase.

**Če česa ne želim, povem – problem nesporazuma, nekomunikacije...**

# SPOLNA ZLORABA

- **Spolna zloraba** je vsaka spolna aktivnost med odraslim in otrokom do 15. leta starosti. To je nedopustno in kaznivo dejanje.
- **Posilstvo ali poskus posilstva**, ki je huda oblika spolne zlorabe, se lahko zgodi kjerkoli in kadarkoli, tudi na zmenku. Posilstvo je nasilno dejanje, ki ga običajno spremlja še pretepanje in ustrahovanje žrtve. Je kaznivo dejanje.

## KAJ STORITI V PRIMERU SPOLNE ZLORABE?

- žrtev čim prej pove tistim, ki jim zaupa, kajti le tako se bo lahko zavarovala pred nadaljevanjem zlorabe!
- zloraba je kaznivo dejanje, zato je potrebna prijava na policijo.
- v primeru težav, ki so posledica zlorabe, čim prej poiskati zdravstveno in/ali psihološko pomoč.



**Kdaj je nosečnost prezgodnja? Kdaj nezaželena?  
Ali lahko dekle zanosi že pri prvem spolnem odnosu?**



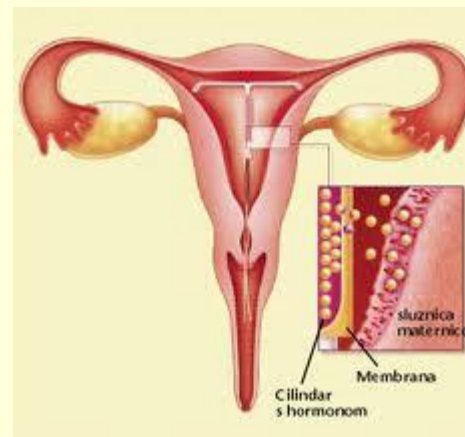
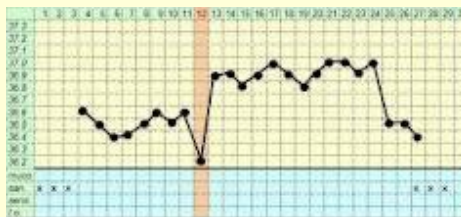
# KONTRACEPCIJA, PRIMERNA ZA MLADE

- Kondom
- Hormonska kontracepcija:
  - tabletkе
  - nožnični prstan
  - oblič



# KONTRACEPCIJA, KI ZA MLADE NI PRIMERNA

- prekinjen spolni odnos
- naravne metode
- spermicidi
- maternični vložek
- depo injekcije in hormonski vsadki
- sterilizacija



# URGENTNA KONTRACEPCIJA

## ALI IZHOD V SILI

“jutranja tabletko”

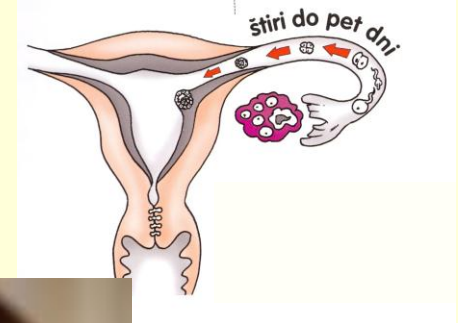
- Čimprej po nezaščitenem spolnem odnosu (najkasneje v treh dneh)
- Kontracepcijske tabletko
  - po 16. letu starosti: na prodaj v lekarni brez recepta
  - do 16. leta starosti: predpisuje ginekolog ali osebni zdravnik



# NOSEČNOST

- Nosečnost

- test nosečnosti
- znaki nosečnosti



Tvegana nosečnost in porod pri mladostnicah



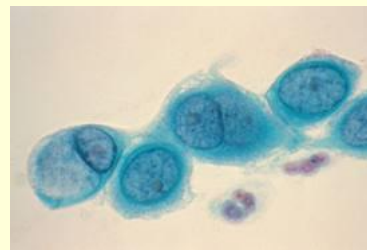
# UMETNA PREKINITEV NOSEČNOSTI NI KONTRACIJSKA METODA!

- Splav / abortus
  - do desetega tedna nosečnosti
  - po desetem tednu o prekinitvi nosečnosti odloča komisija



# SPOLNO PRENOSLJIVE OKUŽBE

... se prenašajo **ob spolnem odnosu** z okuženo osebo.



Za okužbo je potreben intimen stik.



Ne krožijo po zraku!



Večina mikroorganizmov, ki povzročajo spolne okužbe, **ne** preživi v okolju (npr. na predmetih: brisače, obleka, bazeni, stranišča...).

Okužena oseba ima ali pa nima bolezenskih znakov.

## SPOLNO PRENOSLJIVE BOLEZNI

# SPOLNO PRENOSLJIVE OKUŽBE SO LAHKO NENEVARNE...

Primer **glivične spolne bolezni**: neprijeten izcedek, ni hujših posledic.

## ...ALI PA NEVARNE:

### Primeri:

- **HPV – humani papiloma virus**: rak materničnega vratu
- **sifilis**: okvare različnih organov, lahko tudi možganov
- **gonoreja**: izvenmaternična nosečnost, neplodnost, bolezen novorojenčka
- **herpes**: bolezen novorojenčka
- **virusni hepatitis B**: kronično vnetje jeter, rak
- **HIV**: AIDS

# SE LAHKO TUDI JAZ OKUŽIM?

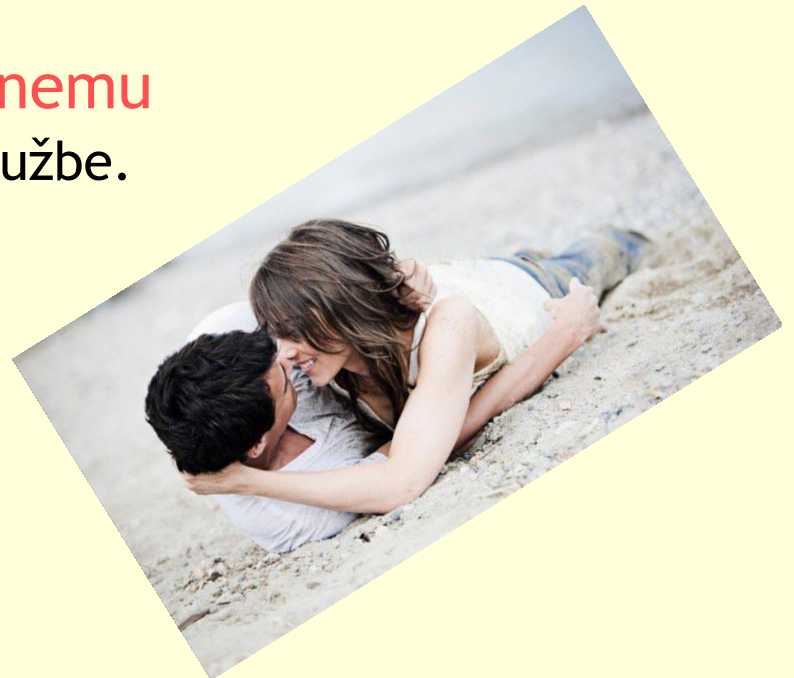
## Najbolj ogroženi so tisti, ki:

- pogosto menjavajo spolne partnerje,
- imajo partnerja, ki je imel že več spolnih partnerjev,
- pri tveganem spolnem odnosu ne uporabljajo KONDOMA.



# ZAŠČITA PRED OKUŽBO

1. Prvi spolni odnos prestavi na kasnejše obdobje, ko boš psihično in telesno zrelejši/a.
2. Obojestranska zvestoba spolnemu partnerju zmanjšuje možnost okužbe.
3. Dosledna uporaba kondoma.





## Dodatne informacije:



## Spletne strani:

- <http://www.tosemjaz.net/>
- <http://www.kontracepcija.si/si/ljubezen-in-spolnost/obcutki>
- <http://menstruacija.si/>
- <http://www.svetovalnicakameleon.si>
- Svetujemo mladim, da pri nasvetih upoštevajo le moderirane FORUME, na katerih na vprašanja mladih odgovarjajo strokovnjaki!

# ČE RABIŠ POMOČ...

(kontaktne št. dodate sami za posamezno regijo)

- **Ginekološke ambulante za mladostnice**

- **Ginekološke ambulante**
  - v ZD,
  - bolnišnici ali
  - zasebne ginekološke ambulante



- **Izbrani osebni zdravnik (pediater, šolski, splošni/družinski)**
- **Dispanzerji za mentalno zdravje (napotnica)**

## Telefonske številke za osebe v stiski:

- **TELEFON MLADI MLADIM** (01) 510 16 75, (01) 510 16 75, 041 367 374 (delovnik 8:00- 17:00)
- **TVOJ TELEFON** (05) 720 17 20 (8:00-20.00)
- **TOM** – Telefon za otroke in mladostnike 116 111 (med 12.00 in 20.00, klici so brezplačni)
- **ZAUPNI TELEFON ZA-TE** (01) 234 97 83 (vsak dan med 16.00 in 22.00)
- **SOS TELEFON V DUŠEVNI STISKI** 040 620 194 (vsak dan od 19.00-7.00)