



v|b|z

biblioteka
POSEBNA IZDANJA

glavni urednik:
Drago Glamuzina

Violeta Babić
Knjiga za djevojke i njihove dečke

izdavač:
V.B.Z. d.o.o.
10010 Zagreb, Dračevićka 12
tel: 6235-419, fax: 6235-418
e-mail: info@vbz.hr
www.vbz.hr

za izdavača:
Boško Zatezalo

urednica i redaktorica knjige:
Koraljka Penavin

korektura:
Nela Katić Novačić

ilustracije:
Kuma

grafička priprema:
V.B.Z. studio, Zagreb

tisak:
Grafički zavod Hrvatske d.o.o., Zagreb
rujan 2012.

naslov izvornika:
Violeta Babić
KNJIGA ZA DEVOJKE I NJIHOVE MOMKE

copyright © Kreativni centar, 2011.

copyright © 2012. za hrvatsko izdanje:
V.B.Z. d.o.o.
Zagreb

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 812360.

ISBN: 978-953-304-439-2

VIVE
SEKS

VIOLETA BABIĆ
KNJIGA ZA
DJEVOJKE
I NJIHOVE DEČKE



v|b|z ZAGREB



SADRŽAJ

RAZLOG ZA ČITANJE	6
KONTRACEPCIJA	10
KONTRACEPCIJSKA SREDSTVA ZA MLADE.....	12
Apstinencija.....	12
Kondom.....	13
Kako se koristi kondom?.....	14
Kako se i kada skida kondom?.....	15
Pilula.....	18
OSTALA KONTRACEPCIJSKA SREDSTVA.....	22
Vaginalni prsten.....	22
Pilula za dan poslije.....	22
Pjene, kreme i gelovi.....	23
Spirala.....	24
Metoda kalendara ili plodni i neplodni dani.....	26
Praćenje gustoće sluzi.....	27
Mjerenje temperature.....	28
Prepoznavanje bola.....	28
<i>Maybe Baby</i>	28
POBAČAJ NIJE KONTRACEPCIJSKO SREDSTVO	32
KAKO PREPOZNATI TRUDNOĆU.....	34
RODITI... ILI MOŽDA NE.....	38

ODLAZAK GINEKOLOGU	40
KOD GINEKOLOGA TREBA OTIĆI.....	42
KAKO IZGLEDA PREGLED.....	43
Ispitivanje.....	43
Pregled rukom.....	43
Uzimanje briseva.....	44
Kolposkopija.....	44
Citološki pregled.....	45
Ultrazvučni pregled male zdjelice.....	45
GINEKOLOŠKE INFEKCIJE	46
Rak vrata maternice.....	46
Predkancerogena promjena.....	46
Vaginalni iscjedak.....	48
Pregled vaginalnog brisa (brisa rodnice).....	49
SPOLNO PRENOSIVE BOLESTI	50
SPOLNE BOLESTI	56
Stidne uši.....	56
Mikoplazma.....	56
Ureoplazma.....	57
Trihomonijaza.....	57
Kandidijaza.....	58
Gonoreja (triper ili kapavac).....	59
Klamidija.....	60
Kondilomi (genitalne bradavice).....	60
Genitalni herpes.....	61
Hepatitis B.....	62
Sifilis.....	63
HIV, virus humane imunodeficijencije, AIDS (SIDA).....	64
LEKSIKON	67

RAZLOG ZA ČITANJE

ZA SEKS I TI I TVOJ DEČKO
TREBATE BITI DOVOLJNO ZRELI,
I TO NE SAMO FIZIČKI VEĆ I
PSIHIČKI I EMOCIONALNO.

O seksu se mnogo govori, više nije tabu tema. Možda ćeš se i ti, potaknuta pričama, poželjeti upustiti u odnose s dečkom koji ti se sviđa da bi bila kao tvoje prijateljice koje su to već iskusile, iz radoznalosti ili, recimo, da te dečko ne bi ostavio zato što još uvijek nisi spremna spavati s njim... To nisu pravi razlozi za početak spolnog života. Za seks i ti i tvoj dečko trebate biti dovoljno zreli, i to ne samo fizički već i psihički i emocionalno.

A prije svega – važno je i *da ti to želiš!*







Početak 20. stoljeća djevojke ni s punih 16 godina još ne bi dobile prvu menstruaciju. Danas se ta granica pomaknula. Djevojčicama grudi počinju rasti ranije nego nekada, a prvu menstruaciju dobiju kad joj se još uvijek ne nadaju. Početkom 21. stoljeća djevojke fizički sazrijevaju ranije, pa čak i djevojčice od 12 godina izgledaju starije i mogu rađati djecu!

Rezultati znanstvenih istraživanja i kod nas i u svijetu pokazuju da dečki i djevojke sve ranije stupaju u spolne odnose. Autori novinskih članaka, kolumni iz časopisa i vijesti s interneta upozoravaju nas na to da mladi prvo iskustvo obično dožive između 14. i 17. godine, neki i ranije, a da do devetnaeste promijene između pet i dvadeset partnera! Usto, saznajemo da su nedovoljno informirani o očuvanju zdravlja i da su rijetki oni koji brinu o eventualnoj trudnoći, spolno prenosivim bolestima i nužnosti uporabe zaštitnih sredstava.


Iznenadeni smo činjenicom da mnogi čak i ne znaju što je to kontracepcija, a da su neki ponešto i saznali o kontracepcijskim sredstvima, no nisu sigurni koja bi njima odgovarala, kako se rabe i gdje ih mogu nabaviti. Zapanjeni smo kad shvatimo da velik broj

tinejdžera nikada nije ni čuo za spolno prenosive bolesti, a da djevojke odu kod ginekologa tek kad pomisle: *Jož, da nisam možda trudna?!* Zato nije ni čudo što maloljetničke trudnoće kod nas nisu rijetka pojava.

Trudnoća je pitanje izbora. Ona se želi. Svaka odgovorna djevojka treba odlučiti *hoće li roditi*, a ne *da joj se dogodi* da ostane u drugom stanju.

Zato je nužno da se i dečki i djevojke, kad se već upuštaju u spolne odnose u tinejdžerskoj dobi, informiraju o svemu što se mora znati o sigurnom seksu.





KONTRACEPCIJA JE METODA KOJA SE RABI KAKO BI SE KONTROLIRALO RAĐANJE, ODNOSNO SPRIJEČILA NEŽELJENA TRUDNOĆA.

KONTRACEPCIJA

Potreba za seksom sasvim je normalna. To je vrlo intiman čin koji se događa između dvije osobe koje se sviđaju jedna drugoj ili se vole. U seksu se potpuno može uživati samo ako je seks siguran, a siguran je ako ti i tvoj dečko koristite zaštitu. Zbog straha od trudnoće i stalne brige u vezi s tim može se dogoditi da odnosi ne budu toliko ugodni koliko bi trebali biti. Kontracepcija je metoda koja se rabi kako bi se kontroliralo rađanje, odnosno spriječila neželjena trudnoća. Zašto onda *uvijek* ne biste rabili kontracepcijska sredstva?

Kad tvoj dečko i ti budete razgovarali i odlučivali o tome koje je kontracepcijsko sredstvo najbolje za vas, vodite računa i o tome da je nužno ne samo *spriječiti trudnoću već i zaštititi se od spolnih bolesti.*

Ako si odlučila imati spolne odnose s nekim koga dobro ne poznaješ, i ako nisi sasvim sigurna da tvoj partner nema neku spolnu infekciju (a kako bi u početku i bila sigurna?!), možda biste zajednički trebali otići na testiranje na spolne bolesti. A dok ne odete, *svakako koristite kondom (prezervativ).*