

## RODNOSTNO ZDRAVJE

Svetovna zdravstvena organizacija je opredelila rodnostno (reproduktivno; *reprodukcija, lat. obnavljanje, obnovitev; razmnoževanje, proces nastajanja novih osebkov*) zdravje kot stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja, torej ne gre samo za odsotnost bolezni ali invalidnosti v zvezi z rodnostnim sistemom in njegovim delovanjem ter rodnostni procesi.

### PODROČJA RODNOSTNEGA ZDRAVJA

Rodnostno zdravje delimo na štiri področja:

1. **spolno zdravje** (zadovoljujoča in varna spolnost)
2. **načrtovanje družine** (svobodno odločanje o rojstvu otrok)
3. **perinatalno zdravje** (varna nosečnost, porod in poporodno obdobje)
4. **zdravje mladih žensk in moških** (preprečevanje zgodnje umrljivosti in obolevnosti)

### SPOLNO ZDRAVJE

Prvi znak spolnega zanimanja za nasprotni spol je spolna privlačnost, ki jo izzove izgled. V začetku prevladuje telesna privlačnost. Obenem se razvija odnos med partnerjema, ko enako mislita, občutita in doživljata. Izogibata se različnosti, zato ne gojita dialoga. To pa je razlog, da v tem obdobju med njima ne prihaja do konfliktov.

Glavna značilnost tega obdobja je **zaljubljenost**, ki je prehodnega obdobja in je časovno omejena. Če hočemo, da traja se mora razviti v **ljubezen**. Ljubezen se od zaljubljenosti razlikuje po tem, da partnerja razvijata svoj odnos. Če sta partnerja različna morata ohranjati lastno osebnost in naučiti spoštovati tujo osebnost. Od prijateljstva se ljubezen loči zlasti po:

- seksualni želji
- skrbi za drugega
- globoki navezanosti na drugega in močnih čustvih

### PUBERTETA IN ADOLESCENCA

**Puberteta** (*lat. pubertas, pubertatis, spolna zrelost – obdobje spolnega dozorevanja, od pojava prvih spolnih znakov do dosežene zmožnosti za reprodukcijo*) je čas spolnega dozorevanja, ki ga sproži spolni center v možganskem deblu **hipotalamus** (*lat. hypothalamus*). V spolnem centru se tvorijo pobudila, ki vplivajo na **žlezo gonado, hipofizo** ali **možganski privesek**, ki ustvarja **gonadotropne hormone** (**testosteron, progesteron, estrogen**).

**Adolescenca** (*lat. adolescentia – mladost; mladostna doba, med puberteto in zrelo dobo*) je širši pojem od pubertete in zajema duševni razvoj in duševno zrelost ter socialni razvoj in socialno zrelost.

Razdelitev obdobja:

- 1. čas pred puberteto (od 9. do 12. leta);** telo se pripravlja na prehod iz otroštva v mladostništvo
- 2. prava puberteta (od 12. do 17. leta);** najbolj razgiban čas spolnega dozorevanja
- 3. čas po puberteti (od 17. do 20. leta);** to je celotna adolescenca – spolno, duševno in socialno zorenje

## **SPOLNO ZORENJE**

Osnovna značilnost tega obdobja je hiter telesni razvoj, predvsem hitra telesna rast in nastanek drugotnih ali sekundarnih spolnih znakov (poglejte v poglavje mladostnik in zdravje).

V tem času mladostnik spolno zori in doživlja svoje spolne želje kot pritisk. Mladostniki so v tem času sposobni imeti spolne odnose, vendar so zanje osebnostno nezreli. Zaradi želje po potešitvi **spolnega nagona** (*libido sexualis; libido, nlat. iz lat. – spolna sla, spolni nagon, zavestna potreba po spolnosti*) se pri fantih pojavlja izliv semena ponoči, pri obeh spolih pa **samozadovoljevanje** (*masturbacija, nlat. mastrurbatio iz lat. – dotikanje spolnih organov za doseganje spolnega užitka*), ki je pri fantih pogostejša kot pri dekletih.

Ob tem se mladostnik tudi duševno spreminja. Njegovo razpoloženje se hitro menjava, od izredne potrnosti do izredne veselosti.

## **SPOLNI NAGON PRI DEKLETIH**

V tem obdobju dekle zazna doslej neznan občutek vznburjenja. Vznburjenje nastane pri umivanju spolovila, pri kohanju v vroči vodi, pri kolesarjenju, branju erotike, gledanju erotičnih filmov. Dogajanje sproži spolni refleks, ki sunkoviti napolni spolne organe, zato nabreknejo in se ovlažijo. Srce bije hitreje, dihanje je pospešeno, vse telo se ogreje in lahko oznoji. Temu lahko sledi **orgazem** (*nlat. orgasmus iz gr. – vrhunec spolnega užitka, vznburjenja*).

Samozadovoljevanje in erotične sanje pomenijo namerno ali nenamerno zadovoljitev spolnega nagona, ki se pri dekletih prebudi kasneje kot pri fantih.

## **SPOLNI NAGON PRI FANTIH**

Pri fantih se spolni nagon hitro prebudi. Pri kopanju, umivanju spolovila, branju erotike, pri kolesarjenju občuti prijetno vzburjenje. To je razlog, da se pogosto dotika spolnih organov. Pri draženju spolnega uda, se spolni ud poveča in okrepi, kar imenujemo **erekcija** (*nlat. erectio iz lat. – otrdelost, nabreklost, otrditev, nabreknjenje*).

Vsi čutni dražljaji, ki jih fant sprejema, se zbirajo v določenem možganskem centru. Od tam potujejo po hrbtnem mozgu do centra v spodnjem delu hrbtenjače, ki ga imenujemo center za erekcijo. V tkivu spolnega uda je veliko prostorov, ki se pod vplivom centra za erekcijo napolni s krvjo (**gobasto tkivo**), zaradi česar spolni ud nabrekne, kar imenujemo erekcija. Tako je spolni ud sposoben vdora v nožnico. Po izlivu semena (oziroma doživetju orgazma) in tako končanega spolnega akta čutni dražljaji prenehajo in spolni ud uplahne.

## KONTRACEPCIJA

Beseda **kontracepcija** je sestavljena iz besede **kontra** (*lat. contra – proti*) in besede **koncepcija** (*lat. conceptio iz concipere – spočetje, zanositev*). **Kontracepcija je metoda ali sredstvo za preprečevanje nezaželene nosečnosti in zavzema del načrtovanja družine.**

## DELITEV KONTRACEPCIJSKIH METOD

Kontracepcijske metode delimo v:

- 1. nepovratne ali ireverzibilne oz. dokončne metode** so tiste, pri katerih je neplodnost po posegu dokončna (**moška in ženska sterilizacija**)
- 2. povratne ali reverzibilne** so tiste metode, ki preprečujejo združitev jajčeca (**ovuma**) in semenčice (**spermija**). Pri teh metodah se po opustitvi uporabe rodna sposobnost povrne (**naravne metode, kemične in mehanične metode, hormonske tablete, injekcija, maternični vložek**)
- 3. metode za izhod v sili (postkoitalne tablete)** so metode, ki preprečijo ugnezdenje že oplojenega jajčeca

Po učinkovitosti delimo kontracepcijske metode na:

- 1. zanesljive metode (sterilizacija, hormonska kontracepcija, IUV, kondom, diafragma)**
- 2. manj zanesljive metode (spermicidna sredstva, občasna vzdržnost in prekinjen spolni odnos)**

## DELITEV KONTRACEPCIJSKIH SREDSTEV PO UČINKOVITOSTI

### 1. HORMONSKA KONTRACEPCIJA

Med hormonsko kontracepcijo uvrščamo:

- a) **tabletke**
- b) **tabletke po odnosu**

## **2. INTRAUTERINA KONTRACENCIJA (maternični vložki)**

Maternični vložek ne priporočajo ženskam, ki imajo bolečo in močno menstruacijo. Uvrščamo jih v dve skupini:

- a) **interni IUUV**
- b) **bioaktivni IUUV**

## **3. MEHANIČNA KONTRACENCIJA**

Pod mehanično kontracepcijo uvrščamo:

- a) **diafragma**
- b) **kondom**
- c) **femidom**

## **4. KEMIČNA KONTRACENCIJA (spermicidi)**

Pod kemično kontracepcijo uvrščamo:

- a) **kontracepcijske pene**
- b) **vložki, kreme in želeji**
- c) **C-film**

## **5. NARAVNE METODE**

## **6. KIRURŠKE METODE**

Med kirurške metode uvrščamo:

### **a) sterilizacija**

Izvršijo jo pri moškem in ženski po 35. letu starosti na lastno željo in odgovornost prosilca. Po odobritvi sterilizacije je po zakonskem določilu potrebno čakati še 6 mesecev. Pri ženski se prerežeta ali podvežeta oba jajceveda. Pri moškem se prevežejo ali prerežejo semenovodi (**vazektomija**) v lokalni anesteziji ambulantno.

### **b) splav (abortus)**

Je prekinitiv nosečnosti, odprava ploda do 28. tedna nosečnosti, ki je lahko:

- namerna (spontani splav)**
- nenamerna (umetni splav)**

**Dovoljeni ali legalni splav** je medicinski poseg, ki se opravi na zahtevo nosečnice, če nosečnost ne traja dlje kot 10 tednov. Po desetem tednu se splav opravi, ko je nevarnost zaradi nadaljevanje nosečnosti ali poroda za zdravje nosečnice in otroka večja od nevarnosti splava.

V naši državi splav obravnava Zakon od zdravstvenih ukrepov in svobodnem odločanju o rojstvih otrok. Po naši zakonodaji se ženska lahko odloči za prekinitve nosečnosti do 10. tedna nosečnosti (šteje se od 1. dne zadnje menstruacije). O prekinitvi višjih nosečnosti odloča komisija.

Pri nestrokovno opravljenem splavu (**nedovoljeni ali kriminalni splav**), ki ga delajo laiki ali ženske same, nastopijo lahko komplikacije predvsem zaradi možnosti okužbe po posegu (sveže vnetje materničnega ustja in vratu, maternične votline, jajcevodov, jajčnikov in potrebušnice).

**Za učinkovitost kontracepcijske metode je potrebna njena pravilna in redna uporaba. Izbrana kontracepcijska metoda je toliko bolj učinkovita, kolikor bolj je sprejemljiva za določen par. Uspešnost kontracepcijske metode je večja, če partnerja poznata njeno pravilno uporabo, razumeta mehanizem njenega delovanja in tveganja.**

## KONCEPT NAČRTOVANJA DRUŽINE

Načrtovanje pomeni zavestno odločitev za otroka in vključuje odgovornosti, ki jih prinaša starševstvo. Ljudem pomaga pri odločanju o tem, koliko otrok bodo imeli in kdaj. Seznanja jih s prednostmi in tveganji njihove odločitve. Z zdravstvenega vidika je za rojstvo prvega otroka najbolj primerno obdobje med 20. in 30. letom starosti, medtem ko so nosečnosti pred 20. in po 35. letu starosti povezane z večjo umrljivostjo in obolevnostjo žensk in otrok.

## VARNA NOSEČNOST, POROD IN POPORODNO OBDOBJE

**Spolni akt** je odnos med spolnimi organi, **spolni odnos** pa je odnos med dvema človekoma. **Spolni nagon** je naravna danost in je temelj biološke obnove človeštva. Spolni odnos zahteva osebno in čustveno zrelost ter odgovornost. Za pare, ki so s spolnostjo začeli zgodaj, osebno in čustveno še nezreli, tak stik lahko pomeni tudi konec zveze. Velikokrat se za odnose odločajo iz zunanjih razlogov, pod pritiskom partnerja ali vrstnikov, zato, da zadostijo pričakovanjem drugih.

**Tvegano spolno vedenje** lahko resno ogroža zdravje, saj povečuje možnost okužbe s spolno prenosljivimi boleznimi, spolno nasilje in nenačrtovane zanositve.

Ženska zanosi, kadar pride v njenih spolnih organih do združitve ženske spolne celice (**jajčeca**) in moške spolne celice (**semenčice**). Kadar se jajčece oplodi, sluznica maternice bujno raste in postane sposobna, da sprejme vase oplojeno jajčece.

Nosečnica naj si zapiše prvi dan zadnje menstruacije in po tem dnevu izračunamo približni datum poroda..

**Nosečnost traja 280 dni ali 40 tednov. Datum poroda izračunamo tako, da odštejemo od prvega dne zadnje menstruacije 3 mesece in dodamo 7 dni.**

## **ZDRAVJE ŽENSK IN MOŠKIH**

Zdravstveno varstvo žensk v reproduktivnem obdobju zavzema redne ginekološke preglede za odvzem brisa materničnega vratu po Papanicolauu. S to preiskavo lahko odkrijemo predstopnje raka na materničnem vratu in pravočasno ukrepamo. Svetujemo, da ženska redno hodi na ginekološke preglede in da opravi pregled celic v brisu najmanj enkrat v treh letih.

Bolj so ogrožene ženske, ki:

- mlade pričnejo s spolnimi odnosi
- pogosto menjajo spolne partnerje
- so večkrat rodile, nevarnost večja tudi kasneje

Pomanjkljiva spolna higiena je tudi eden od dejavnikov tveganja za nastanek raka. Rak materničnega vratu je za rakom dojk drugi najpogostejši rak pri ženskah na sploh.

## **RAZLIČNA SPOLNA USMERJENOST**

Spolnost je normalen del človekovega življenja. Vendar so oblike spolnega vedenja in stališča ob spolnosti zelo različne v posameznih družbah, še večje pa med različnimi družbami.

## **SAMUZADOVOLJEVANJE (MASTURBATIO)**

Samozadovoljevanje so nekoč obravnavali kot spolno izkrivljenost in imeli celo za vzrok duševnih bolezni. Zdaj velja za povsem normalno spolno dejavnost v kateremkoli življenjskem obdobju. Ocenjujejo, da se je prek 97% moških in 80% žensk kdaj v življenju samozadovoljevalo. Čeprav je samozadovoljevanje normalno in ga pogosto priporočajo kot obliko »varne spolnosti«, lahko še

vedno povzroči občutek krivde in duševno trpljenje, ker drugi tako spolno vedenje odklanjajo.

## **MOTNJA SPOLNE IDENTITETE**

**Motnja spolne identitete je želja živeti kot član nasprotnega spola ali pa prepričanje v »ujetost« v telo napačnega spola.**

Poenostavljeno povedano je razlika med spolom in spolno identiteto ta, da je spol biološka ženskost ali moškost, spolna identiteta pa občutek, da se nekdo počuti kot ženska ali kot moški.

## **TRANSSEKSUALIZEM**

Ljudje s to motnjo so prepričani, da so žrtve biološke napake (že pred njihovim rojstvom), ki jih je okrutno zaprla v telo, neskladno z njihovo pravo spolno identiteto. Transseksualizem je redkejši pri bioloških ženskah.

Transseksualni ljudje pridejo k zdravniku zaradi težav z življenjem v telesu, v katerem se ne počutijo dobro, ali zaradi želje po spremembi spola. Nekateri transseksualni ljudje so zadovoljni že s tem, da delajo in se oblačijo kot člani nasprotnega spola. Spremenijo svojo zunanost, jemljejo celo hormone in privzamejo identiteto, ki potrjuje njihovo spremembo spola. Ne vidijo pa potrebe po kirurški spremembi spola.

Večini transseksualnih je mogoče pomagati le s kombinacijo svetovanja, hormonskega zdravljenja in operativne spremembe spolov. Pri bioloških moških se sprememba spola začne z uporabo ženskih spolnih hormonov, zaradi česar jim zrastejo prsi in dobijo tudi druge znake ženskosti. Nato jim kirurško odstranijo spolni ud in moda in naredijo nožnico. Pri bioloških ženskah pa se sprememba spola začne z jemanjem hormona testosterona, ki spremeni poraščenost (začne rasti brada) in trajno poglobi glas. Sledi kirurška odstranitev prsi in notranjih spolnih organov (maternice in jajčnikov), nato zaprtje nožnice in oblikovanje spolnega uda.

Čeprav transseksualni ljudje, ki jim kirurško spremenijo spol, ne morejo imeti otrok, največkrat lahko imajo spolne odnose. Nekateri lahko doživljajo orgazem, vsi pa poročajo, da se po kirurškem posegu prvič v življenju spolno dobro počutijo. Le redki med njimi se želijo spremeniti spol z enim samim namenom, da bi imeli spolne odnose v vlogi nasprotnega spola. Glavni motiv je pri večini vendarle potrditev spolne identitete.

## **HOMOSEKSUALNOST**

Podobno so zdravniki tudi homoseksualnost nekoč imeli za nenormalno. Zdaj nihče več ne misli, da je homoseksualnost motnja, pač pa jo opredeljujejo kot drugačno spolno usmerjenost, ki se oblikuje že zgodaj v otroštvu. Ni znano, koliko je homoseksualnih ljudi. Ocenjujejo, da ima kakih 6 do 10% odraslih izključno homoseksualne odnose. Precej večji odstotek ljudi je imelo izkušnje v mladostniškem obdobju, a so kot odrasli ostali heteroseksualno usmerjeni.

Ločimo:

- 1. prehodna homoseksualnost** (zaporniki, mladostniki, ki s homoseksualnostjo prenehajo, ko imajo možnost imeti spolne odnose z osebami drugega spola)
- 2. prava homoseksualnost** (isti spol ga privlači tudi takrat, ko ima vse možnosti za odnose z drugim spolom in vse njegove spolne fantazije in sanje so homoseksualno obarvane)

Vzroki za homoseksualnost niso znani, enako niso niti za heteroseksualnost. Homoseksualci enostavno odkrijejo, da jih privlačijo osebe istega spola, enako kot heteroseksualci odkrijejo, da jih privlačijo osebe nasprotnega spola. Spolna privlačnost je po vsej verjetnosti rezultat bioloških vplivov in vplivov okolja in ni posledica namerne človekove izbire.

## **PARAFILIJE**

**Parafilije (deviantna nagnjenja) so v skrajnih oblikah družbeno nesprejemljivi odkloni od tradicionalnih norm, ki veljajo za spolne odnose.**

### **1. FETIŠIZEM**

Je odvisnost od neživega predmeta (**fetiša**) kot dražljaja za spolno vzburjenje. Ljudje s to motnjo se spolno vzburijo in zadovoljijo tako, da na primer nosijo spodnje perilo drugega človeka ali gumijasta ali usnjena oblačila. Vzburja jih tudi, če držijo v rokah, se z njimi drgnejo ali duhajo predmete, kakršni so na primer ženski čevlji. Ljudje s to motnjo se večinoma ne morejo spolno vzburiti brez svojega fetiša.

### **2. TRANSVESTIZEM**

Je nošenje oblek nasprotnega spola zato, da bi se tak človek spolno vzburl in ustvaril videz nasprotnega spola. Toda noče spremeniti spola, kot si ga želijo ljudje s transseksualizmom. Transvestizem je motnja le takrat, ko povzroča človeku le težave, bodisi duševno trpljenje bodisi težave v družbi. Ljudje s transvestizmom se lahko oblačijo v oblačila nasprotnega spola tudi zaradi drugih, nespolnih razlogov. Lahko si namreč s takim početjem zmanjšajo tesnobo, se sprostijo ali enostavno poskušajo izživeti ženski del svoje, sicer moške osebnosti.



### 3. PEDOFILIJJA

Je huda duševna motnja in pomeni spolno nagnjenje do otrok. V zahodnih družbah pomeni pedofilija spolno nagnjenje do otrok, mlajših od 13 let. Človek s pedofilijo mora biti star vsaj 16 let in vsaj 5 let starejši od svoje žrtve.

Človek s pedofilijo je obseden z domišljijo o spolnem odnosu z otroki, tudi takrat, ko ničesar ne počne za zadovoljitev svoje domišljije. Nekatere pedofile privlačijo le otroci, pogosto povsem določene starosti, druge enako otroci in odrasli. Pedofili so lahko ženske in moški, njihove žrtve pa so lahko deklice in dečki. Lahko se spravijo le nad otroke v družini (**incest**) ali pa nad otroke zunaj svojih družin. Največkrat svojim žrtvam grozijo z nasiljem, če bi jih izdale. Pedofilijo lahko zdravijo s psihoterapijo ali z zdravili, ki zavirajo spolni nagon. Kadar je zdravljenje prostovoljno, je uspešnejše, kot če sodišče odredi obvezno zdravljenje obsojenemu zaradi pedofilnega dejanja. Sama zaporna kazen ne vpliva na pedofilno nagnjenje obsojenega človeka.

### 4. EKSHIBICIONIZEM

Ekshibicionist (običajno moški) razgalja svoja spolovila pred tujci in se pri tem spolno vzburi, čemur ponavadi sledi samozadovoljevanje. Pri tem večinoma nima namena, da bi imel spolne odnose s tistimi, ki se jim kaže. Zato ekshibicionisti le redko zagrešijo posilstvo. Večina, ki jih zalotijo, je mlajša od 40 let. Ženske, ki so nagnjene k razkazovanju telesa na provokativen način, tega ne počno enako kot moški ekshibicionisti, saj imajo obilo drugačnih priložnosti za razkazovanje.

### 5. VOAJERSTVO

Je spolno vzburjenje ob opazovanju ljudi, ki se slačijo, so goli ali imajo spolni odnos, ne da bi opazovane osebe vedele, da jih tak človek opazuje. Do določene mere je voajerstvo običajno, posebno med dečki in moškimi. V motnjo se sprevrže takrat, ko postane najpogostejša ali celo edina oblika spolnega vzburjenja in ko moški porabi nešteto ur, da bi našel primerno žrtev.

Večina voajerjev je moških. Celo ženske lahko danes zadovoljujejo svoje potrebe po opazovanju golih moških, na primer v različnih lokalih, kjer ponujajo predstave moškega slačenja, vendar to ni pravo voajerstvo, ki se vedno dogaja na skrivaj.

### 6. MAZOHIZEM IN SADIZEM

**Mazohizem** je uživanje v spolni dejavnosti, ki vključuje povzročanje bolečine ali občutek poniževanja in podrejanja. **Sadizem** je spolno uživanje ob povzročanju bolečine spolnemu partnerju. Do določene mere je lahko

sadomazohizem običajen del spolne igre sicer normalnih spolnih partnerjev, na primer udarjanje z roko po partnerjevi zadnjici. **Sadomazohizem** v skrajni obliki se običajno konča s hudimi poškodbami in včasih s smrtjo. Pravi mazohist namreč potrebuje za svoje spolno vzburjenje resnično in ne simulirano poniževanje, pretepanje, mučenje in podrejanje agresivnemu, običajno sadističnemu partnerju. Med takšno odklonsko vedenje spada tudi tako imenovana **asfiksiofilija**, pri kateri partner takega človeka davi ali obeša ali pa si slednji sam zadrigne zanko okoli vratu in se duši. Začasno pomanjkanje kisika v možganih naj bi povečalo užitek pri orgazmu, kar se včasih ponesreči in konča s smrtjo.

## **PROMISKUITETA**

*Promiskuiteta (fr. promiscuite, nespodobna mešana družba iz lat. promiscuus – spolni odnosi z osebami drugega spola brez omejitev, prepovedi)* pomeni pogosto, nekritično menjavanje spolnih partnerjev. Vzroki so različni:

- mladi bi se radi dokazali
- želijo najti toplino in ljubezen, ki jo pogrešajo
- potrebujejo samopotrjevanje
- neuspehe želijo potešiti na spolnem področju
- bežijo pred trajnimi vezami

## **PROSTITUCIJA**

*Prostitucija (lat. prostitutio) je spolna dejavnost, ki pričakuje, zahteva in sprejema plačilo za svoje usluge.*