

Zaboravi statistike koje pokazuju da svi tvojih godina vode ljubav. Šta drugi rade to nije važno. Jedino ti možeš da odgovoriš na pitanje: da li sam spremna za seks?

# KADA SAM SPREMNA ZA SEKS

Da bi znala da li si spremna moraš da razumeš šta je to seks i koje su njegove posledice. Postavi pitanja sebi i partneru, razgovaraj sa ljudima koji imaju iskustva, saznaj kakav prvi put može biti... sve to može pomoći da shvatiš da li si spremna za seks. Ono što ti neće pomoći je donošenje odluke ako si pod uticajem droga i alkohola i/ili pod pritiskom partnera ili vršnjaka.

Ako sebi iskreno odgovoriš na sledeća pitanja, to ti može biti od pomoći da doneseš pravu odluku:

## PRIČAJ SA PARTNEROM

Jednom kada doneš odluku, treba da budeš spremna da o tome porazgovaraš sa partnerom, iskreno i otvoreno. Oboje morate osećati da je pravo vreme da seks postane deo vaše veze a da ta odluka nije doneta pod bilo kakvim pritiskom. Ono što je takođe veoma važno je da pričaš sa njim o tome, koji metod kontracepcije ćete koristiti. Za sada kondom je najefikasniji metod koji štiti ujedno i od polno prenosivih infekcija i od trudnoće. Ali, ipak, jedino je apstinencija (uzdržavanje od seksualnih odnosa) 100% efikasan način prevencije pa bi bilo dobro i da popričate o tome šta ako se desi neželjena trudnoća ili neka polno prenosiva infekcija.

Veoma je važno da razmisliš o tome koja su tvoja očekivanja za vreme i posle “velikog događaja”. Ti i tvoj partner možete imati potpuno suprotne stavove o tome kakav treba da bude prvi put, na primer on želi da to samo prebrodite a ti želiš da to bude romantično vođenje ljubavi.

## JA NE MISLIM DA SAM SPREMNA ZA SEKS! ŠTA SADA?

Reci “NE”. Imaš pravo da kažeš ne i ne treba da se osećaš krivom zbog te odluke. Reći ne ima mnogo prednosti. Ne moraš da brineš o neplaniranoj trudnoći i polno-prenosivim infekcijama. Imaš više vremena da razmisliš, da razgovaraš sa partnerom i da pronađeš neophodne informacije. Uostalom, postoji puno načina za zadovoljenje seksualne želje a da to nije vođenje ljubavi. Masturbacija (samozadovoljavanje), ljubljenje, dodirivanje, masaža, grljenje... sve to može biti veoma strastveno. To su sve načini pokazivanja ljubavi. Za mnoge ljude ovo može biti sasvim dovoljno sve dok se ne osete spremnima za druge stvari.

**Moraš poštovati sebe i znati šta želiš.**

**Vođenje ljubavi je predivno iskustvo, ali samo ako si spreman/na!**

# ISTINITE PRIČE

Imala sam 16 godina i zabavljala sam se sa dečkom oko 3 meseca. On je sve to vreme bio pažljiv prema meni, veoma romantičan i zaljubljen. Jedno veče kada je došao kod mene počeli smo kao i obično da se ljubimo i mazimo. Ali ovaj put je bio drugačiji. Počeo je da mi skida majicu i otkopčava pantalone. Meni je sve vreme bilo veoma neprijatno. Znam da je to nešto normalno, ali mi nikada nismo pričali o tome i ja sam bila veoma uplašena. Kada sam ostala potpuno bez odeće, bilo me je tako sramota da sam htela da zaplačem. On kao da nije ništa primećivao. U jednom momentu, shvatila sam da ja to ne želim i onda sam mu to i rekla, najpre tiho, a onda pošto on nije reagovao, odgurnula sam ga od mene. On se strašno naljutio, svašta mi je rekao a zatim je i otišao. Posle toga on je želeo da budemo opet zajedno, ali nakon tog događaja, shvatila sam da ne želim ni da provodim vreme pored dečka koji ne poštuje moje odluke, a kamoli da spavam sa njim.

Mina

Zabavljala sam se sa jednim dečkom 8 meseci. Bilo nam je divno. Stalno smo se ljubili i provodili vreme zajedno. Sve češće smo osećali želju da dodirujemo jedno drugo. A onda ni sama ne znam kako počeli smo da razgovaramo i o seksu. Najpre mi je bilo malo neprijatno, ali Nikola je bio toliko nežan i priča sa njim o seksu je kao o bilo čemu drugom. Rekla sam mu sve moje strahove. Kako se bojim da ću zatrudneti, šta ako moj tata sazna, da će me boleti... Nikola me je svaki put pažljivo slušao. A onda smo počeli da tražimo odgovore i na internetu. Kada sam čula da postoji seksualno savetovalište u mom Domu zdravlja, odmah sam otišla tamo. Posle još par meseci, bila sam potpuno sigurna u svoju odluku da vodimo ljubav. Učinili smo to i bilo je veoma lepo. Sledeći put je bilo još lepše. Mi smo još uvek zajedno, i srećna sam da sam to učinila baš sa njim jer nikada se nisam pokajala zbog svoje odluke.

Natalija

# TEST

1. Koji je potpuno siguran način sprečavanja neželjene trudnoće i polno prenosivih infekcija?
  - a. Pilule
  - b. Apstinencija (uzdržavanje od seksualnih odnosa)
  - c. Kondom
  - d. Pilule i kondom zajedno
2. Šta od navedenog je loš razlog da bi imala seksualni odnos?
  - a. Duboko ti je stalo do tvog partnera
  - b. Zaljubljena si

- c. Svi ostali to rade
3. Šta nije tačno kada je u pitanju HIV (virus koji uzrokuje sidu) ?
- a. Jedino homoseksualci i narkomani mogu da ga se zaraze HIV-om
  - b. Možeš se zaraziti putem zaražene krvi
  - c. Možeš se zaraziti ako upražnjavaš nezaštićeni seks sa inficiranim partnerom
  - d. Možeš se zaraziti ako primenjujete metod prekinutog snošaja ( ako izvadi penis iz vagine pre nego što ejakulira)
4. Koji metod kontracepcije najbolje štiti od HIV-a i drugih polno prenosivih infekcija?
- a. Pilula
  - b. Kondom
  - c. Dva kondoma korišćena u isto vreme
  - d. Dijafagma
5. Šta je od sledećeg tačno kada je u pitanju prvi seksualni odnos?
- a. Možeš ostati trudna
  - b. Možeš dobiti HIV
  - c. Možeš dobiti neku drugu polno prenosivu infekciju
  - d. Sve prethodno
6. Treba li da posetiš ginekologa ili odeš u neko savetovalište pre nego što odlučiš da imaš seks?
- a. Da
  - b. Ne
  - c. Ne znam
  - d. Nije bitno
7. Da li misliš da ako si odlučila da vodiš ljubav sa partnerom, nije u redu da se kasnije predomisliš?
- a. Da
  - b. Ne
  - c. Ne znam
  - d. Nije u redu, osim ukoliko si se razbolela
8. Trebalo bi da imaš poverenja u osobu sa kojom želiš vodiš ljubav?
- a. Da
  - b. Ne
  - c. Ne znam
  - d. Nije bitno
9. Pilule su uvek sigurna zaštita od neželjene trudnoće?
- a. Da
  - b. Ne
10. Ako kondom pukne možeš popiti "pilulu za jutro posle"?
- a. Da
  - b. Ni slučajno
  - c. Samo ako ti je prvi put da je piješ
  - d. Da nju možeš koristiti umesto kondoma svaki put

11. Polno prenosive infekcije mogu dobiti samo devojke koje imaju seksualne odnose sa puno partnera?

- a. Da
- b. Ne
- c. Tinejdžeri ne mogu dobiti polno prenosive infekcije
- d. Zašto bih brinula o tome kad ne mogu da ih dobijem kada prvi put vodim ljubav

12. Ako se tvoj dečko ranije testirao i taj test je pokazao da je HIV negativan (nije zaražen), bezbedno je da imaš seksualne odnose sa njim bez kondoma?

- a. Da
- b. Ne

13. Seks može učiniti da loša veza postane dobra?

- a. Da
- b. Ne

14. Ne možeš se zaraziti polno prenosivom infekcijom, niti zatrudneti ako imaš seks za vreme menstruacije?

- a. Da
- b. Ne

15. Da li si sigurna u svoju odluku i kad nisi sa partnerom?

- a. Da
- b. Ne
- c. Ponekad jesam, ponekad ne

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
b	d	a	b	d	a	b	a	b	a	b	b	b	b	a