

STI

Sexuálne prenosné infekcie (STI) sú infekcie, ktoré sa šíria penetračným pohlavným stykom (análnym, orálnym a vaginálnym) a nepenetračným pohlavným stykom (zdieľanie sexuálnych hračiek, blízky kontakt pokožky s genitáliami).

Môžete mať pohlavne prenosnú infekciu a nevedieť o tom. Niektorí ľudia nemajú žiadne príznaky.

CHLAMYDIA

Príznaky: Bolesť pri močení, výtok, krvácanie medzi menštruáciami alebo po sexe.

Test: Vzorka moču alebo výter.

Liečba: Liečba antibiotickými tabletami.

GONORRHOEA

Príznaky: Výtok, krvácanie medzi menštruáciami.

Test: Vzorka moču alebo výter.

Liečba: Liečené antibiotikami.

SYPHILIS

Príznaky: Pľuzgiere alebo vredy okolo genitálií/análnej oblasti (ktoré môžu, ale nemusia byť bolestivé), vyrážka na tele.

Test: Vzorka krvi.

Liečba: Liečené antibiotikami.

HIV

Príznaky: Niekoľko týždňov po infekcii je možné ochorenie podobné chrípke, vyrážka na tele.

Test: Test z prsta alebo odber krvi, v závislosti od toho, kde sa testuje.

Liečba: Kontrolovaná antiretrovirovými liekmi. Ak ste na účinnej liečbe a máte nedetekovateľnú vírusovú záťaž, nemôžete HIV preniesť na nikoho iného.

GENITÁLNE HERPES

Príznaky: Bolestivé pľuzgiere alebo vredy v oblasti genitálií/análnej oblasti.

Test: Výter z pľuzgiera alebo vriedku.

Liečba: Liečba antivírusovými tabletami.

GENITÁLNE BOJOVKY

Príznaky: Hrčky, hrče alebo výrastky v okolí genitálií/análnej oblasti.

Test: Lekár/zdravotná sestra sa pozrie na postihnutú oblasť.

Liečba: Lieči sa krémom alebo zmrazením.

Súhlas

Súhlas znamená, že s niečím súhlasíte. Pokiaľ ide o sex, znamená to súhlas so sexom alebo so sexuálnou aktivitou.

ÁNO

- Uistite sa, že žiadate ľudí o súhlas. To zahŕňa aj pravidelných sexuálnych partnerov.
- Pýtajte sa na súhlas pri každom sexuálnom akte. To, že niekto súhlasil s jedným sexuálnym aktom, neznamená, že súhlasil aj s ďalšími.
- Venujte pozornosť reči tela. Ak sa niekto tvári nepríjemne, ale povedal áno, možno v skutočnosti nechce mať sex.



NIE

- Nepredpokladajte, že niekto dal súhlas na základe toho, čo má na sebe alebo ako sa správa.
- Nevývíjajte na niekoho nátlak, aby s vami mal sex. Súhlas musí byť slobodný a dobrovoľný rozhodnutie.



V Spojenom kráľovstve je zákonná veková hranica pre súhlas so sexuálnym stykom 16 rokov



Cieľom zákona je chrániť mladých ľudí pred zneužívaním zo strany dospelých. Jeho cieľom nie je kriminalizovať osoby mladšie ako 16 rokov, ktoré majú pohlavný styk, ak sú obe osoby v podobnom veku.

S naším tímom pre sexuálne zdravie sa môžete dôverne porozprávať.

C-karta

Získajte bezplatné kondómy a lubrikanty v lekárňach, na klinikách a vzdelávacích miestach s kartou C – k dispozícii pre osoby staršie ako 13 rokov.



Naskenujte QR kód a pozrite si zoznam miest, kde sa môžete zaregistrovať, a ďalšie informácie na našej webovej stránke.



V závislosti od vášho veku sa môžete zaregistrovať aj online.

Núdzová antikoncepcia

Núdzová antikoncepcia môže zabrániť otehotneniu po pohlavnom styku bez antikoncepcie alebo v prípade, že antikoncepcia zlyhá. NHS ponúka dve možnosti núdzovej antikoncepcie:

- **Núdzové vnútromaternicové teliesko (medená cievka)** – dostupné na klinikách sexuálneho zdravia a u niektorých všeobecných lekárov.
- **Núdzová hormonálna antikoncepcia** – niekedy nazývaná "tabletká ráno po" – je dostupná v službách sexuálneho zdravia, u praktických lekárov a v niektorých lekárňach.

Po nechránenom pohlavnom styku je najlepšie čo najskôr použiť núdzovú antikoncepciu.



openclinic.org.uk

Tieto služby v oblasti sexuálneho zdravia poskytuje Midlands Partnership NHS Foundation Trust a objednávajú ich miestne úrady.

V prípade potreby je možné zabezpečiť tlmočníka na stretnutia týkajúce sa sexuálneho zdravia.

Slovak | May 2025

Antikoncepcia

Ak máte pohlavný styk, používanie antikoncepcie je najlepší spôsob, ako znížiť pravdepodobnosť otehotnenia. Na výber je mnoho druhov antikoncepcie a rôzne metódy vyhovujú rôznym ľuďom. Pri niektorých je potrebná procedúra na ich nasadenie a odstránenie.

Implantát

Malá tyčinka, ktorá uvoľňuje hormón progesterón, sa umiestni do hornej časti ramena pod kožu.

- Viac ako 99 % účinnosť
- Vydrží až 3 roky
- Menštruácia môže zostať rovnaká, zastaviť sa, byť častá alebo nepravidelná



Vstrekovanie

Hormón progesterón sa vstrekuje do svalu, zvyčajne do zadku.

- Viac ako 99 % účinnosť, ak sú opakované injekcie podávané včas, ako sa odporúča)
- Vydrží 14 týždňov
- Cyklus sa zvyčajne zastaví po 2-3 injekciách



IUS (hormonálna cievka)

Do maternice sa umiestni malé plastové zariadenie.

- Viac ako 99 % účinnosť
- Životnosť až 8 rokov, v závislosti od typu
- Menštruácia môže byť ľahšia alebo sa zastaví



Vnútromaternicové teliesko (medená cievka)

Do maternice sa umiestni malé plastové a medené zariadenie.

- Viac ako 99 % účinnosť
- Vydrží až 10 rokov
- Menštruácia môže zostať rovnaká alebo môže byť ťažšia/dlhšia/bolestivá



Kombinovaná pilulka

Tableta obsahujúca estrogén a progesterónny hormón.

- 91 % účinnosť pri bežnom používaní
- Užívajte každý deň počas najmenej 3 týždňov, s prestávkou alebo bez nej
- Môžete kontrolovať, kedy a či krvácate, a často je menštruácia ľahšia a menej bolestivá.



Pilulka obsahujúca iba progesterón

Tableta obsahujúca hormón progesterón.

- 91 % účinnosť pri bežnom používaní
- Musíte ho užívať každý deň, nepretržite
- Menštruácia môže zostať rovnaká, zastaviť sa alebo byť častá či nepravidelná



Kondómy (na penis)

Na stoporený penis sa nasadí tenký latexový alebo plastový návlek.

- Približne 85 % účinnosť pri bežnom používaní
- Chráni pred pohlavne prenosnými chorobami



Kondómy (do vagíny)

Vagínu lemuje tenký plastový plášť, ktorý pokrýva vonkajšiu oblasť.

- Približne 85 % účinnosť pri bežnom používaní
- Chráni pred pohlavne prenosnými chorobami



Okrem tu uvedených metód sú k dispozícii aj ďalšie. Ak chcete zistiť, ktorá metóda je pre vás najvhodnejšia, obráťte sa na svojho praktického lekára alebo službu sexuálneho zdravia.