

Ljubezen, seks in jaz



Zahvaljujemo se češki organizaciji SPMP ČR - Inclusion Czech Republic za podporo.

Knjižica temelji na češki različici, ki jo je razvil SPMP ČR in ilustrirala Helena Neubertova, Prooko, dostopna na: **www.smpcr.cz** in **www.uzvim.org**.



Izdajatelj: Zveza Sožitje

Uredila: Mateja Turk

Prevod in jezikovni pregled: Jezikovna zadruga Soglasnik

Pregled in priredba za lahko branje v slovenščini:

Mario Bogar, Mario Hainc, Magda Janžekovič, Marjetka Levar, Jožica Stropnik in Tatjana Knapp

Strokovni pregled:

Vojka Lipovšek Polc, Vera Resnik in Saša Fužir

Ilustracije: Peter Gaber

Oblikovanje, prelom in tisk: Tiskarna Kalipso d.o.o.

Naklada: 1000 izvodov

Knjižice niso za prodajo, brezplačen izvod

Ljubljana, 2019

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.88

LJUBEZEN, seks in jaz / [uredila Mateja Turk ; priredba za lahko branje v slovenščini Mario Bogar ... [et al.] ; prevod Jezikovna zadruga Soglasnik ; ilustracije Peter Gaber]. - Ljubljana : Zveza Sožitje, 2019

ISBN 978-961-6828-07-9

1. Turk, Mateja, 22.1.1989-

COBISS.SI-ID 300355072

Ljubezen, seks in jaz

Kaj boste izvedeli v tej brošuri?

- Kaj je prijateljstvo
- Kaj je partnerstvo, poroka in zakonska zveza
- Kaj je seks
- Kaj je kontracepcija
- Kaj je splav



Prijatelj

Prijatelj ali prijateljica je človek, ki nas ima rad.

Mi imamo radi njega.

S prijateljem imava nekaj skupnega.

Na primer skupaj hodiva na gledališki krožek ali likovni tečaj.

S prijateljem se pogovarjava o tem, kar naju zanima.

Pogovarjava se o težavah.

S prijateljem rada kaj počneva skupaj.

Greva na primer:

- plavat,
- v slaščičarno,
- na sprehod.

Prijatelja zanima, kaj delam in kako se počutim.

Tudi mene zanima, kaj dela prijatelj in kako se počuti.

Prijatelja drug drugemu pomagata.

Prijatelj na primer potrebuje pomoč, ko se seli v drugo stanovanje.

Prijatelj je včasih žalosten.

Potrebuje pogovor.



Kako najdete prijatelja?

Prijatelja najdete tako, da greste nekam, kjer je veliko ljudi.

Greste lahko na primer na:

- plavalni tečaj,
- risarski tečaj,
- pevski krožek.

Včasih ne vemo, kako bi se približali človeku, ki bi ga radi spoznali.

Poskusite tako:

- Recite: **Živijo.**
- Vprašajte: **Kako si?**
- Bodite prijazni.
- Nasmehnite se.
- Vprašajte, ali lahko kaj počneta skupaj.

Prijateljstvo je vedno prostovoljno.

To pomeni,

da nikogar ne moremo prisiliti, da bo naš prijatelj.

Tudi nas ne more kdo prisiliti, da bomo njegov prijatelj.



Partner ali partnerka

Včasih se imata dva človeka močno rada.

Rada se imata bolj, kot se imajo radi prijatelji.

Sta zaljubljena in želita skupaj preživeti veliko časa.

Takemu odnosu rečemo **partnerstvo**.

Eni rečejo, da imajo prijatelja ali prijateljico.

Eni rečejo, da skupaj hodita.

Drug drugega ljubita.

S partnerjem ali partnerko se lahko:

- pogovarjata,
- držita za roke,
- poljubljata,
- seksata.

Eni želijo s svojim partnerjem ali partnerko živeti.

Nihče vas ne more prisiliti, da se vanj zaljubite.

Tudi vi ne morete človeka siliti, da se zaljubi v vas.

To, da se imata dva močno rada in hodita skupaj,
je vedno prostovoljno.
Skupaj sta, ker tako želita.



Kdo je lahko vaš partner ali partnerka

Vaš partner ali partnerka je lahko odrasel človek, v katerega se vi zaljubite, in se on zaljubi v vas.

Vaš partner je lahko moški ali ženska.

Lahko se zaljubi moški v žensko ali ženska v moškega.

Včasih pa se zaljubi moški v moškega ali ženska v žensko.

Človeku, ki se zaljubi v človeka istega spola, rečemo gej ali lezbijka.

To je normalno.

Temu rečemo **homoseksualnost**.

Homoseksualnost ni bolezen.

Enim ljudem so všeč ženske in moški.

Človeku, ki so mu všeč moški in ženske, rečemo biseksualna oseba.

Vaš partner ali partnerka je lahko iz druge države.

Lahko ima drugačno barvo kože.



Zakonska zveza

Včasih se partnerja odločita, da se bosta poročila.

Imela bosta poroko.

Sklenila bosta **zakonsko zvezo**.

Ko se ženska poroči z moškim, postane njegova žena.

Ko se moški poroči z žensko, postane njen mož.

Kaj moramo vedeti o zakonski zvezi?

Zakonska zveza je pomembna življenjska odločitev.

Zakonska zveza je kot dogovor med dvema, ki sta zaljubljena.

Zakonca imata drug do drugega dolžnosti.

Imata tudi pravice.

Zakonca imata skupen denar.

Dobro razmislite,

koga boste vzeli za moža ali ženo.

Razmislite,

ali se s tem človekom dobro poznata

in kakšna bo skupna prihodnost s tem človekom.



Poroka

Če želite dva postati zakonca, se morata poročiti.

Poročite se lahko, ko ste stari 18 let.

Poročite se lahko na upravni enoti.

Včasih se mora s poroko strinjati tudi vaš skrbnik.

Med poroko opravite poročni obred.

Med poročnim obredom vas vprašajo,

ali ste se za zakonsko zvezo odločili prostovoljno.

Bodoča zakonca si navadno izmenjata prstana.

Bodoča zakonca se poljubita.

Potem podpišeta dogovor o zakonski zvezi.

Vsak človek ima pravico,

da ima takšno poroko, kakršno si želi.

Eni ljudje želijo imeti veliko poroko.

Ti ljudje povabijo vso družino in prijatelje.

Eni ljudje pa želijo majhno poroko.



Prepiri in ločitev

Tudi zaljubljena človeka se včasih ne strinjata drug z drugim.

Imata različno mnenje o določenih stvareh.

Včasih se potem prepirata.

Prepiri so normalni.

Prepiri so del življenja.

Pomembno pa je, kako se človek med prepikom obnaša.

Nihče vas ne sme poniževati ali udariti.

Tudi vi ne smete poniževati ali udariti drugega človeka.

Včasih se zgodi, da se človeka, ki sta bila zaljubljena, ne razumeta več.

Začneta se odločati o tem,

ali naj gresta s partnerjem ali partnerko narazen.

To, da greste s partnerjem ali partnerko narazen, pomeni, da ne bosta več partnerja.

Ta odločitev je navadno težka.

Pogovorite se s človekom, ki mu zaupate.

Ali se boste s partnerjem res razšli, pa se morate odločiti sami.
Če živita skupaj, se lahko tudi odselite.



Seks

Seksu rečemo tudi:

- **spolni odnos,**
- **spolno občevanje.**

Navadno seksata skupaj dve osebi.

Za seks se moramo sami odločiti.

Nihče nas ne sme prisiliti v seks.

Prav tako tudi mi ne smemo nikogar siliti v seks.

Seks je na primer:

- božanje po prsih, rokah, nogah, med nogami,
- poljubljanje po prsih, med nogami in drugod,
- dotikanje, božanje in ljubkovanje penisa,
- božanje ali ljubkovanje nožnice,
- vstavljanje penisa v nožnico,
- vstavljanje penisa v usta.

Dva človeka navadno seksata zato,
ker jima je to prijetno in se imata rada.



Kaj je oralni seks?

Pri oralnem seksu seksamo z usti.

Oralni seks je poljubljanje med nogami.

Pri ženski je oralni seks poljubljanje vagine.

Pri moškem je oralni seks vstavljanje penisa v usta drugega človeka.

Kaj je analni seks?

Pri analnem seksu vstavi moški penis v zadnjico drugega človeka.

Pri analnem seksu je zelo pomembno, da smo čisti.

Eni ljudje gredo pred analnim seksom na stranišče.

Na stranišču opravijo veliko potrebo.

oralni seks



oralni seks



analni seks



Nekoga se želim dotikati

Tudi, če niste zaljubljeni, vam je lahko kdo všeč.
Všeč vam je, kako je ta človek videti in kako govori.
Želite, da bi se vas dotikal.
Ali pa se želite vi dotikati njega.
Takim občutkom rečemo **privlačnost**.
Privlači vas lahko človek, v katerega ste zaljubljeni.
Privlači vas lahko tudi človek,
v katerega niste zaljubljeni.
Čutiti privlačnost je normalno.
Zelo pomembno je, da veste,
ali človek, ki vas privlači,
do vas čuti enako.
To pomeni,
da veste, ali tudi vi tega človeka privlačite.
Drug drugega se lahko dotikata le,
če se s tem oba strinjata.
Pri dotikanju mora biti obema prijetno.



Orgazem

Ljudje pri seksu pogosto doživijo orgazem.

Orgazem doživijo tudi pri masturbaciji.

Masturbaciji rečemo tudi **samozadovoljevanje**.

Orgazem je zelo prijeten občutek.

Rečemo tudi,

da človeku pride.

Moškemu pri orgazmu iz penisa brizgne sperma.

Ženski se pri orgazmu skrčijo mišice.

Nekateri ljudje orgazma sploh ne čutijo.

Ali pa ga med seksom čutijo samo včasih.

Seks s človekom, ki ga ljubite,
je lahko čudovit tudi brez orgazma.



Kaj je samozadovoljevanje

Samozadovoljevanje je potešitev želje in potrebe po seksu.

Potešitev potrebe pomeni, da neko potrebo zadovoljimo.

Pri samozadovoljevanju ne potrebujemo drugega človeka.

S samozadovoljevanjem človek spolno zadovolji samega sebe.

Včasih rečemo tudi, da človek:

- masturbira,
- onanira,
- si ga drka/si jo boža, rajca.

Samozadovoljujete se lahko na različne načine:

- se božate kjerkoli po telesu,
na primer med nogami ali po prsih,
- se zadovoljujete z roko,
- si vtikate prste v nožnico ali si z roko božate penis,
- gledate filme, v katerih ljudje večinoma seksajo -
takšnim filmom rečemo pornografski filmi.



Spolni asistent

Spolni asistent je človek,
ki vas lahko veliko nauči o seksu.

Asistent pomeni **pomočnik**.

Spolni asistent je lahko ženska ali moški.
Lahko vas nauči, kaj početi s svojim telesom,
da bi se spolno zadovoljili.

Pri zadovoljitvi vam lahko tudi pomaga.

Lahko vas nauči,
kaj početi pri seksu z vašim partnerjem.

S spolnim asistentom se dogovorite,
pri čem potrebujete pomoč.

Spolnega asistenta je treba plačati.

Spolni asistent NI vaš osebni asistent,

ki vam pomaga hoditi v službo ali šolo.

Spolnih asistentov ni v Sloveniji,

so pa v nekaterih drugih državah po svetu.

Spolno prenosljive okužbe

Spolno prenosljive okužbe so okužbe, s katerimi se lahko okužite pri seksu.

To so na primer:

- HIV,
- gonoreja,
- sifilis,
- različni izpuščaji.

Vsaka spolna okužba je drugačna.

Lahko imate na primer vročino.

Lahko vas srbi nožnica ali penis.

Če imate težave, pojdite takoj k svojemu zdravniku.

Ženske hodijo h ginekologu.

Moški hodijo k urologu.

Pomembno je, da se pri seksu pred spolno prenosljivimi okužbami zaščitite.

Zaščitimo se lahko s kondomom.

Kondom moramo pravilno uporabiti.

Več o kondomu lahko preberete na straneh **30 in 32**.



Zanositev

Ko imata moški in ženska spolni odnos, lahko moška sperma brizgne v žensko nožnico.

Moško seme oplodi žensko jajčece.

Tako lahko ženska zanosi.

Zanositi pomeni spočeti otroka.

Imeti otroka je pomembna odločitev.

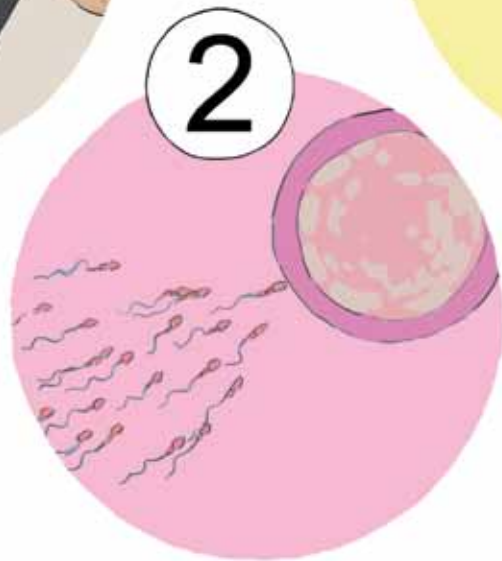
Vsakdo ni pripravljen imeti otroka.

Lahko imate spolni odnos in ne zanosite.

Če ne želite imeti otroka,

morate pri seksu uporabljati **kontracepcijo**.

O kontracepciji si lahko preberete **na straneh od 28 do 40**.



Kontracepcija

Kontracepcija je zaščita pred zanositvijo. Če s partnerjem seksata in ne želite zanositi, morate uporabiti kontracepcijo.

Na voljo je veliko vrst kontracepcije.

Najbolje je,

da se posvetujete s svojim ginekologom.

Ginekolog mora žensko pregledati

in potem svetovati kontracepcijo.

S partnerjem si izberita kontracepcijo,

ki vama najbolj ustreza.

To pomeni, da je za vaju najbolj primerna.

Vsaka kontracepcija ne zaščiti pred spolno prenosljivimi okužbami.

Vrste kontracepcije

Ljudje najpogosteje uporabljajo te vrste kontracepcije:

- kondom,
- hormonske ali kontracepcijske tablete,
- hormonske injekcije,
- maternični vložek.



Kondom

Kondom je narejen iz tanke gume.

Kondom si moški natakne na vzburjen penis.

Vzburjen penis je trd in stoji pokonci.

Sperma se ulovi v kondom.

Seme iz sperme tako ne pride do ženskih spolnih organov.

Seme ne pride do jajčeca.

Ženska ne more zanositi.

Kondom lahko uporabite samo enkrat.

Uporabljen kondom vržete v smeti.

Pri naslednjem spolnem odnosu uporabite nov kondom.

Kondome lahko kupite v:

- skoraj vseh trgovinah z mešanim blagom,
- drogerijah,
- lekarnah,
- na spletu.



Prednosti kondoma:

Kondom ščiti pred enim spolno prenosljivimi okužbami.

Slabosti kondoma:

Enim moškim in ženskam seks s kondomom ni prijeten.

Natakni kondom je lahko za nekoga težko.

Prosimo koga od bližnjih, naj vam pokaže, kako se kondom pravilno uporablja.

Če moški kondoma ne bo nataknil pravilno, lahko ženska zanosi.

Oba se lahko okužita s spolno prenosljivo okužbo.

Kondom ima torej dobre in slabe strani.

Tako nataknemo kondom.



Hormonska kontracepcija

Hormonska kontracepcija je vrsta zaščite pred zanositvijo. Vsebuje hormone.

Hormoni so snovi, ki vplivajo na naše telo.

Hormonska kontracepcija so na primer:

- tabletko,
- injekcije,
- obliži.

Hormonsko kontracepcijo mora predpisati ginekolog.

Pred tem mora žensko pregledati.

Tabletke

Tabletke vzamete skozi usta.

Vzamete jih vsak dan ob istem času.

To je zelo pomembno.

Tabletke navadno dobite na recept.

Recept napiše ginekolog.



Injekcije

Injekcijo da ženski ginekolog v zadnjico.
Ženska dobi injekcijo enkrat na tri mesece.



Obliži

Kontracepcijski obliž si nalepite na telo.

Nalepite ga na primer:

- na rame,
- na zadnjico.

Vsak teden si morate nalepiti nov obliž.



Prednosti hormonske kontracepcije:

Hormonske tabletko, injekcije in obliži so zelo zanesljivi.

Ženske imajo po njih navadno krajšo in manj bolečo menstruacijo.

Enim ženskam se izboljša koža.

Slabosti hormonske kontracepcije:

Enim ženskam se koža poslabša.

Ene ženske se zredijo.

Ene ženske boli glava.

Ene ženske so pogosto slabe volje.

Če s hormonsko kontracepcijo niste zadovoljni, to povejte svojemu ginekologu. Svetoval vam bo drugo vrsto kontracepcije.

Hormonska kontracepcija ima torej dobre in slabe strani.



Maternični vložek

Maternični vložek je lahko različnih oblik.

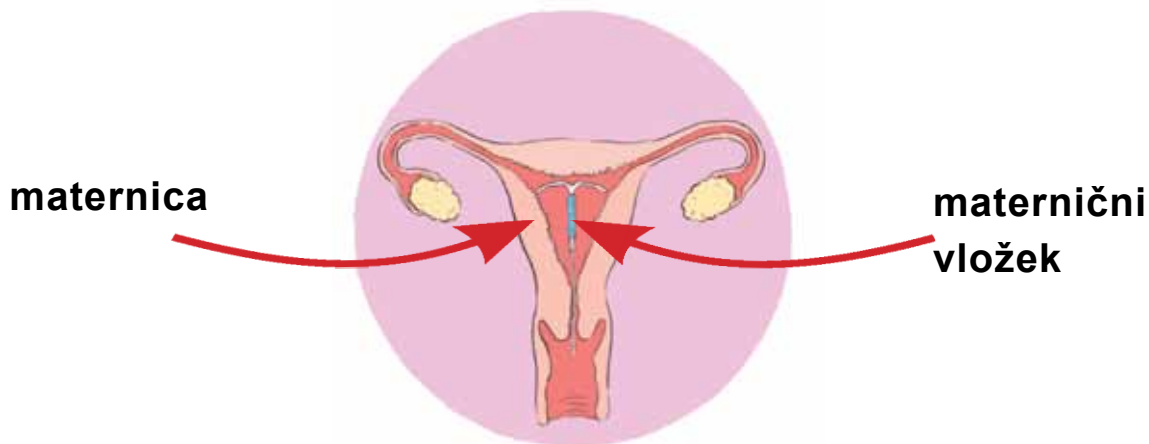
Ginekolog maternični vložek vstavi ženski v maternico.

Ženska z materničnim vložkom

mora redno hoditi na kontrolo h ginekologu.

Poznamo dve vrsti materničnih vložkov:

- hormonski maternični vložki,
- maternični vložki brez hormonov.



Hormonski maternični vložek

Deluje od 3 do 5 let.

Maternični vložek žensko zaščiti za dolgo časa.

Po tem, ko jim je ginekolog vstavil maternični vložek, imajo nekatere ženske neredno menstruacijo.

To pomeni, da menstruacije včasih ne dobijo ali jo dobijo večkrat kot enkrat mesečno.

Neredna menstruacija traja približno pol leta.

Večina žensk ima potem krajšo in lažjo menstruacijo.



Maternični vložek brez hormonov

Deluje od 3 do 5 let.

Maternični vložek žensko zaščiti za dolgo časa.

Po tem,

ko jim je ginekolog vstavil maternični vložek, pa imajo ženske navadno daljšo in močnejšo menstruacijo.



Jutranja tabletki

Jutranji tabletki rečemo tudi:

- nujna kontracepcija,
- tabletki dan potem.

Če ste med spolnim odnosom pozabili na kontracepcijo, lahko po spolnem odnosu ženska vzame jutranjo tabletko.

Tabletko mora ženska navadno vzeti največ tri dni po spolnem odnosu.

Dobro je,

da jo vzame čim prej.

Jutranjo tabletko lahko kupite v lekarni brez recepta.

Jutranja tabletki škoduje ženskinemu telesu.

Tabletki ni dobro uporabljati pogosto.

O jutranji tabletki se posvetujte s kom, ki mu zaupate.



Sterilizacija

Sterilizacija je operacija spolnih organov.

Operirani so lahko moški in ženske.

Po operaciji ne morete več zanositi po naravni poti.

Prednosti:

Sterilizacija je zanesljiva kontracepcija.

Ženska po sterilizaciji ne zanosi.

Partnerja ne potrebujeta več druge vrste kontracepcije.

Slabosti:

Partnerja po sterilizaciji ne moreta več

imeti otrok po naravni poti.

Otroke lahko imata edino s pomočjo umetne oploditve.

Zato morate o sterilizaciji dobro razmisliti.

Sterilizacija ima torej dobre in slabe strani.

Kontracepcija – druge informacije

Kontracepcija je tudi:

- prekinjen spolni odnos,
- računanje plodnih in neplodnih dni.

Ti dve vrsti kontracepcije sta zelo **nezanesljivi**.

To pomeni, da imate veliko možnost, da boste vseeno zanosili.

Veliko žensk je tako zanosilo, čeprav niso hotele.

Obstaja veliko vrst kontracepcije.

V tej brošuri nismo opisali vseh.

Posvetujte se z ginekologom.

On vam bo svetoval,

katera kontracepcija je primerna za vas.

Splav

Veliko žensk je zelo veselih,
ko zanosijo.

Ene ženske pa nosečnost preseneti.

Morda si nosečnosti ne morejo privoščiti.

Morda so bolne in bi nosečnost poslabšala bolezen.

Morda se počutijo same.

Morda otroka ne želi partner.

Včasih ženska na nosečnost ni pripravljena.

Zato se nekatere ženske odločijo za **splav**.

Splav je prekinitev nosečnosti.

Če opravimo splav,
se otrok ne rodi.

Splavu rečemo tudi:

- abortus,
- umetna prekinitev nosečnosti.



Ženska bi morala vedeti,
kaj o nosečnosti misli njen partner.
Ženska bi si morala vzeti čas,
da dobro premisli.

Pomembno je,
da se ženska o teh stvareh pogovori z ljudmi,
ki jim zaupa.
Pogovori se lahko na primer s prijatelji,
svojo mamo, očetom ali asistentom.

Poišče lahko strokovno pomoč.

Splav mora opraviti
ginekolog ali ginekologinja.





Zveza Sožitje – zveza društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Slovenije
Naslov: Samova 9, 1000 Ljubljana

Telefonska številka: 01 43 69 750
Elektronska pošta: info@zveza-sozitie.si
Spletna stran: www.zveza-sozitie.si

Napisano v lahkem branju



Knjižica je nastala v okviru projekta PAL4youth - **Partnerstvo za aktivnejše življenje mladih z motnjami v duševnem razvoju**. Projekt je potekal med organizacijama, ki delujeta v skrbi za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju in njihovim družinskim članom, Zvezo Sožitje in SPMP ČR - Inclusion Czech Republic.

Publikacija je financirana s strani Evropske komisije. Vsebina publikacije odraža izključno stališča avtorjev. Nacionalna agencija in Evropska komisija nista odgovorni za kakršno koli uporabo informacij, ki jih publikacija vsebuje.

Preberite tudi:

Življenje ženske



Napisano v lahkem branju



Življenje moškega



Napisano v lahkem branju



Ginekološki pregled



Napisano v lahkem branju



Nosečnost



Napisano v lahkem branju



Porod



Napisano v lahkem branju



Spolno nasilje



Napisano v lahkem branju



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+

