

LIBIDO – OD TABUA I MITA DO ZABLUDA (9): Zašto je potrebno uvesti seksualno obrazovanje u škole?

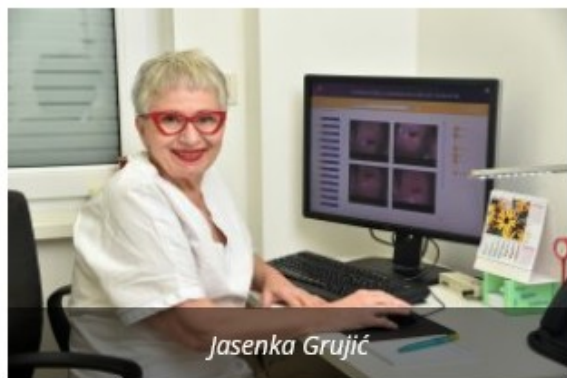
Piše: Željko Rogošić | 08/11/2024



Kroz serijal tekstova o libidu analizirali smo cijeli niz tabua, mitova i predrasuda koji prate smanjenu i povećanu seksualnu želju. Kroz osam nastavaka serijala opisali smo, i uz pomoć stručnjaka, komentirali različite dimenzije i razine straha, srama, zabluda i nelagoda koje pojava i manifestacije seksualnosti, spolnosti i seksualne želje izazivaju kod žena, muškaraca, djece i mladih, posebno u suvremenom hrvatskom društvu.

U svakom od opisanih tematskih područja, na ovaj ili onaj način, pojavilo bi se pitanje potrebe seksualne edukacije kao rješenje situacija u kojima, samo spominjanje libida u nas, nosi i izravno utječe na kvalitetu našeg zdravlja i života. Stoga se u zadnjem nastavku ovog serijala bavimo seksualnom edukacijom kroz različite oblike javnog djelovanja, prije svega uvođenjem seksualnog odgoja u obrazovni sustav. Vrijedi napomenuti, Hrvatska je jedna od malobrojnih europskih država koja nema seksualni odgoj u svojem obrazovnom sustavu, a upravljačke elite uporno ga godinama izbjegavaju uvesti. Zašto?

Seksualna edukacija mora početi u ranom djetinjstvu



„Kultura spolnosti i seksualnosti u Hrvatskoj zapravo ne postoji. Ženski je „užitak“ zapreten stereotipima. Mizoginija se nazire u mnogim društvenim diskursima, zbog svega što žena predstavlja, a predstavlja i želju i užitak i život“, istaknula je dr. med. **Jasenka Grujić**



„Seksualna edukacija mora početi u ranom djetinjstvu, prilagođena dobi. Seksualnost je ponašanje koje se razvija cijelog života, počinje rođenjem, pa i prije, i završava smrću. Potreba za bliskošću, brigom o drugom i druženjem traje cijeli život, kako je rekao legendarni ginekolog **Leon Speroff**, a sveobuhvatna seksualna edukacija ima ključnu ulogu promovirajući zdravlje i blagostanje djece i mladih, pripremajući ih za siguran i ispunjen život. Odgovoran prosvjetni sektor već bi odavno organizirao seksualnu edukaciju u školama. A odgovorna medicinska zajednica ne bi se skrivala iza konformizma potaknutog kratkovidnom politikom i pritiscima vjerskih zajednica“, upozorila je dr. med. Jasenka Grujić, zagrebačka specijalistica ginekologije i porodništva, autorica „Kontracepcije – priručnika za reproduktivno zdravlje“, u intervjuima povodom objavljivanja te prve hrvatske znanstvene monografije o kontracepciji u listopadu 2024. godine, a pri čemu je prvi njezin **intervju** tim povodom objavljen upravo na portalu Reci.hr.

84 posto mladih i 85 posto građana traži uvođenje seksualnog obrazovanja u škole

Ako je tako bilo proteklih 30 godina, kako danas stojimo sa „konformizmom potaknutim kratkovidnom politikom i pritiscima vjerskih zajednica“?

Za komentar i opis aktivnosti koje, u okviru zagovaračke kampanje za uvođenje sveobuhvatne seksualne edukacije u zagrebačke osnovne i srednje škole, već oko dvije godine provodi CESI (Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje), zamolili smo psihologinju **Sanju Cesar**, voditeljicu programa „Spol, rod i seksualna prava“ u ovoj feminističkoj udruzi koja se zalaže za unaprjeđenje društvenog položaja žena, ostvarenje spolne i rodne ravnopravnosti i zaštitu ljudskih prava.

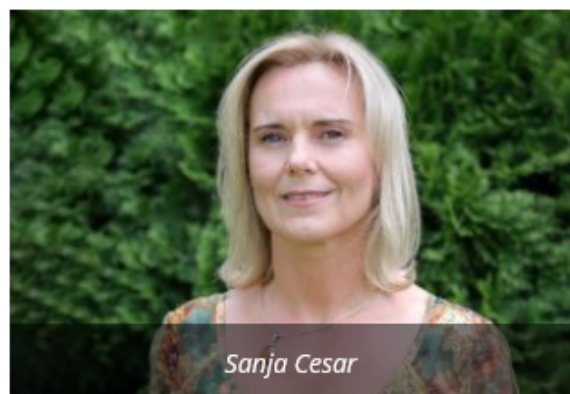
„Djeca i mladi u hrvatskim školama i dalje nemaju pristup sustavnoj i sveobuhvatnoj seksualnoj edukaciji (SSE) koja se temelji na znanstveno utemeljenim činjenicama, rodnoj ravnopravnosti, ljudskim pravima i pozitivnom pristupu seksualnosti. U okviru obrazovnog sustava mladi o seksualnosti uče premalo i prekasno“, istakla je Sanja Cesar.

„Ne govori se o prevenciji rodno uvjetovanog nasilja, uključujući seksualno nasilje, a tema seksualnosti i reproduktivnog zdravlja obrađuje se na neadekvatan i zastarjeli način. Nedostatak informacija, znanja i vještina nerijetko dovodi do rizičnog seksualnog ponašanja, nasilja u partnerskim vezama mladih, seksualnog nasilja, diskriminacije i seksizma. Također, izloženost različitim oblicima nasilja i govora mržnje, visoke razine rizičnog seksualnog ponašanja mladih i zahtjevi škola za ovakvim sadržajima, ukazuju na hitnu potrebu za seksualnim obrazovanjem“, upozorila je Sanja Cesar.

„Učenici/e već godinama navode potrebu za praktičnim savjetima, smjernicama i informacijama te sigurnim prostorom za razgovor o ovim temama. Nacionalno istraživanje mladih o sveobuhvatnoj seksualnoj edukaciji govori da je oko 84 posto mladih mišljenja kako bi seksualna edukacija trebala biti dio školskog kurikulumu. Iznimno važnima su procijenili teme „ spolno prenosive bolesti i načini zaštite“, „trudnoća i roditeljstvo“ te „seksualno uznemiravanje i zlostavljanje u adolescentskim vezama“ (Modrić, Šoh i Štulhofer, 2011.)

Kampanja CESI-ja za uvođenje seksualnog obrazovanja u zagrebačke škole

Istraživanja iz niza zemalja diljem Europe dokazuju da je ovakva vrsta edukacije učinkovita u poticanju odgovornog seksualnog ponašanja, odgađanju stupanja u seksualne odnose, smanjenju neplaniranih trudnoća i širenju spolno prenosivih infekcija te predstavljaju djelotvoran mehanizam u prevenciji rodno uvjetovanog nasilja“, istakla je Sanja Cesar. Posebno je istakla važnost **zagovaračke kampanje** CESI-ja o uvođenju seksualnog obrazovanja u zagrebačke škole.



„Svoju posljednju zagovaračku kampanju usmjerile smo prema Gradu Zagrebu jer vjerujemo da gradske vladajuće strukture dijele našu zabrinutost za zdravlje i dobrobit djece i mladih. Na nacionalnoj razini evidentno izostaje politička volja – sve vladajuće opcije su do sad radile kompromise i nudile djelomična rješenja koja bi zadovoljila „sve“, a koja su u konačnici bila na štetu djece i mladih. Predlažemo Gradu Zagrebu da se uvede SSE kao izvan nastavna aktivnost u osnovnim i srednjim

školama kojima je osnivač. U prvoj fazi potičemo eksperimentalno uvođenje u manji broj škola i

evaluaciju, a u drugoj fazi, po eventualnim izmjenama i korekcijama, uvođenje u sve osnovne i srednje škole.

UNESCO i Svjetska zdravstvena organizacija razvile su smjernice za SSE kako bi omogućile edukatorima/ama, donositeljima odluka i zajednicama da osmisle i implementiraju kvalitetan i učinkovit pristup seksualnoj edukaciji. Predlažemo da njihove smjernice budu osnova za razvoj programa, čime se osigurava da sveobuhvatna seksualna edukacija bude relevantna, znanstveno utemeljena, prilagođena dobi i potrebama djece i mladih. Njen cilj je pomoći mladima da donose informirane odluke, zaštite svoje zdravlje i dobrobit te izgrade pozitivne odnose sa drugima", kazala nam je Sanja Cesar elemente prijedloga CESI-ja Gradu Zagrebu za uvođenje SSE u osnovne i srednje škole.

„Gradu Zagrebu smo predložile konkretne korake koji uključuju uspostavljanje radne skupine, razvoj kurikuluma i nastavnih materijala za podučavanje, edukaciju nastavnika/ca za provedbu, praćenje i evaluaciju provedbe programa. Usto i jasnu komunikaciju sadržaja, principa i dobrobiti ovog programa prema javnosti, školama, nastavnicima /ama, učenicima/ama i roditeljima te osiguranje financijskih sredstava za uvođenje, provedbu i evaluaciju programa. S obzirom na to da bi Grad Zagreb, uvođenjem SSE bio prvi grad u RH s ovakvom vrstom obrazovanja, ovakav model bi mogao poslužiti i ostalim lokalnim zajednicama kao primjer uspješne seksualne edukacije", istaknula je Sanja Cesar opravdana očekivanja od aktualne gradske vlasti. Ali...

„Sve navedeno predstavljeno je Gradu Zagrebu prije skoro dvije godine. Međutim, usprkos iskazanoj verbalnoj podršci, nisu poduzeti nikakvi konkretni koraci. Prije ljeta su nam predstavljeni rokovi koji uključuju uspostavljanje radne skupine u rujnu te početak eksperimentalne provedbe u školskoj godini 2025./26. Sad smo već u studenom, lokalni izbori se približavaju, a pomaka nema. Tako je početak provedbe pod velikim znakom upitnika. Djeca i mladi više ne mogu čekati ! Činjenica je da smo od progresivne političke opcije očekivali više političke hrabrosti, proaktivnosti i stvarnu želju za uvođenjem promjena kako bi djeca i mladi imali kvalitetnije obrazovanje od prethodnih generacija", naglasila je Sanja Cesar.

O što se slomila „politička hrabrost“ „Možemo“, jesu li najave potrebnih i građanski progresivnih društvenih promjena bile samo prigodna predizborna obećanja i dobar štos, ocijenit će Zagrepčani i Zagrepčanke na lokanim izborima za pola godine. Ali, teško će sveobuhvatni seksualni odgoj uskoro u zagrebačke osnovne i srednje škole. Ni u drugim gradovima u Hrvatskoj, sa konformizmom potaknutim političkom kratkovidnosti, ne stojimo ništa bolje.

Riječke udruge dovele do pilot projekta seksualne edukacije

Ali, zato imamo primjere djelovanja udruga civilnog društva koje svojim aktivnostima odskaču od hrvatskog sivila kad je u pitanju seksualna edukacija. Četiri udruge, PaRiter, LORI, Delta i SOS Rijeka su u Rijeci su 2023. godine pokrenule kampanju za uvođenje seksualnog obrazovanja u školama „Zdrave veze: zdrava budućnost, cjelovitu seksualnu edukaciju u škole“. U RI organiziranoj on line kampanji udruge su istakle važnost uvođenja cjelovite seksualne edukacije u škole. Veći dio učenika i roditelja podržao je inicijativu, a kampanja je uključivala smanjivanje rizika povezanih s destruktivnim

seksualnim ponašanjem, odgađanjem stupanja u seksualne odnose, smanjenje broja seksualnih partnera i povećanu upotrebu kontracepcije.

Zahvaljujući i tim inicijativama nevladinih organizacija u riječke osnovne škole Grad Rijeka uskoro uvodi pilot projekt seksualne edukacije.

Jedan u tom smjeru vrlo edukativan projekt je Festival menstruacije, koju je pokrenula 2023. riječka feministička udruga PaRiter.

Samom Festivalu menstruacije prethodilo je istraživanje o menstrualnom siromaštvu 2020. godine. Istraživanje je pitanje menstrualnog siromaštva dovelo u javnu sferu te je pokrenulo niz pozitivnih promjena. Uspjeh je sniženje PDV-a na menstrualne potrepštine s 25 na 13 posto, kao i osiguranje milijun eura za nabavu menstrualnih potrepština za škole i skloništa za žene žrtve nasilja.

„Festival menstruacije uslijedio je kao nastavak rada na ovim temama – kao uspješan, hrabar i potreban vid javne i opće edukacije djevojčica, djevojaka i žena o iskustvima menarhe, prve menstruacije“, istakla je članica udruge PaRiter **Tea Vidović Dalipi**.



„Dosadašnja dva festivala pokazala su veliki interes javnosti te smo upravo zbog potreba zajednice odlučile zadržati neke forme iz festivala u festival – edukacijske radionice za roditelje i edukacijske radionice za mlade. Uz Prvi Festival menstruacije preko društvenih mreža smo pozvale djevojke i žene da progovore o svojim iskustvima prve menstruacije. Ta iskustva su podijeljena

u mini kampanji #StvariNaVidjelo. Posebno odnos roditelja i sustava prema komuniciranju menarhe, prve menstruacije“, kazala je Tea Vidović Dalipi.

Mnoge djevojčice su preživjele prvu menstruaciju samostalno bez roditelja, bez prave podrške obrazovnog sustava i doznale tek biološke činjenice o menstrualnom ciklusu, „bez učenja i povezivanja s vlastitim tijelom, emocionalnim doživljajem i vlastitom seksualnosti“, istakla je Tea Vidović Dalipi i nastavila:

„Dokle god to nemamo kao dio redovitog obrazovanja, stvarat ćemo takvu podršku radom u zajednici i osnaživanjem roditelja da razgovaraju sa svojom djecom o seksualnosti. Zato je važno zagovarati uvođenje seksualne edukacije u obrazovni sustav. Učenje i razgovor o seksualnosti je prevencija svih oblika rodno uvjetovanog nasilja. Ignorancija dovodi do održavanja spirale nasilja u kojem živimo“, naglasila je Tea Vidović Dalipi.

Dva toksična mita o seksualnom obrazovanju djece i mladih

Oko uvođenja seksualnog odgoja u škole često se stvara atmosfera nelagode, srama, predrasuda i teorija urota. Posebno se fabriciranjem dvaju mitova prijeći uvođenje seksualne edukacije u škole: Prvi mit je kako je seksualna edukacija podučavanje djece i mladih u školama o seksu kao seksualnoj aktivnosti. Tvrdnja je u potpunosti neistinita, ali njezino stalno i uporno ponavljanje ima za cilj prestrašiti djecu i mlade, posebno i njihove roditelje te tako onemogućiti uvođenje seksualnog odgoja u škole. Takvim tvrdnjama potencira se tobožnja namjera predlagatelja da će informacijama o seksualnosti i seksualnom zdravlju, potaknuti mlade na seks. Zapravo, kao da će im se tako dati dozvola ili licenca za seks. Umjesto satova seksualne edukacije u školama, mladi se na satovima vjeronauka educiraju o seksualnom apstinenciji, dok u sklopu međupredmetne nastave „Zdravlje“, seksualna edukacija se svodi na jedan sat u cijeloj školskoj godini.

Drugi mit o štetnosti seksualne edukacije u školama, proizlazi iz prvoga i glasi – djeca će na dobivanjem potrebnih informacija u seksualne odnose stupati ranije. S takvom „argumentacijom“ u javnosti nastupaju osobe koje uopće nisu upoznate sa sadržajima sustavne i cjelovite seksualne edukacije. Parametri dosadašnje evaluacije pokazuju netočnost tvrdnje da je seksualna edukacija poticaj mladima da ranije ulaze u seksualne odnose. Upravo suprotno, djeca koja su imala seksualnu edukaciju neće ranije stupati u seksualne odnose.

Što je sveobuhvatno seksualno obrazovanje?

A što je seksualna edukacija, o čemu podučava, zašto i kada pričati mladima o seksualnosti? Na ta pitanja u ovoj prigodi odgovorit će psihologinja dr. sc. Tanja Jurin, docentica na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu, predavačica Psihologije seksualnosti, klinička psihologinja i seksualna terapeutkinja.

Naime, na konferenciji „Sveobuhvatna seksualna edukacija u škole“, održanoj u lipnju 2024. godine u organizaciji udruge Status M, u okviru zagovaračke kampanje CESI-ja, uz podršku Zaklade Solidarna za uvođenje sveobuhvatne seksualne edukacije, Tanja Jurin je govorila i o tome zašto uopće pričati i seksualnosti i mladima.



„Seksualnost se kod čovjeka razvija od rođenja. Priručnici za razvoj djece jasno govore kad se treba početi baviti dječjom seksualnosti – od nulte godine djetetova života. Nama je riječ seksualnost vezana uz seksualnu aktivnost. Seksualnost je puno širi pojam i obuhvaća brojne emocije, osjećaje, stavove i vrijednosti, znanja i vještine koji se tiču svih bliskih relacija, u konačnici, naravno i seksualnog funkcioniranja. Seksualnost je jedan pozitivan ljudski potencijal, bez

seksualnog zdravlja nema fizičkog, ni mentalnog zdravlja“, objasnila je pojam seksualnosti Tanja Jurin.

„Zato naša djeca i naši mladi ljudi moraju dobiti obrazovanje, i savjetovanje, koje im moramo osigurati. Mladi ljudi moraju moći prepoznati koja su im seksualna prava kroz seksualno obrazovanje, koje je dobro planirano i prilagođeno razvojnoj fazi“. Tanja Jurin ističe neke od spektra različitih tema o kojima mlade treba educirati: „o anatomiji spolnih organa, o reprodukciji, događa se u petom razredu. o seksualnim odnosima, o tjelesnoj autonomiji, o pristanku i granicama, o reproduktivnom zdravlju, o pravima i odgovornostima, o emocionalnim odnosima, o seksualnim stavovima i vjerovanjima, o intimnostima...za sve to ima prekrasno razrađenih kurikuluma, a razrađene su i razine znanja, spoznaja i informacija koje dijete treba dobiti kad završava određeni stupanj školovanja. Seksualna edukacija nije guranje mladih u seksualno ponašanje. Seksualnost mladi otkrivaju znatno prije nego li mi mislimo. Ona počinje prije puberteta i puno prije nego li mladi razviju svoj obrazac seksualnog ponašanja... neke zemlje imaju i predškolski seksualni odgoj“, istakla je Tanja Jurin.

Obrazovanje o seksualnost od rane dobi primjereno uzrastima

Kad počinju prvi susreti djece i mladih s pornografijom? „Prvi susreti s on line pornografijom za dečke je 10 godina, a za djevojčice 10,5 godina. To su djeca koja idu u četvrti razred osnovne škole. U školi će od nastavnika nešto o seksualnosti prvi put čuti u šestom razredu. Ovo su pokazatelji za našu zemlju. Informacije koje djeca dobivaju su nedostatne i krivovremene. Edukacija o pubertetu i tjelesnim, emocionalnim i psihičkim promjenama koje se zbivaju, događaju se u petom razredu. Najnovije spoznaje o fizičkom razvoju djece govore o tome da se pubertet pomakao s petog na četvrti razred. Mi smo tu temu pomaknuli za dvije godine unazad od onoga kad njima treba. Nešto moramo promijeniti. Ta tema mora doći u na obradu u trećem razredu, kako bi djeca bila spremna za promjene koje slijede u četvrtom razredu osnovne škole“, posebno je naglasila Tanja Jurin.

„Značajan postotak adolescenata seksualno je aktivan prije 16 godine. Mi imamo jednu od najviših stopa maloljetničkih trudnoća. U 2021. godini bilježili smo 644 maloljetne roditelje. Imamo jako nisku procijepljenost protiv HPV-a, osobito u pojedinim županijama. Čak 60 posto mladih prilikom seksualnih odnosa ne koristi redovito kondom, a 40 posto djevojaka i 25 posto mladića prvo seksualno iskustvo opisuje negativnim. Glavna intervencija koja se propagira jest „čekaj, nemoj sada, nije ti još vrijeme za to, objasniti ćemo ti kad budeš velik“. Međutim, cijela priča o apstinenciji se pokazala neučinkovitom. Štoviše, pokazalo se da oni mladi koji su na to educirani, u seksualne odnose ulaze ranije i imaju više spolno prenosivih bolesti nego li oni mladi koji su imali seksualnu edukaciju“, upozorila je Tanja Jurin.

Dobrobiti seksualne edukacije

Stalno se postavlja pitanje je li seksualna edukacija efikasna?

„Evaluacije primijenjene seksualne edukacije onih država koje je imaju u obrazovnom sustavu, pokazuju da cjelovita seksualna edukacija odgađa početak seksualne aktivnosti, a svima je u interesu da mladi budu što zreliji i kognitivno što opremljeniji da mogu donositi odluke i razumjeti posljedice svojih ponašanja. Više od 70 posto mladića i više od 60 posto djevojaka u seksualni odnos neće stupiti prije 16 godine. Stopa tinejdžerskih trudnoća je 50 posto niža, značajan broj mladih ljudi koristi

kontracepciju, a spolnih je bolesti među adolescentima 30 posto manje. Mladi sve više prakticiraju siguran seks“, naglasila je Tanja Jurin navodeći samo neke od dosega uvođenja cjelovite seksualne edukacije u škole i obrazovni sustav. Koliko će Hrvatska još čekati, a hrvatski političari na ime kompromisa sa protivnicima seksualnog odgoja dostupnog mladim ljudima, uspijevati zadržati toliko potrebne promijene u pravcu nužnih javnozdravstvenih i obrazovnih politika usmjerenih na dobrobit mladih.

Zašto nam je nasušno potrebna seksualna edukacija i za mlade, ali i za odrasle, čak i starije osobe, iz kuta specijalistice ginekologije i porodništva, u vrlo otvorenom i uspješnom intervjuu za portal Reci.hr, objasnila je dr. med. Petra Kejla, ginekologinja u Poliklinici Sinteza u Zagrebu.

„Puno je predrasuda. Najčešća je predrasuda koju čujem da su mladi ljudi promiskuitetni i da je među njima najveća stopa neželjenih trudnoća. Ako pogledamo statistiku u svijetu i u Hrvatskoj, vidjet ćemo da prekid trudnoće najčešće traže osobe koje su u braku ili u dugoj vezite sa istim partnerom već imaju dvoje ili više djece. Zašto informaciju o tome ne bi dobili i mladi ljudi kroz obrazovni sustav, ali i oni stariji izvan njega?“, pita se dr. med. Petra Kejla. „Potom u sustavu javne edukacije treba otklanjati predrasudu da se stariji ljudi ne bi trebali baviti partnerskim odnosima, niti biti seksualni, dok su nam u staračkim domovima nove ljubavi svakodnevna pojava. Tko se plaši takve informacije i prakse? Još jedno opasno vjerovanje je da stariji ljudi ne trebaju paziti na spolno prenosive bolesti. Istina, kod starijih žena, sluznica je tanka i manje otporna na uzročnike bolesti. I mladi i stariji trebaju znati sve o spolno prenosivim bolestima. A, to se može uz stalnu seksualnu edukaciju svih dobi. Seksualna edukacija treba biti dostupna svima“, posebno je naglasila dr. med. **Petra Kejla**.



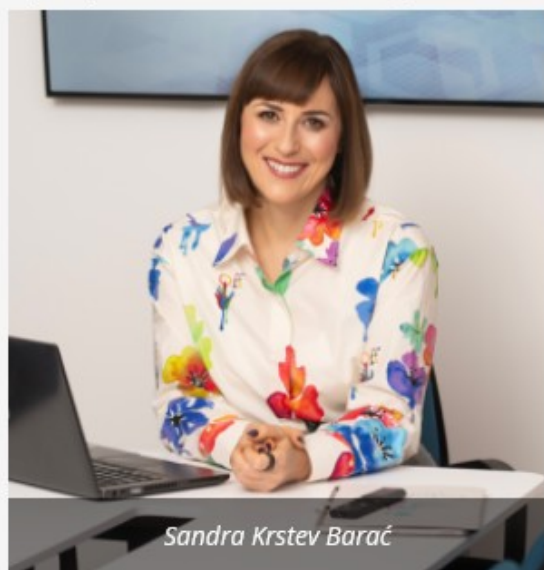
„Seksualna edukacija je potrebna i ženama kod kojih se u perimenopauzi javlja suhoća rodnice. Svima treba biti dostupna informacija da se u većini slučajeva suhoća izvrsno liječi lokalnim preparatima, a manjak vlažnosti kod odnosa dobro se rješava lubrikantima. Zašto u savjetovalištim o tome ne bi informirali i učili žene. Isto je i sa edukacijom o izostanku orgazma. I odrasle žene trebaju edukaciju i savjetovanja o masturbaciji koje

orgazam stimuliraju izvana, jer je prisutan mit i predrasuda da takav orgazam onda nije „prava stvar“. Nedostaje edukacije o funkcijama vlastitog tijela. Tijekom školovanja ne sjećam se da je itko spomenuo orgazam, uključujući specijalizaciju iz ginekologije. Pola populacije ili više, ne zna da klitoris nije samo ona mala kvržica iznad vagine, već da ima svoj skriveni, unutrašnji dio. I kao što svi penisu nisu jednaki, tako nisu ni svi klitorisi. Ženama kod kojih nepostizavanje orgazma ima takav opis, potrebna je edukacija. Ali, o tome bi se trebalo čuti i u ranim godinama u sustavu seksualne edukacije u školi“, upozorava i preporučuje dr. med. Petra Kejla.

Kvaliteta prehrane i druge životne navike u uskoj su vezi sa seksualnim zdravljem

*U cijelom serijalu o libidu, a posebno o odnosu seksualne želje i potrebe za seksualnom edukacijom, neizostavan je i nutricionistički pristup. Seksualna edukacija mora sadržavati i obuku o odnosu i međusobnim utjecajima libida i prehrane. Zamolili smo magistricu nutricionizma i certificiranu praktičarku funkcionalne medicine **Sandru Krstev Barać** za njezin komentar i savjete.*

„Čovjek je vjerojatno još od kamenih špilja u potrazi za hranom i biljem koji potiču spolni nagon i seksualnu želju. Tijekom stoljeća redala su se vjerovanja da određene namirnice imaju svojstvo afrodizijaka. Štoviše, potrudimo li se dovoljno, naići ćemo na pučko vjerovanje o gotovo svakoj poznatoj namirnici i njezinom povoljnom djelovanju na spolnu moć. No u stvarnosti, namirnica s potencijalnim afrodizijačkim djelovanjem tek je nekolicina. Čini se da je na naš spolni nagon ipak više utječe prehrana i životni stil u globalu“, smatra Sandra Krstev Barać.



Sandra Krstev Barać

„Tako postoji snažna poveznica između nezdravog životnog stila koji dovodi do, primjerice, suvišnih kilograma, metaboličkog sindroma ili dijabetesa i erektilne disfunkcije. Stoga ne čudi da su gubitak suvišnih kilograma, pravilna prehrana i redovita tjelovježba, moćna oružja za očuvanje muške i ženske seksualnosti. Na pitanje koja bi to bila najbolja prehrana kad govorimo o spolnom nagonu, najviše dokaza govori u prilog zlatnom standardu pravilne prehrane – mediteranskoj prehrani. Jedno od ponuđenih objašnjenja kako ova prehrana obiluje vitaminima C i E, selenom i cinkom, ali i antioksidansima i omega – 3 masnim kiselinama – sve

redom protuupalnim tvarima zbog čega imaju povoljan učinak na reproduktivni sustav i sintezu spolnih hormona. Ali su korisne ukoliko, primjerice kod muškaraca, nastupi erektilna disfunkcija“, Sandra Krstev Barać nas upućuje na vrlo korisna saznanja.

„Općenito, kada govorimo o muškarčevom spolnom nagonu, važan je i prehrambeni unos aminokiseline arginin. Ova aminokiselina igra važnu ulogu u sintezi dušičnog oksida koji je odgovoran za vazodilataciju i postizavanje erekcije. Odgovarajući unos arginina važan je i za broj spermatozoida i njihovu pokretljivost. Arginin je u najvećoj mjeri zastupljen u goveđoj jetri, sjemenkama bundeve i sezama, čokoladi i bademima.

Čokolada je, zanimljivo, namirnica koja među ženama budi želju za spolnim odnosom. No, riječ je o čokoladi s visokim udjelom kakaa. Naime, istraživanja pokazuju da žene koje svaki dan jedu tamnu čokoladu, lakše postižu orgazam od onih koje se suzdržavaju od ove popularne slastice. Učinak se pripisuje stimulansu feniletilaminu, koji potiče osjećaj „blaženosti“ i uzbuđenja. Još je jedna namirnica adut kad je u pitanju ženska senzualnost. To je redovit unos soje koja obiluje fitoestrogenima i na taj način da je podršku ženskoj seksualnosti“, ističe Sandra Krstev Barać i educira nas sasvim novim i konkretnim savjetima.

„Žele li, pak, muškarci dati dodatnu podršku svojim „moćima“, mogu posegnuti za lubenicom, jer sadrži citrulin, sastojak za koji se pokazalo da utječe na krvne žile slično kao i tablete Viagre.

Lubenica se mogu poslužiti i kao pomoć pri postizanju i održavanju erekcije. I neki začini mogu pobuditi želju za seksualnim odnosom. Među njima osobito valja izdvojiti feferone i ljute paprike koji sadrže spoj naziva kapsaicin. Ovaj sastojak može povećati broj otkucaja srca, ubrzati metabolizam i uzrokovati znojenje. Svi ovi „simptomi“ prisutni su i prilikom vođenja ljubavi“, upozorila je na nepoznata svojstva poznatih namirnica nutricionistkinja i certificirana praktičarka funkcionalne medicine Sandra Krstev Barać.

Mladi imaju prvo na edukaciju o ljudskoj seksualnosti, a odrasli obvezu im je omogućiti

Zaključno, ovaj esej o potrebi, značaju, modalitetima i praksi seksualnog obrazovanja u Hrvatskoj, želimo namjerno završiti citatima dviju izjava, psihologinje dr. sc. Tanje Jurin i ginekologinje dr. med. Jasenke Grujić.

„Sveobuhvatna seksualna edukacija nije edukacija o spolnosti u biološkom smislu nego i odgoj koji uključuje tumačenje i afektivnog i društvenog fenomena seksualnosti. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji i mišljenjima ozbiljnih stručnih društava, primjerice Američkog društva ginekologa i opstetričara, mladi ljudi imaju pravo na dostupnu, povjerljivu, nepristranu podršku i vođenje koje ne osuđuje, nego nastoji razumjeti njihova očekivanja i izbore. Oni imaju pravo na sveobuhvatnu seksualnu edukaciju. Sveobuhvatna seksualna edukacija bi morala, uključivši oba roda, promovirati činjenicu da je seks odlika dobre veze, samo ako i kad postoji adekvatna kontracepcija, bez obzira na planiranje buduće trudnoće. Prvi su korak edukacija i informacije o kontracepciji. One moraju biti utemeljene, ponavljam, na znanstvenim činjenicama i dokazima te svakako moraju biti dostupne na različite načine: kroz knjige, udžbenike, publikacije, predavanja, provjerene napise u tisku, dostupnost na pouzdanim internetskim stranicama, poruke na plakatima u javnim prostorima, informativne priloge na javnom radiju i televiziji“, istakla je Jasenka Grujić povodom objavljivanja njezine knjige o kontracepciji.

„Mladi koji se educiraju na apstinenciju, u seksualne odnose ulaze ranije i imaju više spolnih bolesti. Hrvatska je jedna od rijetkih europskih država koja već desetljećima uporno odbija uvesti sveobuhvatnu seksualnu edukaciju. Dvije trećine europskih država seksualno obrazovanje ima dugi niz godina, a neke i skoro sedamdeset. Zašto u Hrvatskoj politika uporno i bezrazložno odbija uvesti sveobuhvatnu seksualnu edukaciju, zašto uskraćuje djeci i mladima pravo na edukaciju o ljudskoj seksualnosti, čime ih izlaže brojnim rizicima ugrožavanjem njihova seksualnog i reproduktivnog zdravlja“, naglasila je Tanja Jurin sasvim otvorena pitanja izostanka seksualne edukacije iz hrvatske društvene svakodnevice, čijim banalnim uzrocima će se morati sociološke i politološke analize. Ukoliko ih ne pretekne neka socijalna akcija.

Tekst je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa za poticanje novinarske izvrsnosti.