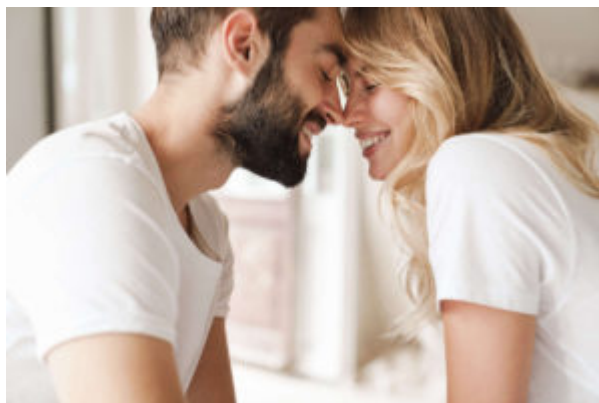


Wszystko, co musisz wiedzieć na temat bezpiecznego seksu

Chroń się przed wirusem HIV

Prawdziwa panika związana z wirusem HIV miała miejsce w latach 80-tych i 90-tych, kiedy to wiele osób umierało z powodu powikłań związanych z Zespołem Nabytego Upośledzenia Odporności, czyli AIDS. Warto



wiedzieć, że choć leczenie jest skuteczniejsze, to wiele osób na całym globie nadal umiera z powodu AIDS. Zakażenia HIV w ostatnich 10 latach w Europie wzrosły dwukrotnie. Przed zakażeniem chroni unikanie przygodnych stosunków, a także zabezpieczanie się przede wszystkim stosowanie prezerwatyw. Warto wiedzieć, że dostępne są tabletki PrEP. Są to leki antyretrowirusowe, które stosowane są przez osoby już zakażone, ale mogą być również stosowane jako profilaktyka przedekspozycyjna. Skuteczność w hamowaniu zakażenia wirusem HIV jest szacowana na 95%. Lek wydawany jest na receptę po wykonaniu kompletu badań. Trzeba jednak wiedzieć, że nie chroni przed zakażeniem innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Prezerwatywy jako profilaktyka chorób wenerycznych – pamiętaj o prawidłowym stosowaniu

Aby chronić się przed chorobami wenerycznymi w czasie stosunku należy stosować [prezerwatywy](#). Dotyczy to tak samo wirusa HIV,

jak i kiły czy rzeżączki, chłamydiów czy rzesistkowicy. Trzeba jednak zdawać sobie sprawę że prezerwatywy nie chronią w 100% tak przed ciążą, jak i przed chorobami wenerycznymi, a to dlatego, że pękają. Można zmniejszyć owo ryzyko kupując prezerwatywy wysokiej jakości i zawsze sprawdzając datę ważności. Poza tym należy przechowywać prezerwatywy w taki sposób, by nie doprowadzić do osłabienia materiału. Nie należy przechowywać ich w portfelu czy miejscu wystawionym na działanie promieni słonecznych. Istotne znaczenie ma również prawidłowe zakładanie prezerwatywy. Na pewno nie można tego robić już w trakcie stosunku, należy nałożyć prezerwatywę wcześniej. Przy zakładaniu trzeba też uważać, by nie zanieczyścić zewnętrznej powierzchni ejakulatem. Nie należy otwierać opakowania z prezerwatywą zębami, bo wtedy łatwo o jej uszkodzenie. Pęknięcie prezerwatywy, stosowanie uszkodzonej prezerwatywy, czy też zanieczyszczonej ejakulatem to nie tylko ryzyko niechcianej ciąży, ale również przenoszenia chorób wenerycznych czy zakażenia takimi chorobami. Istotne znaczenie ma również fakt, by stosować właściwy rozmiar prezerwatywy. Zbyt mała zwiększa ryzyko pęknięcia, a zbyt duża zsunięcia się w trakcie stosunku. Ponadto istotne znaczenie ma fakt, że stosowanie niektórych lubrykantów może wpływać na osłabienie prezerwatywy. Zatem należy zawsze używać tylko dedykowanych produktów.

Prezerwatywy to jeden ze skuteczniejszych i mało inwazyjnych sposobów antykoncepcji mechanicznej. Kobiety mogą stosować także wkładki wewnątrzmaciczne. Trzeba jednak pamiętać, że żadna metoda nie daje 100% zabezpieczenia przed niechcianą ciążą. Jedną z najskuteczniejszych wydaje się wazektomia, czyli mikropodwiązanie nasieniowodów mężczyzny. Warto wiedzieć, że w przypadku wystąpienia jakichkolwiek infekcji intymnych trzeba poinformować o tym partnera lub partnerkę. Infekcje intymne zawsze leczy się w parze. Należy pamiętać, że tak samo jak zdrowie fizyczne, ważne jest także psychiczne. Bezpieczny seks to także taki, który gwarantuje komfort obydwójga partnerów, nie powoduje żadnego psychicznego

dyskomfortu. Wszelkie urozmaicenia powinny odbywać się za obopólną zgodą.