

Choroby przenoszone drogą płciową

Choroby przenoszone drogą płciową (STI) to infekcje, które rozprzestrzeniają się podczas seksu penetracyjnego (analnego, oralnego i pochwowego) oraz podczas kontaktów seksualnych bez penetracji (dzielenie się gadżetami erotycznymi, bliski kontakt skóry z narzędziami płciowymi).

**Możesz mieć infekcję przenoszoną drogą płciową i o tym nie wiedzieć.
U niektórych osób nie występują żadne objawy.**

CHLAMYDIA

Objawy: Ból podczas oddawania moczu, upławy, krwawienie między miesiączkami lub po stosunku.

Test: Próbką moczu lub wymaz.

Leczenie: Tabletki antybiotykowe.

RZEŻĄCZKA

Objawy: Upławy, krwawienie między miesiączkami.

Test: Próbką moczu lub wymaz.

Leczenie: Antybiotyki.

KIŁA

Objawy: Pęcherze lub owrzodzenia w okolicy narządów płciowych / odbytnicy (które mogą być bolesne lub nie), wysypka na ciele.

Test: Próbką krwi.

Leczenie: Antybiotyki.

WIRUS HIV

Objawy: Możliwość wystąpienia choroby grypopodobnej kilka tygodni po zakażeniu, wysypka na ciele.

Test: Test z nakłucia palca lub próbka krwi, w zależności od miejsca wykonania testu.

Leczenie: Leki przeciwretrowirusowe. Jeśli jesteś na skutecznym leczeniu i masz niewykrywalny poziom wirusa, nie możesz przekazać wirusa HIV nikomu innemu.

OPRYSZCZKA NARZĄDÓW PŁCIOWYCH

Objawy: Bolesne pęcherze lub owrzodzenia w okolicy narządów płciowych / odbytnicy.

Test: Wymaz z pęcherza lub rany.

Leczenie: Tabletki przeciwwirusowe.

KŁYKICINY NARZĄDÓW PŁCIOWYCH

Objawy: Guzki, zgrubienia lub narośla w okolicy narządów płciowych / odbytnicy.

Test: Kontrola wzrokowa dotkniętego obszaru przez lekarza/pielęgniarkę.

Leczenie: Krem lub wymrażanie.

Zgoda

Zgoda oznacza wyrażenie zgody na zrobienie czegoś. Jeśli chodzi o seks, oznacza to zgodę na uprawianie seksu lub zaangażowanie się w aktywność seksualną.

CZYNNOŚCI ZALECANE

- Zawsze pytaj drugą osobę o zgodę. Również regularnych partnerów seksualnych.
- Pytaj o zgodę na każdy akt seksualny. To, że ktoś wyraził zgodę na jeden akt seksualny, nie oznacza, że wyraził zgodę na inne.
- Zwracaj uwagę na mowę ciała. Jeśli druga osoba powiedziała „tak”, a jednak wygląda na skrępowaną, może nie chce uprawiać



CZEGO UNIKAĆ

- Zakładania, że druga osoba wyraziła zgodę ze względu na jej ubiór lub zachowanie.
- Wywierania presji na kogoś, by uprawiał z Tobą seks. Zgoda musi być wolną i dobrowolną decyzją.



W Wielkiej Brytanii wiek przyzwolenia na aktywność seksualną wynosi 16 lat.

Prawo to ma na celu ochronę młodych osób przed nadużyciami ze strony dorosłych. Nie ma na celu kryminalizacji osób poniżej 16. roku życia uprawiających seks, gdy obie osoby są w podobnym wieku.

Możesz przeprowadzić poufną rozmowę z naszym zespołem ds. zdrowia seksualnego.



Karta C-Card

Uzyskaj bezpłatne prezerwatywy i lubrykanty w aptekach, klinikach i placówkach edukacyjnych dzięki karcie C-Card – dostępnej dla osób w wieku 13+.

Zeskanuj kod QR, aby zobaczyć listę miejsc, w których możesz się zarejestrować, i uzyskać więcej informacji na naszej stronie internetowej.



W zależności od wieku, możesz również zarejestrować się online.



Antykoncepcja awaryjna

Antykoncepcja awaryjna może zapobiec ciąży po stosunku bez antykoncepcji lub gdy antykoncepcja zawiodzie. Istnieją dwie opcje antykoncepcji awaryjnej dostępne bezpłatnie w ramach NHS:

- **Doraźna wkładka domaciczna (spiralą miedzianą)** – dostępna w klinikach zdrowia seksualnego i u niektórych lekarzy pierwszego kontaktu.
- **Doraźna antykoncepcja hormonalna** – czasami nazywana pigułką „dzień po” – dostępna w placówkach zdrowia seksualnego, u lekarzy pierwszego kontaktu i w niektórych aptekach.

Najlepiej jest sięgnąć po antykoncepcję awaryjną jak najszybciej po stosunku bez zabezpieczenia.



 **openclinic.org.uk**

Te usługi w zakresie zdrowia seksualnego są świadczone przez Midlands Partnership NHS Foundation Trust i zlecane przez władze lokalne.

W razie potrzeby na wizyty dotyczące zdrowia seksualnego można zorganizować tłumacza.

Polish | June 2026

Antykoncepcja

Jeśli uprawiasz seks, stosowanie antykoncepcji jest najlepszym sposobem na zmniejszenie ryzyka zajścia w ciążę. Istnieje wiele rodzajów antykoncepcji do wyboru, a różne metody są odpowiednie dla różnych osób. Niektóre z nich wymagają przeprowadzenia procedury ich zakładania i zdejmowania.

Implant

Mały prętek, który uwalnia hormon progestagenowy, umieszczany w górnej części ramienia pod skórą.

- Ponad 99% skuteczności
- Trwałość do 5 lat
- Miesiączka może przebiegać bez zmian, zatrzymać się, być częsta lub nieregularna



Zastrzyk

Hormon progestagenowy wstrzykiwany do mięśnia, zwykle pośladka.

- Ponad 99% skuteczności, jeśli powtarzane zastrzyki są wykonywane na czas, zgodnie z zaleceniami
- Skuteczny przez 14 tygodni
- Miesiączka zwykle ustaje po 2–3 zastrzykach



Wkładka wewnątrzmaciczna

(spiralą hormonalną)
Małe plastikowe urządzenie umieszczane w macicy.

- Ponad 99% skuteczności
- Trwałość do 8 lat, w zależności od zamontowanego typu Miesiączki mogą być mniej obfite lub ustać



Wkładka wewnątrzmaciczna

(spiralą miedzianą)
W macicy umieszcza się niewielkie urządzenie z tworzywa sztucznego i miedzi.

- Ponad 99% skuteczności
- Skuteczność do 10 lat
- Miesiączka może przebiegać bez zmian lub być bardziej obfita / dłuższa / bolesna



Połączona pigułka

Tabletka zawierająca estrogen i progestagen.

- 91% skuteczności przy typowym użytkowaniu
- Przyjmowana codziennie przez co najmniej 3 tygodnie, z przerwami lub bez
- Możesz kontrolować, kiedy i czy w ogóle krwawisz, a często miesiączki stają się mniej obfite i bolesne



Pigułka zawierająca wyłącznie progestagen

Tabletka zawierająca hormon progestagen.

- 91% skuteczności przy typowym użytkowaniu
- Należy przyjmować ją codziennie, w sposób ciągły
- Miesiączka może przebiegać bez zmian, zatrzymać się, być częsta lub nieregularna



Prezerwatywy (na penis)

Cienka lateksowa lub plastikowa osłona nakładana na penis w wezwodzie.

- Około 85% skuteczności przy typowym użytkowaniu
- Chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową



Prezerwatywy (do pochwy)

Cienka plastikowa osłona, która otacza pochwę i zakrywa jej zewnętrzną część.

- Około 85% skuteczności przy typowym użytkowaniu
- Chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową



Poza wymienionymi tutaj dostępne są również inne metody. Aby dowiedzieć się, który z nich może być najlepszy dla Ciebie, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub pracownikiem kliniki zdrowia seksualnego.