

„Nasze ciała, nasze życie”, Część III „Zdrowie seksualne i kontrola płodności”,

Rozdział 14 „Choroby przenoszone drogą płciową”

Profilaktyka chorób przenoszonych drogą płciową str. 344 - 346

Opracowanie na podstawie tekstu: Christie Burke i Sylvie Ratelle
Adaptacja i konsultacja medyczna: prof. dr hab.med. Waldemar Placek¹

Zastosowanie którejs z opisanych poniżej metod zapobiegania powinno zmniejszyć ryzyko zachorowania na chorobę przenoszoną drogą płciową. Rozważ zastosowanie więcej niż jednej metody, ponieważ żadna z nich, nawet prezerwatywa, nie jest w 100% skuteczna.

1. Najlepiej znaną metodą są prezerwatywy z lateksu (kondomy) używane podczas kontaktów seksualnych waginalnych, oralnych i analnych. Mężczyzna (lub ty) musi nałożyć prezerwatywę na członek, zanim dojdzie do kontaktu z twoimi narządami płciowymi, ustami lub odbytem, przy czym w wypadku profilaktyki chorób wenerycznych bardzo ważne jest niedotykanie narządów przed nałożeniem prezerwatywy. Jeżeli u ciebie lub twojego partnera wystąpi podrażnienie lub inny rodzaj reakcji uczuleniowej na prezerwatywy lateksowe, spróbujcie użyć innego rodzaju prezerwatywy, np. poliuretanowej lub prezerwatywy bez środka plemnikobójczego. Można kupić prezerwatywy przeznaczone do seksu oralnego, o różnych smakach, dzięki czemu są przyjemniejsze w użyciu. Prezerwatywy z lateksu zostały poddane licznym badaniom i okazały się skuteczne w profilaktyce chorób, ale prezerwatywy poliuretanowe również chronią przed chorobami. Przy stosunkach analnych, ze względu na większe prawdopodobieństwo uszkodzenia prezerwatywy, zaleca się specjalne, grubsze prezerwatywy. Nigdy nie używaj substancji zwilżających na bazie tłuszczu np. wazeliny do prezerwatyw lateksowych, gdyż niszczą one właściwości ochronne lateksu. (*Patrz rozdział 13, Metody kontroli urodzeń i 15, HIV, AIDS i kobiety*).

2. Stosuj nowe prezerwatywy dla kobiet (Reality®, Femidom®, Femy® - więcej na stronie

¹ Specjalista dermatolog, wenerolog, patomorfolog, immunolog. Konsultant województwa kujawsko-pomorskiego w zakresie dermatologii i wenerologii. Kierownik Katedry i Kliniki Dermatologii Akademii Medycznej w Bydgoszczy.

<http://www.antykoncepcja.com.pl/>). Są użyteczne, jeżeli twój partner (partnerzy) nie może lub nie chce stosować prezerwatyw dla mężczyzn. Możecie nanieść niewielką ilość dowolnej substancji zwilżającej, łącznie z substancjami na bazie roztworów tłuszczowych, wewnątrz prezerwatywy lub na penisa. Stosowanie środków plemnikobójczych z zawartością nonoxynolu-9 z prezerwatywą dla kobiet może spowodować podrażnienie waginy. (Więcej informacji o prezerwatywie dla kobiet znajdziesz w rozdziale 13, Metody kontroli urodzeń).

3. Używaj dowaginalnych środków plemnikobójczych (pianek, kremów i galaretek antykoncepcyjnych)². Są dostępne w aptece bez recepty i możesz stosować je same lub łącznie z krążkiem albo prezerwatywą. Użycie krążka lub prezerwatywy łącznie ze środkiem plemnikobójczym stanowi lepszą ochronę. Jeżeli używasz prezerwatywy, wprowadź przed stosunkiem do waginy odpowiednią dawkę środka plemnikobójczego.

4. Krążek (ze środkiem plemnikobójczym) daje lepszą ochronę przeciwko chorobom przenoszonym drogą płciową atakującym szyjkę macicy, takim jak rzeżączka i chłamydiaza. Inne środki antykoncepcyjne chroniące szyjkę macicy, takie jak kapturki i gąbka, nie okazały się równie skuteczne w ochronie przeciwko chorobom przenoszonym drogą płciową. Nie chronią one przed zarażeniem opryszczką, kłykcinami czy kiłą innych części ciała, takich jak wagina i odbyt.

5. Umycie narządów płciowych przed i tuż po współżyciu niewiele pomaga. W większości przypadków kąpiel nie chroni przed chorobami przenoszonymi drogą płciową, ponieważ usuwa naturalną wydzielinę waginy, która pomaga organizmowi w zwalczaniu infekcji, i może nawet doprowadzić do przeniesienia choroby w głąb układu rozrodczego. Mężczyźni powinni umyć mosznę i penisa, zwłaszcza po seksie analnym, przed kontaktem waginalnym lub oralnym.

6. Środki ochronne stosuje się także przy kontaktach usta- wagina lub usta-odbyt. Diafragmy dentystyczne (kawałki lateksu używane przez dentystów) mogą być wykorzystane jako ochrona w seksie oralnym. Niektórzy stosują w tym celu folię plastikową, którą zmieniają po każdym użyciu. Jeżeli nie masz żadnych innych środków zabezpieczających, możesz pociąć lateksową rękawicę i użyć jej jako ochrony. W krajach skandynawskich dostępne są specjalne chusteczki do

seksu oralnego. ***Pamiętaj: środki te nie zabezpieczają przed zarażeniem się chorobą przez te miejsca ciała, których nie chronią.***

7. Unikaj używania wspólnych gadżetów seksualnych. Możesz zarazić się chorobą przez wydzieliny organizmu przeniesione na gadżetach. Niektórzy moczą gadżety w wodzie utlenionej przez 15 minut. Zachowaj szczególną ostrożność przy kontakcie z krwią podczas seksu, zwłaszcza przy praktykach sado-masochistycznych. Na skutek bezpośredniego kontaktu z krwią - łącznie z krwią menstruacyjną osoby chorej -możesz się zakazić HIV lub wirusowym zapaleniem wątroby.

8. Porozmawiaj z partnerem/partnerką o chorobach przenoszonych drogą płciową, zanim dojdzie do kontaktu seksualnego. Zapytaj go/ją, czy nie był/a narażony/a na kontakt z chorobami. Jest to szczególnie ważne, jeżeli jesteś w ciąży! Obejrzyj uważnie ciało swoje i partnera/ki, zwracając uwagę na przykry zapach, wydzieliny, owrzodzenia, guzy, świąd lub zaczerwienienia. Jeżeli sądzisz, że ty lub partner/ka jesteście chorzy, nie dotykaj owrzodzenia i unikaj kontaktu seksualnego. Pamiętaj, że osoba chora na chorobę przenoszoną drogą płciową, taką jak opryszczka narządów płciowych czy HIV, może wyglądać na całkowicie zdrową.

Mówienie o „odpowiedzialnym zachowaniu w przypadku zagrożenia chorobami przenoszonymi drogą płciową” to jedno, a stosowanie tego w praktyce to drugie. Bardzo trudno powiedzieć komuś, do kogo czuję pociąg fizyczny: „No dobrze, ale zanim posuniemy się dalej, czy moglibyśmy porozmawiać o chorobach przenoszonych drogą płciową?”. Nie mogę sobie wyobrazić szepnięcia komuś do ucha w chwili namiętności: „Czy masz coś przeciwko założeniu prezerwatywy, na wypadek gdyby któreś z nas miało chorobę przenoszoną drogą płciową?”. Ale dziwne byłoby poruszenie tego tematu, dopóki oboje nie jesteśmy pewni, że chcemy uprawiać seks.

Kilka sugestii na temat tego, jak otwarcie rozmawiać o seksie z partnerem, znajdziesz w *rozdziale 11, Seksualność.*

Nie polecamy stosowania antybiotyków jako środka profilaktycznego przeciwko chorobom przenoszonym drogą płciową. Tabletki te, zażyte tuż przed lub w przeciągu dziewięciu godzin od kontaktu z chorą osobą, zawierają ilość lekarstwa wystarczającą do zapobiegania chorobom, ale zbyt mało, żeby wyleczyć już rozwiniętą chorobę. Częste przyjmowanie antybiotyków lub przyjmowanie dawek mniejszych niż optymalna może doprowadzić do rozwoju szczepów bakterii odpornych na antybiotyki.

Dlaczego profilaktyka jest ważna?

Zapobieganie chorobom jest dziś ważniejsze niż kiedykolwiek ze względu na wzrost liczby odnotowanych przypadków wirusowych nieuleczalnych chorób przenoszonych drogą płciową. Zarażenie większością chorób przenoszonych drogą płciową zwiększa ryzyko zachorowania i zarażenia drugiej osoby inną chorobą przenoszoną drogą płciową, łącznie z HIV. Ponadto, jeżeli cierpisz na więcej niż jedną chorobę, mogą wystąpić między nimi interakcje. Na przykład, u kobiety zakażonej wirusem HIV objawy innej choroby, takiej jak opryszczka narządów płciowych, będą ostrzejsze i bardziej wycieńczające.

Jeżeli jesteś aktywna seksualnie, jesteś narażona na choroby przenoszone drogą płciową. Gdy to tylko możliwe, należy przerwać łańcuch zarażeń, a jeżeli się zaraziłaś, powinnaś udać się do lekarza. Rutynowa opieka ginekologiczna, obejmująca wymaz cytologiczny z testem Papanicolaou (cytologia), jest konieczna w badaniach profilaktycznych, ale musisz pamiętać, że badanie cytologiczne to badanie wykrywające nowotwory i stany przedrakowe (zakażenia wirusem HPV), a nie choroby przenoszone drogą płciową (z wyjątkiem zakażenia wirusem HPV). Istnieją badania stwierdzające występowanie każdej z tych chorób. Powinnaś także rozważyć regularne poddawanie się badaniom na tzw. „bezobjawowe” choroby, np. chłamydię.

Książka *Nasze ciała, nasze życie* jest dostępna w księgarniach w całej Polsce. Może także zostać zamówiona w biurze wydawcy: **Fundacja Współpracy Kobiet NEWW-Polska**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, Polska bądź za pośrednictwem strony internetowej www.neww.org.pl .
Dodatkowe informacje: tel. 48 58 344 38 53, neww@neww.org.pl .

Polish edition of *Our Bodies, Ourselves* is available in bookstores in Poland. You can also purchase it online from www.neww.org.pl or from the publisher's office: **Network of East/West Women - Polska (NEWW)**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, POLAND.
For more information call 48 58 344 38 53 or write neww@neww.org.pl .