

JE TO VAŠE BUDOUCNOST. CHRAŇTE JI!

- **Abstinence** – nejspolehlivějším způsobem, jak se vyhnout infekci, je nemít sex (tj. anální, vaginální nebo orální).
- **Odložte svůj sexuální debut** na pozdější roky.
- Je v pořádku **říct „Ne“**, pokud nechcete mít sex.
- Vzájemná **monogamie a důvěra** – znamená, že souhlasíte, že budete sexuálně aktivní pouze s jednou osobou, která souhlasila, že bude sexuálně aktivní pouze s vámi. Nejspolehlivější způsob, jak se vyhnout pohlavně přenosným chorobám.
- Než budete mít sex, promluvte si se svým partnerem o tom, jak zabráníte pohlavně přenosným chorobám a těhotenství.
- **Minimalizace počtu** sexuálních partnerů může snížit riziko pohlavně přenosných chorob.
- Máš-li sex, používej **kondomy** – správné a důsledné používání mužského kondomu je vysoce účinné, může snížit (i když ne vyloučit) riziko přenosu pohlavních chorob.
- Vyhněte se míchání **alkoholu** a / nebo rekreačních **drog** se sexem – hrozí riziko ztráty kontroly, nepoužijete kondom, budete mít sex s někým, s kým byste normálně neměli.
- **Očkování nejen žen, ale i mužů** – vakcíny jsou bezpečné, účinné a doporučené způsoby prevence hepatitidy B a HPV infekce.
- **Podpora školní docházky** pomáhá zejména dívkám vyhnout se předčasné sexuální aktivitě a těhotenství.



Kondomy jsou jedinou antikoncepcí, která snižuje riziko otěhotnění i přenos pohlavně přenosných chorob, včetně HIV.



- Používejte kondom pokaždé, když máte sex, a to po celou dobu.
- Když je kondom nasazen, měl by být dostatečně těsný, aby při sexu nespadl, ale ne příliš těsný.
- Ujistěte se, že na něm nejsou žádné trhliny nebo vady.
- Používejte lubrikant na vodní nebo silikonové bázi, abyste zabránili poranění.
- Neukládejte kondomy do peněženky, protože teplo a tření je mohou poškodit.
- Nepoužívejte více než jeden kondom najednou.
- Nepoužívejte kondom opakovaně.

Projekt byl realizován za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky.
Číslo projektu: HIV/2526/6305/2023
Název projektu: Edukace dospívajících adolescentů zaměřená na prevenci HIV/AIDS a jiných sexuálně přenosných onemocnění.



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA**
FAKULTA VEŘEJNÝCH
POLITIK V OPAVĚ

prevence **HIV/AIDS** a jiných **SEXUÁLNĚ PŘENOSNÝCH ONEMOCNĚNÍ**



**U DOSPÍVAJÍCÍCH
ADOLESCENTŮ**



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA**
FAKULTA VEŘEJNÝCH
POLITIK V OPAVĚ



**MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY**



Musíme diskutovat o sexualitě, rizicích a prevenci, a to nejen při návštěvách zařízení zdravotní péče.

Dospívající jsou biologicky i kognitivně náchylní k získání pohlavně přenosných chorob a představují jednu ze skupin s nejvyšším rizikem získání a přenosu sexuálně přenosných infekcí.

CO JSOU POHLAVNĚ PŘENOSNÉ NEMOCI?

Jsou to nemoci, které se přenášejí z jedné osoby na druhou pohlavním stykem či jiným intimním kontaktem. Patří mezi ně **chlamydie, kapavka, genitální herpes, lidský papilomavirus (HPV), syfilis a HIV.**

ODPOVĚDNOST VÁS CHRÁNÍ
PROTOŽE - LEHCE NABYDEŠ,
ALE TĚŽCE POZBYDEŠ

CO JE TŘEBA ZNÁT! TEN KDO NEZNÁ, RISKUJE!

- Některé sexuálně přenosné infekce jsou **nevléčitelné**, mohou trvat celý život a **mohou být i smrtelné**.
- Každý**, kdo je sexuálně aktivní, se vystavuje riziku, že se nakazí!
- Bezpečný sex neexistuje** pokud dojde k pohlavnímu styku a tělesnému kontaktu dvou a více osob.
- Je možné však volit **možnost bezpečnějšího sexu** pro snížení rizika možné nákazy.
- Pokud si myslíte, že jste připraveni na sex, musíte být připraveni **chránit své tělo**.
- Zdržet se sexuální aktivity nebo omezit sex na **monogamní vztah** je nejjistější obranou proti infekci.
- Pokud jste sexuálně aktivní **choďte se i svého partnera**.
- Sexuálně aktivní člověk **nemusí mít tušení**, že šíří nemoc, nemá časné příznaky (chlamydie, HPV...).
- Celá řada pohlavně přenosných chorob zesiluje také přenos **viru HIV** (virus lidské imunitní nedostatečnosti), který je příčinou smrtelného onemocnění **AIDS** (syndrom získaného selhání imunity).



- Kondomy nejsou 100 % účinné proti všem pohlavním infekcím**, mohou ale snížit pravděpodobnost získání řady onemocnění.
- Některé pohlavně přenosné choroby mohou být přenášeny pohlavním stykem **krátce před skutečným aktem a šířit se kontaktem kůže na kůži** (HPV, genitální herpes a syfilis).
- Mytí genitálií, močení nebo sprchování po sexu **nezabrání** žádné pohlavně přenosné nemoci.
- Požívání alkoholu a drog **zvyšuje** riziko nákazy.
- Mluvte otevřeně** a upřímně se svým partnerem/partnerkou o pohlavně přenosných chorobách.
- Máte-li dotazy, promluvte si s rodičem nebo jinou důvěryhodnou dospělou osobou. Koneckonců i oni byli kdysi mladí.
- V případě potíží, či podezření na infekci **odhodte stud a nechte se vyšetřit** (praktický lékař, kožní lékař, gynekolog, urolog)!!



RIZIKOVÉ AKTIVITY:

- anální, vaginální nebo orální sex bez kondomu;**
- mít více sexuálních partnerů;**
- mít anonymní sexuální partnery;**
- sex pod vlivem drog nebo alkoholu může snížit zábrany a vést k většímu sexuálnímu riziku;**
- podceňování příznaků nemoci.**