

PONTON

EDUKACJA
SEKSUALNA
OD FEDERY



**TO SIĘ
LECZY**

Infekcje przenoszone drogą płciową

TO SIĘ LECZY! **Infekcje przenoszone drogą płciową**

Opracowanie merytoryczne: Olimpia Ryś
Konsultacja merytoryczna: lek. Milena Kabatnik
Redakcja: Olga Awramiuk, Finka Heynemann,
Anna Wawrzeńczyk
Korekta: Marcelina Kurzyk
Projekt okładki: Julia Karwan-Jastrzębska
Skład: Marek Wójcik

GRUPA PONTON

ponton.org.pl
info@ponton.org.pl
porady@ponton.org.pl

FEDERA

FUNDACJA NA RZECZ KOBIEC I PLANOWANIA RODZINY

ul. Nowolipie 13/15, 00-150 Warszawa
22 635 93 95
federa.org.pl
kontakt@federa.org.pl
info@federa.org.pl

Telefon Zaufania

22 635 93 92
od poniedziałku do piątku
w godzinach 16:00-20:00

Wydanie III

Warszawa 2023

ISBN: 978-83-88568-63-3

INFEKCJE PRZENOSZONE DROGĄ PŁCIOWĄ

Infekcje przenoszone drogą płciową to zbiorowa nazwa dla różnych chorób i zakażeń, do których może dojść w trakcie kontaktu seksualnego. Dawniej nazywano je chorobami wenerycznymi, ale teraz nazwa ta uznawana jest za przedawnioną i odchodzi się od jej stosowania. Często używa się teraz angielskich skrótów STD lub STI (ang. *Sexually Transmitted Diseases/Infections*).

STD to jedne z najczęściej występujących chorób zakaźnych. Od kilku lat notuje się wzrost zakażeń na całym świecie, także w Polsce. Nielezione mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, a w skrajnych przypadkach nawet do śmierci. Mimo to w Polsce bada się mniej niż 10% społeczeństwa. Niektóre z opisanych w tej broszurze infekcji mogą rozwijać się bezobjawowo i siać spustoszenie w organizmie, nie dając znać o swojej obecności, aż będzie za późno, by odwrócić skutki choroby! Warto zatem dowiedzieć się więcej o nich oraz o tym, jak się przed nimi chronić.

Poniższa broszura skierowana jest do wszystkich, którym zależy na własnym bezpieczeństwie i zdrowiu. STI są dość powszechne, a zakazić się może każda osoba, która przynajmniej raz w życiu miała jakikolwiek kontakt seksualny z inną osobą. Zakażenie STI może się przytrafić każdemu!

Dlatego zachęcamy do dbania o swoje zdrowie, do regularnego badania się... i do lektury!

***INFEKCJE
BAKTERYJNIE***

Rzeżączka

CO TO JEST?

Prawdopodobnie wszyscy słyszeli o tej infekcji, ale mało kto wie, jak ją rozpoznać i leczyć. Rzeżączka wywoływana jest przez bakterię *Neisseria gonorrhoeae*, zwaną inaczej gonokokiem. Trudno określić, jak często dochodzi do zakażenia tą bakterią, ponieważ z reguły osoby, które mają objawy, nie zgłaszają się do lekarza.

JAKIE SĄ DROGI ZAKAŻENIA?

Rzeżączką można się zakazić przez wszelkiego rodzaju kontakty seksualne – waginalne, oralne, analne.

JAKIE SĄ OBJAWY?

U ok. 10% mężczyzn i u aż 50% zakażonych kobiet nie występują żadne objawy. Jeśli już się pojawiają, to zwykle po 3–7 dniach od zakażenia. W zależności od zajętych narządów symptomy mogą się różnić.

Możliwe objawy w przypadku zapalenia kanału szyjki macicy (po kontaktach waginalnych) to:

- ropno-śluzowe upływy (zapalna wydzielina z pochwy),
- pieczenie,
- świąd,
- plamienia międzymiesiączkowe.

W przypadku infekcji odbytu (po kontaktach analnych):

- pieczenie,
- świąd,
- obecność ropno-śluzowej wydzieliny (czasem z domieszką krwi).

W przypadku zapalenia gardła (po kontaktach oralnych):

- zaczerwienienie gardła,
- problemy z przełykaniem.

W przypadku zapalenia układu moczowego:

- ból i pieczenie podczas oddawania moczu,
- ropny wyciek z cewki moczowej,
- uczucie pełnego pęcherza po jego opróżnieniu.

JAK WYGLĄDA LECZENIE?

Jeżeli zaobserwujesz u siebie któryś z tych objawów, udaj się niezwłocznie do poradni wenerologicznej, ginekologicznej lub urologicznej. Leczenie polega na przyjęciu jednej dawki antybiotyku, a skutki nieleczenia mogą być bardzo poważne.

JAKIE POWIKŁANIA MOGĄ WYSTĄPIĆ?

Najczęstszym powikłaniem rzeżączki jest zapalenie najądrza oraz zespół zapalenia narządów miednicy mniejszej. U wszystkich płci konsekwencją nieleczzonej infekcji mogą być niepłodność, zapalenie stawów, zapalenie wsierdza i zapalenie spojówek. Dlatego też, aby uniknąć infekcji, należy zawsze pamiętać o używaniu prezerwatywy lub chusteczki lateksowej podczas każdej formy seksu (oralnej, analnej, waginalnej).

Chlamydia

CO TO JEST?

To infekcja, która bardzo przypomina rzeżączkę, ale jest spowodowana przez inną bakterię – *Chlamydia trachomatis*. Zakażenie nią dotyczy najczęściej nastolatków i nastolatek oraz młodych dorosłych.

JAKIE SĄ DROGI ZAKAŻENIA?

Chlamydią można się zakazić przez wszelkiego rodzaju kontakty seksualne – oralne, analne, waginalne.

JAKIE SĄ OBJAWY?

U kobiet aż 80% przypadków infekcji przebiega bezobjawowo. Jeśli objawy wystąpią, to mogą się rozwijać do siedmiu tygodni i przypominać symptomy rzeżączki:

- śluzowo-ropna wydzielina w ujściu zewnętrznym szyjki macicy (w odróżnieniu od rzeżączki wyciek z cewki moczowej jest częściej śluzowy lub wodnisty oraz mniej obfity),
- plamienia lub krwawienia międzymiesiączkowe,
- problemy z oddawaniem moczu,
- pieczenie i wyciek śluzowy z cewki,
- zaczerwienione ujście cewki moczowej.

Podobnie jak w przypadku rzeżączki zakażeniu mogą też ulec odbyt i gardło.

JAKIE POWIKŁANIA MOGĄ WYSTĄPIĆ?

Nieleczona chlamydioza jest najczęstszą przyczyną bezpłodności u kobiet w Europie. Również u mężczyzn może prowadzić do niepłodności. Może też powodować zespół zapalenia narządów miednicy mniejszej (błony śluzowej macicy, jajników, jajowodów), zwiększone ryzyko ciąży pozamacicznych i przewlekłe bóle brzucha. Powikłaniem może być także zapalenie najądrza i zapalenie gruczołów Bartholina, które objawia się jednostronnym obrzękiem sromu. Do poważnych konsekwencji nieleczonej infekcji *Chlamydia trachomatis* należy też zapalenie spojówek, stawów i cewki moczowej.

Kiła

CO TO JEST?

Kiła jest przewlekłą, ogólnoustrojową chorobą zakaźną występującą powszechnie na świecie i w Polsce. Na świecie rozpoznaje się rocznie ponad 6 milionów zachorowań na kiłę. W Polsce jest to najczęściej wykrywana infekcja przenoszona drogą płciową. Chorobę wywołuje krętek błady *Treponema pallidum*, który wnika do organizmu przez mikrourazy w skórze i nieuszkodzoną błonę śluzową.

JAKIE SĄ DROGI ZAKAŻENIA?

Do zakażenia dochodzi najczęściej drogą kontaktów seksualnych (waginalnych, analnych, oralnych). Poza organizmem krętka szybko giną, ponieważ są wrażliwe na wysuszenie, wysoką temperaturę i środki antyseptyczne.

JAKIE SĄ OBJAWY?

Kiła charakteryzuje się występowaniem okresów objawowych i bezobjawowych. W ciągu pierwszego roku trwania choroby charakterystyczne jest samoistne ustępowanie zmian chorobowych i przechodzenie w stan utajenia. Z tego powodu wiele osób nie zgłasza się do lekarza, myśląc, że „samo przeszło”.

Pierwsze objawy pojawiają się ok. 3–4 tygodniach:

- powiększone węzły chłonne,
- owalne owrzodzenie w miejscu wnikięcia krętka, o równych brzegach, pokryte wodnistą wydzieliną; ma średnicę do kilkunastu milimetrów i dno przypominające chrząstkę.

Zmiana jest niebolesna i bez leczenia znika w ciągu 4 tygodni. Miejsce pojawienia się owrzodzenia to np. żołądź, wewnętrzna blaszka napletka, skóra łąka, wargi sromowe, ujście pochwy, okolice odbytu czy błona śluzowa warg i jama ustna.

Między dziewiątym tygodniem a pierwszym rokiem od zakażenia:

- dyskretna, symetryczna, plamista wysypka (głównie na tułowiu), która po 2-3 tygodniach sama ustępuje,
- mocna plamista wysypka (czerwone kropki) na całym ciele, szczególnie na dłoniach, stopach, tułowiu i narządach płciowych,
- łysienie kiłowe,
- bielactwo kiłowe,
- angina kiłowa.

Chorobę rozpoznaje się na podstawie badania krwi. W przypadku podejrzenia infekcji należy zgłosić się do poradni wenerologicznej.

JAKIE POWIKŁANIA MOGĄ WYSTĄPIĆ?

Nieleczona kiła może przejść w tzw. postać późną ze zmianami narządowymi obejmującymi serce, układ nerwowy, kości i skórę całego ciała. Ponadto u osób w ciąży może wywołać ciężkie uszkodzenia płodu i doprowadzić do jego niepełnosprawności.

Kiła to poważna choroba, której leczenie jest bardzo proste, a konsekwencje nieleczenia – bardzo groźne.

INFEKCJE WIRUSOWE

Opryszczka narządów płciowych

CO TO JEST?

Opryszczka narządów płciowych to jedna z najczęstszych infekcji przenoszonych drogą płciową oraz najczęstsza przyczyna powstawania nadżerek w okolicy genitalnej. Łącznie na świecie żyje ok. 400 milionów osób zakażonych HSV, czyli wirusem opryszczki. Czynnikiem wywołującym zmiany okolicy genitalnej jest wirus opryszczki typu 2 HSV-2 oraz rzadziej typu 1 HSV-1.

JAKIE SĄ DROGI ZAKAŻENIA?

Do zakażenia może dojść podczas stosunków seksualnych (oralnych, analnych, waginalnych), podczas porodu (infekcja przechodzi z matki na dziecko) czy przez zakażone przedmioty, na przykład ręczniki lub gadzety erotyczne. U większości zakażonych osób nie występują żadne objawy. Osoby takie są jednak potencjalnym źródłem zakażenia dla swoich partnerów i partnerek.

JAKIE SĄ OBJAWY?

Po wniknięciu wirusa HSV do skóry po raz pierwszy minie ok. 2–7 dni, zanim dojdzie do wystąpienia zespołu objawów zwanych zakażeniem pierwotnym. Pojawiają się charakterystyczne zmiany skórne:

- ból, pieczenie i swędzenie skóry zwiastujące zmiany skórne,
- żywoczerwona skóra, wykwity w różnych stadiach – od pęcherzyków i nadżerek aż do strupów,
- u kobiet zmiany dotyczą warg sromowych, ściany pochwy, szyjki macicy lub skóry okolicy okołodbytniczej czy pośladków,
- u mężczyzn zmiany na napletku, żołądźci, skórze prącia, pośladków lub okolicy okołodbytniczej.

W przypadku kontaktów doodbytniczych wirus może prowadzić do:

- zapalenia błony śluzowej kanału odbytnicy,
- śluzowej wydzieliny z odbytu,
- silnej bolesności tej okolicy,
- częstego parcia na stolec.

W przypadku kontaktów oralnych wirus może powodować opryszczkowe zapalenie gardła.

Choroba może nawracać nie tylko po kontaktach seksualnych, ale także z powodu obniżonej odporności, innych współistniejących zakażeń, miesiączki, stresu, zmęczenia, silnego wyziębienia czy przegrzania. Opryszczka genitalna zwiększa ryzyko innych infekcji przenoszonych drogą płciową.

Objawowa opryszczka genitalna wymaga pilnej konsultacji wenerologicznej, bo często konieczne okazuje się leczenie zakażenia w szpitalu.

HPV

CO TO JEST?

Zakażenia genitalnymi typami HPV są bardzo częste. Spośród ok. 150 typów HPV, czyli wirusa brodawczaka ludzkiego, około 40 zakaża błony śluzowe i skórę narządów płciowych. Onkogenne typy wirusa, czyli te, które mogą spowodować raka szyjki macicy, sromu, pochwy, odbytu i prącia, noszą m.in. numery 16, 18, 31, 33 i nie wywołują zmian łagodnych. Jeżeli zakażenie nieonkogennym typem HPV (6, 11, 40, 42 itd.) nie ustąpi samoistnie, wirusy te mogą prowadzić do pojawienia się brodawek płciowych, czyli kłykcin kończystych.

JAKIE SĄ DROGI ZAKAŻENIA?

Większość osób chociaż raz w ciągu życia ulega zakażeniu, ale znaczna część tych zakażeń samoistnie się cofa. Do zakażenia dochodzi drogą kontaktów seksualnych i okołoporodową. Można też przenieść wirusa na palcach (np. podczas pettingu) i przedmiotach. Stosowanie prezerwatyw zmniejsza ryzyko zakażenia, ale go nie eliminuje.

JAKIE SĄ OBJAWY?

W okolicy zewnętrznych narządów płciowych HPV wywołuje zarówno zmiany łagodne (np. brodawki płciowe), jak i zmiany przednowotworowe. Główny objaw zakażenia HPV to kłykciny kończyste – różowe, białawe lub brązowe wykwity o miękkiej konsystencji przypominającej kalafior.

Kłykciny powstają w miejscach drażnienia mechanicznego podczas stosunku płciowego. Mogą lokalizować się:

- na wargach sromowych,
- w okolicy krocza,
- na błonie śluzowej pochwy,
- na szyjce macicy,
- w obrębie trzonu prącia,
- na żołądździ prącia,
- w okolicy wędzidełka,
- na wewnętrznej blaszce napletka,
- w okolicy odbytu,
- w jamie ustnej,
- w ujściu cewki moczowej.

Od momentu zakażenia do pojawienia się tych zmian może minąć od kilku tygodni do 12 miesięcy. Ginekolog lub wenerolog może rozpoznać łagodne zmiany na podstawie ich wyglądu. Natomiast zmiany przednowotworowe można

wykryć dzięki badaniu cytologicznemu. Dlatego też każda aktywna seksualnie kobieta powinna wykonywać raz w roku cytologię.

Czy wiesz, że...

Zakażeniu HPV można zapobiec za pomocą szczepionki. Jest ona dostępna też w Polsce. Zaleca się ją nie tylko dziewczynkom, ale też chłopcom oraz osobom dorosłym. Wbrew powszechnej opinii szczepić mogą się również osoby, które już współżyją (choć największą skuteczność zapewnia szczepienie przed rozpoczęciem współżycia). Szczepionka jest płatna, ale niekiedy refundowana przez samorządy.

HIV

CO TO JEST?

Pewnie większość z Was słyszała o HIV lub AIDS, często jednak pojęcia te bywają mylone. Wyjaśnijmy zatem: HIV to skrót od *Human Immunodeficiency Virus*, a AIDS – *Acquired Immunodeficiency Syndrome*. Zakażenie ludzkim wirusem nabytego niedoboru odporności (czyli właśnie HIV) samo w sobie nie jest chorobą, ale jego nieleczenie może doprowadzić do ciężkiej, śmiertelnej choroby, którą jest zespół nabytego niedoboru odporności, czyli właśnie AIDS.

JAKIE SĄ DROGI ZAKAŻENIA?

Wirus przekazywany jest m.in. drogą kontaktów seksualnych. Jego kopie obecne są we krwi, spermie, preejakulacie, wydzielinie z pochwy, z odbytnicy i w ludzkim mleku. Na największe ryzyko zakażenia w czasie seksu narażona jest osoba przyjmująca kontakt analny. Wynika to z tego, że nabłonek

odbytu i odbytnicy jest wrażliwy na podrażnienia i uszkodzenia, a przez to na wniknięcie wirusa. Nieco mniej ryzykowne są kontakty waginalne. Ryzyko w przypadku stosunków oralnych jest znacznie mniejsze, ale wciąż istnieje – szczególnie jeśli ktoś ma chorobę jamy ustnej, uraz błony śluzowej albo gdy w ślinie znajduje się domieszka krwi. W samej ślinie znajdują się tylko śladowe ilości wirusa, dlatego zakażenie przez pocałunek jest niemożliwe.

JAKIE SĄ OBJAWY?

Zakażenie HIV może pozostawać bezobjawowe przez długi czas albo manifestować się jako przewlekłe powiększenie wielu węzłów chłonnych lub ostra choroba retrowirusowa (nasilone objawy grypopodobne).

Pierwsze objawy mogą pojawić się w ciągu 4–8 tygodni od wniknięcia wirusa do organizmu. Bardzo łatwo pomylić ten etap z grypą lub przeziębieniem. Najczęściej pojawiają się:

- gorączka,
- powiększenie szyjnych węzłów chłonnych,
- bóle mięśniowo-stawowe,
- wysypka,
- ból głowy.

Cząsteczki wirusa zakażają m.in. białe krwinki i namnażają się w ciele człowieka nawet przez wiele lat bez poważniejszych objawów. Ten okres jest bardzo niebezpieczny, gdyż osoba zakażona, która nie wie o tym i nie ma poczucia, że jest chora, może być źródłem zakażenia dla innych osób. Z tego powodu ważne jest regularne badanie się w kierunku zakażenia HIV. Testy można bezpłatnie i anonimowo wykonać w wielu miejscach w całej Polsce.

JAK WYGLĄDA LECZENIE?

Każda osoba, u której zostanie wykryty wirus, zostaje objęta bezpłatnym, nowoczesnym leczeniem. Dziś jest ono na tyle skuteczne, że długość życia osób z HIV jest zbliżona do długości życia reszty populacji. Trzeba wówczas przyjmować codziennie leki antyretrowirusowe. Osoby, które pozostają w terapii antyretrowirusowej i u których stwierdzono niewykrywalny poziom wirusa we krwi (czyli niewykrywalną wiremię), nie mogą zakazić innych.

Czy wiesz, że...

*Najlepszą metodą, aby uniknąć zakażenia, jest stosowanie prezerwatyw podczas każdej formy stosunku seksualnego. Jednak możliwa jest również profilaktyka przed ryzykownym kontaktem, czyli przed ekspozycją na wirusa – tzw. PrEP (**pre-exposure prophylaxis**). Mogą stosować ją osoby w dużym stopniu narażone na kontakt z HIV. Są to leki przyjmowane codziennie, które chronią przed zakażeniem HIV. Nie zabezpieczają one jednak przed innymi infekcjami przenoszonymi drogą płciową, dlatego w dalszym ciągu zalecane jest stosowanie prezerwatyw.*

Wirusowe zapalenia wątroby (WZW)

CO TO JEST?

Są to choroby zakaźne spowodowane przez wirusy, które atakują wątrobę. Z uwagi na przewlekły przebieg choroby najbardziej niebezpieczne są zachorowania na wirusowe zapalenie wątroby typu B i C. Drogą seksualną można zakazić się również wirusem typu A, który nie powoduje przewlekłej choroby.

JAKIE SĄ DROGI ZAKAŻENIA?

Wirusem typu A, B i C można się zakazić drogą kontaktów seksualnych. Do zakażenia HBV (wirusem zapalenia wątroby typu B) dochodzi ponadto poprzez uszkodzoną skórę lub błony śluzowe. Materiałem zakażającym jest krew i inne płyny ustrojowe. Do zakażenia HCV (wirusem zapalenia wątroby typu C) dochodzi z kolei głównie przez krew, na przykład podczas wstrzykiwania substancji psychoaktywnych lub przyjmowania ich donosowo przy użyciu niesterylnego sprzętu, ale również podczas zabiegów takich jak manicure czy piercing.

JAKIE SĄ OBJAWY?

Objawy WZW typu A:

- żółtaczka (zażółcenie skóry i oczu),
- gorączka,
- bóle brzucha.

Większość zakażeń WZW typu B przebiega bezobjawowo – tylko u ok. 30% osób dorosłych obserwowane są:

- żółtaczka,
- ból brzucha,
- pogorszenie samopoczucia.

Zakażenie HCV również u większości osób jest bezobjawowe lub objawy przypominają inne infekcje. Następnie zakażenie przechodzi w formę przewlekłą, która może powodować:

- uczucie stałego zmęczenia,
- objawy żołądkowe.

JAK WYGLĄDA LECZENIE?

WZW typu A leczy się w szpitalu. Dostępne jest ponadto szczepienie przeciwko wirusowi typu A, które zaleca się

osobom z grupy ryzyka. Jeśli chodzi o WZW typu B, nie istnieje obecnie skuteczne leczenie, ale w Polsce dostępne jest szczepienie, które chroni przed zachorowaniem. W przypadku WZW typu C obecnie dostępne są programy leczenia doprowadzające do całkowitego wyzdrowienia.

JAKIE SĄ POWIKŁANIA?

W znacznej większości przypadków dochodzi do wyzdrowienia, ale jeśli zakażenie WZW typu B lub C nie jest leczone, możliwe jest również rozwinięcie przewlekłego zapalenia, marskości, niewydolności lub raka wątroby. Ponieważ choroba przebiega zwykle bezobjawowo, często rozpoznaje się ją przypadkowo dopiero w momencie zaawansowanego uszkodzenia wątroby. Z tego powodu bardzo ważne jest regularne badanie w kierunku zakażenia HCV. Testy można wykonać anonimowo i bezpłatnie w wielu miejscach w całej Polsce. Dlatego bardzo istotne jest badanie w kierunku obecności wirusa we krwi.

**INNE INFEKCJE
PRZENOSZONE
DROGĄ
PŁCIOWĄ**

Rzęsistkowica

CO TO JEST?

To infekcja, która bardzo przypomina rzeżączkę, ale jest spowodowana przez pierwotniaka *Trichomonas vaginalis*, czyli rześistka pochwowego.

JAKIE SĄ DROGI ZAKAŻENIA?

Rzeżączką można się zakazić przez wszelkiego rodzaju kontakty seksualne.

JAKIE SĄ OBJAWY?

Rzęsistkowica może nie dawać objawów przez bardzo długi czas, nawet do pół roku. U kobiet infekcja ma tendencję do utrzymywania się i może dotyczyć pochwy, szyjki macicy lub cewki moczowej. Najwcześniejsze objawy mogą pojawić się po 4 dniach od zakażenia:

- obfite pieniste upławy w kolorze żółtozielonym i o nieprzyjemnym zapachu,
- ból podczas stosunku,
- silny świąd i pieczenie sromu lub pochwy.

Zarówno u mężczyzn, jak i kobiet zakażenie może dotyczyć układu moczowego. Można wtedy zaobserwować:

- wyciek z cewki,
- dyskomfort podczas oddawania moczu.

JAK WYGLĄDA LECZENIE?

Leczenie polega na przyjmowaniu odpowiednich leków przeciwprzywotniakowych. Terapii powinna być poddana nie tylko osoba zakażona, ale też jej partner/partnerka.

Zakażenia grzybicze

CO TO JEST?

Zakażenia grzybicze są bardzo powszechne na całym świecie. Częściej występują u kobiet. Szacuje się, że 75% wszystkich kobiet co najmniej raz w życiu choruje na grzybicę narządów płciowych.

JAKIE SĄ OBJAWY?

Infekcje mogą dotyczyć skóry pachwin, okolicy genitaliów i odbytu, błon śluzowych pochwy i żołądki. Zwykle pojawiają się niezależnie od kontaktów seksualnych, również u osób nieaktywnych seksualnie. Czasem dochodzi przeniesienia infekcji między partnerami lub partnerkami. Objawy pojawiają się szybko i są to m.in.:

- zaczerwienienie i obrzęk błony śluzowej,
- świąd, podrażnienie i pieczenie,
- ból, szczególnie intensywny podczas stosunku,
- białe lub żółte, bezwonne upławy – wodniste lub gęste, przypominające twaróg.

Jeśli pojawiają się takie objawy, należy niezwłocznie udać się do poradni wenerologicznej, ginekologicznej lub urologicznej.

JAKIE POWIKŁANIA MOGĄ WYSTĄPIĆ?

Nieleczone zakażenie grzybicze może nawracać. Partnerzy seksualni mogą się wtedy regularnie zakażać, co bywa bardzo uciążliwe.

NA ZAKOŃCZENIE

Infekcje przenoszone drogą płciową zdarzają się – to żaden wstyd! Mogą przytrafić się osobom, które utrzymują kontakty seksualne, ale też tym, które nie uprawiają seksu. Zakażenie i choroba to nie wyrok – dostępne jest leczenie, ale aby je podjąć, trzeba wiedzieć o własnej chorobie. Dlatego tak ważne jest regularne badanie się.

Warto też poznać status osoby, z którą podejmujemy kontakt seksualny. Coraz bardziej powszechne staje się wspólna wizyta w punkcie konsultacyjno-diagnostycznym. To bardzo dobry sposób, aby poznać swój stan zdrowia i osoby, z którą zamierzamy współżyć. Poproszenie kogoś o informację i o przebadanie się to wyraz dbania o bezpieczeństwo i zdrowie – własne oraz drugiej osoby!

Jednocześnie warto pamiętać o zabezpieczeniu się. Powszechną i tanią metodą antykoncepcyjną, która chroni przed infekcjami, są prezerwatywy. Polecamy również chusteczki lateksowe do seksu oralnego, które można zamówić w Internecie lub wykonać je samodzielnie przecinając wzdłuż prezerwatywę.

Badania na HIV (a czasem również kiłę i WZW C) można wykonać darmowo i anonimowo w punktach konsultacyjno-diagnostycznych, których listę znajdziecie na stronie internetowej Krajowego Centrum ds. AIDS: aids.gov.pl/pkd.

Telefon Zaufania HIV/AIDS

22 692 82 26, 800 888 448
od poniedziałku do piątku
w godzinach 9:00–21:00

P♥NTON

ponton.org.pl

EDUKACJA
SEKSUALNA
OD FEDERY



@grupaponton