



**ZdrowveLove**

co nastolatek i nastolatka  
o seksualności wiedzieć powinni



# „ZdrovveLove – co nastolatek i nastolatka o seksualności wiedzieć powinni”

Cykl zajęć obejmuje 8 godz. lekcyjnych po 45 minut, o następującej tematyce:

1. Wprowadzenie do seksualności
2. Dojrzewanie – rozwój psychoseksualny
3. Anatomia – zdrowie i higiena
4. Metody planowania rodziny i antykoncepcja
5. Ryzykowne zachowania seksualne i infekcje przenoszone drogą płciową
6. Role płciowe i społeczne
7. Bezpieczne relacje – cz. I
8. Bezpieczne relacje – cz. II

# Ryzykowne zachowania seksualne

# Ryzykowne zachowania seksualne

zachowania seksualne, w których istnieje ryzyko zajścia w nieplanowaną ciążę i/lub ryzyko zakażenia infekcją przenoszoną drogą płciową.

Ryzykowne zachowania seksualne to zachowania związane z seksualnością, które zwiększają podatność danej osoby na problemy związane z seksualnością i zdrowiem reprodukcyjnym, takie jak: infekcje przenoszone drogą płciową, HIV, niechciane i nieplanowane ciążę, aborcja, zaburzenia emocjonalne, adaptacyjne, psychiczne, zaburzenia w tworzeniu i rozwijaniu interakcji z partnerem.

# Ryzykowne zachowania seksualne

- **Ryzykowne zachowania seksualne (ang. Risky Sexual Behaviors - RSB).** Zachowania seksualne związane z negatywnymi konsekwencjami w zakresie zdrowia, rodziny czy relacji z partnerem, psychologicznymi, ekonomicznymi czy prawnymi. To złożone zjawisko o nie do końca poznanych czynnikach ryzyka (interpersonalne, ekonomiczne, społeczne, kulturowe), trudne do jednoznacznego zdefiniowania i obiektywnej oceny.

# Ryzykowne zachowania seksualne

- kontakty seksualne z więcej niż jednym partnerem seksualnym równocześnie,
- częsta zmiana partnerów seksualnych
- współżycie z osobą żyjącą z HIV
- wczesna inicjacja seksualna
- niekonsekwentne stosowanie prezerwatywy w kontaktach oralnych, analnych i waginalnych,
- prostytutka i korzystanie z usług agencji towarzyskich,
- kontakty seksualne pod wpływem substancji psychoaktywnych (narkotyki, alkohol)

# Bezpieczniejszy seks

Bezpieczniejszy seks to taki, w którym osoby zaangażowane biorą udział wyrażając **świadomą zgodę** i dbając przy tym o swoje **zdrowie seksualne**, zabezpieczają się przed STI, zabezpieczają się przed **STI** (od ang. *Sexually Transmitted Infection*, infekcje przenoszone drogą płciową).

# Ćwiczenie

– prawda czy fałsz?



?

Kontakty analne są bezpieczne - pozwalają uniknąć  
chorób przenoszonych drogą płciową,  
(w kontakcie heteroseksualnym)  
i infekcji przenoszonych drogą płciową

?

?

Stosunek seksualny z partnerem czy partnerką, która nie ma żadnych objawów STI oznacza, że nie ma ryzyka zakażenia. Słuszny czy trafny? transmisji wirusa HIV

?



Najskuteczniejszą metodą zapobiegania infekcjom przenoszonym drogą płciową dla osób aktywnych seksualnie jest lateksowa prezerwatywa

?

?

Przy stosowaniu naturalnych metod planowania rodziny można z dużą pewnością określić dni niepłodne, podczas których kobieta na pewno nie zajdzie w ciążę

?

Picie alkoholu sprawia, że człowiek szybciej i łatwiej staje się pijany

?

?

?

Kobiety są bardziej niż mężczyźni narażone na  
zakażenie wirusem w podczas stosunku

?

?

Współżyjąc seksualnie z jednym partnerem czy partnerką można mieć pewność, że nie dojdzie do STI

?

?

Kiedy mężczyzna jest podniecony i doszło do erekcji,  
to musi dojść do wytrysku, aby uniknąć szkodliwych  
efektów

?



Lateksowe prezerwazy ~~nie~~ mają mikropory, które przepuszczają niektóre wirusy, np. wirusa HIV

?

?

?

Osoby żyjące z STI są  zagrożone na transmisję

wirus HIV

?

?

Jedynie narkotyki które zwiększają ryzyko transmisji HIV to te, które wstrzykują się za pomocą igły i strzykawki dzielonej z innymi ludźmi

?

# Chlamydia

wywołana przez bakterię Chlamydia trachomatis

## Objawy :

- u mężczyzn może pojawić się śluzowo-ropna wydzielina z cewki moczowej i niewielki ból przy oddawaniu moczu.
- u kobiet może objawiać się upławami, pieczeniem przy oddawaniu moczu, bólami podbrzusza.
- **25% mężczyzn i aż 75% kobiet nie ma żadnych objawów!**

# Chlamydia

wywołana przez bakterię Chlamydia trachomatis

- Diagnoza – wykonuje się badania DNA Chlamydia z pobranego wymazu z cewki moczowej lub pochwy.
- Leczenie – antybiotyk przez 7-14 dni.
- Nieleczona może prowadzić do zapalenia najądrzy i prostaty u mężczyzn, u kobiet do zapalenia szyjki macicy, jajników i jajowodów. W przypadku komplikacji może prowadzić do niepłodności.
- Ochrona – najlepszą ochroną jest stosowanie prezerwatyw razem z kremem plemnikobójczym.

# Rzeżączka wywołują ją bakterie,

które dostają się do śluzówki pochwy, cewki moczowej lub odbytu

## Objawy:

- może pojawić się 2-10 dni po kontakcie seksualnym z zakażoną osobą.
- może pojawić się wyciek ropnej wydzieliny oraz świąd.
- po pewnym czasie objawy te mogą ustąpić, lecz nie oznacza to ustąpienia choroby.
- Rzeżączka szybko się rozwija i powoduje stany zapalne kolejnych narządów, co może powodować bezpłodność.
- Choroba i zakażenie **często** przebiega **bez objawów** (zwłaszcza u **kobiet**).
- Aby wykryć chorobę powinno się wykonywać regularne badania na obecność dwoinek rzeżączki.

## Rzeżączka wywołują ją bakterie,

które dostają się do śluzówki pochwy, cewki moczowej lub odbytu

- Leczenie – polega na podaniu antybiotyku.
- Ochrona - stosowanie prezerwatywy i innych zabezpieczeń (np. lateksowe chusteczki) podczas każdego rodzaju kontaktu seksualnego, ponieważ zmiany zapalne mogą rozwijać się także w odbycie, gardle i oczach (w wyniku samozakażenia).
- Przed zakażeniami chronią też kontakty seksualne ze stałymi, przebadanymi pod kątem STI partnerami i partnerkami którzy nie podejmowane kontaktów seksualnych z innymi, nieprzebadanymi osobami.

# Kłykciny kończyste

gdy do organizmu wniknie wirus brodawczaka ludzkiego (Human papillomavirus – HPV)

## Objawy:

- mogą pojawić się do 6 miesięcy po stosunku z osobą zakażoną
- drobne wykwity w okolicy narządów płciowych z czasem przeistaczają się w płaskie lub wypukłe brodawki, które umiejscawiają się nie tylko na zewnątrz narządów płciowych, ale też w środku (np. u kobiet – w pochwie i na szyjce macicy, a u mężczyzn wewnątrz cewki moczowej) oraz w kroczu i wokół odbytu.
- kłykciny są małe (wielkość ziarna ryżu), ale mogą się ze sobą zlewać, tworząc większe, nawet kilkucentymetrowe narośla wyglądające jak kalafior.



# Kłykciny kończyste

wirus brodawczaka ludzkiego (Human papillomavirus – HPV)

- Diagnoza – lekarka/rz stawia diagnozę zwykle podczas badania ogólnego lub ginekologicznego.  
Obecność tych wirusów można wykryć w **badaniu cytologicznym**, które należy wykonywać **co roku od 21 roku życia** lub po nie dłużej niż **3 latach od rozpoczęcia** kontraktów genitalnych (penis w pochwie).
- Leczenie – Kłykciny zazwyczaj usuwa się zamrażając ciekłym azotem lub wycinając laserem. Jednak usunięcie ich nie gwarantuje, że nie powrócą.
- Ochrona - prezerwatywa chroni przed nimi tylko częściowo. HPV przenoszą się przez wszystkie formy kontaktów seksualnych bez zabezpieczeń, a także na drodze dotykowej (dotyk okolic narządów płciowych).
- HPV wiąże się z dużym ryzykiem raka szyjki macicy, dlatego osoby ze stwierdzoną infekcją HPV powinny być poddane okresowej, ścisłej kontroli cytologicznej.

# Kiła (syfilis)

wywołuje ją bakteria krętek blady (*Treponemapallidum*)

- Krętek blady rozprzestrzenia się po całym organizmie, może więc być obecny np. w wydzielinie błony śluzowej jamy ustnej, sromu, a także na skórze okolic narządów płciowych i odbytu
- Kiłą można się zarazić nie tylko w czasie niezabezpieczonych stosunków seksualnych, ale nawet przez głęboki pocałunek, jeśli zmiany znajdują się w jamie ustnej i dojdzie do uszkodzenia śluzówki
- Kobieta ciężarna chora na kiłę może zakazić nią rozwijający się płód. Grozi to poronieniem, urodzeniem dziecka martwego albo chorego na kiłę wrodzoną (jej skutki to m.in. niepełnosprawność intelektualna, głuchota, ślepotą). Ważne jest podjęcie leczenia przed ciążą lub w jej pierwszej połowie.

# Kiła (syfilis)

wywołuje ją bakteria krętek blady (*Treponemapallidum*)

## Objawy (1/2)

jeżeli w porę nie podejmie się leczenia, kiła przejdzie przez kilka etapów:

- Pierwsze objawy po 2-3 tygodniach od zakażenia. W miejscu wtargnięcia bakterii do organizmu (najczęściej na skórze lub błonie śluzowej narządów płciowych) najpierw tworzy się **jedno lub kilka zupełnie niewielkich, bezbolesnych owrzodzeń**. Powiększają się najbliższe węzły chłonne, zwykle w pachwinach. W tym okresie kiła jest najbardziej zakaźna. Objawy te najczęściej same ustępują. Nie oznacza to ustąpienia choroby.
- Po ok 8-10 tyg. od zakażenia, najczęściej na całym ciele, pojawia się **wysypka** (tzw. **kiła wtórna**). Mogą jej towarzyszyć ból głowy, gardła, gorączka, ogólne osłabienie. Wtórna postać kiły może również sama ustąpić. Nie leczona kiła przechodzi w okres utajenia.

# Kiła (syfilis)

wywołuje ją bakteria krętek blady (*Treponemapallidum*)

## Objawy (2/2) cd.:

- Krętki blady krążące we krwi mogą się umiejscawiać w narządach wewnętrznych i ośrodkowym układzie nerwowym. Zdarza się, że co jakiś czas na skórze pojawia się tzw. **wysypka nawrotowa**. Jeśli kiła nadal nie będzie leczona, przejdzie w okres późnego utajenia.
- Nawet po kilku czy kilkunastu latach od zakażenia na skórze, w narządach wewnętrznych, na kościach mogą się tworzyć tzw. **kilaki**. Są to guzy o konsystencji gumy, które mogą pękać i pozostawiać trwałe blizny. Na tym etapie kiła powoduje **nieodwracalne zmiany w układzie nerwowym** (m.in. porażenia prowadzące do niepełnosprawności) i w **układzie sercowo-naczyniowym** (zagrożające życiu).

# Kiła (syfilis)

wywołuje ją bakteria krętek blady (*Treponemapallidum*)

- Diagnoza – wystarczy wykonać proste badanie serologiczne krwi.
- Leczenie – kiła jest chorobą **uleczalną**, jednak pod warunkiem, że kurację rozpocznie się wcześniej (zanim krętek zajmie układ nerwowy i sercowo-naczyniowy) i przeprowadzi się ją bardzo sumiennie, **do końca**. Podaje się **antybiotyk** – zwykle Penicylinę.
- U kobiet ciężarnych ważne jest podjęcie leczenia przed ciążą lub w jej pierwszej połowie, aby uniknąć zaburzeń rozwoju płodu.

# Opryszczka narządów płciowych

wywołuje ją wirus Herpes simplex typ II  
(typ I odpowiada za opryszczkę wargową)

- Przenosi się on poprzez stosunki seksualne a także kontakt z zakażoną skórą np. przez pocałunek.
- Objawy – wygląda podobnie jak ta pojawiająca się wokół ust. Po 5-7 dniach od zakażenia kobieta odczuwa **swędzenie** od wewnątrz warg sromowych, a mężczyzna na powierzchni penisa. Może pojawiać się także ból głowy. Później pojawiają się **pęcherzyki** (wypełnione przezroczystym płynem), które pękają. Tworzą się strupy i powoli się goją.

# Opryszczka narządów płciowych

wywołuje ją wirus Herpes simplex typ II  
(typ I odpowiada za opryszczkę wargową)

- Leczenie – leczy się jej objawy podając **leki przeciwwirusowe**. Nie jest groźna u osób dorosłych, ale jedno zakażenie powoduje, że można spodziewać się nawrotów przez całe życie. Lekarz może zapisać maść łagodzącą objawy opryszczki i zmniejszającą jej zakaźność.
- Ochrona – przenosi się nawet wtedy, gdy nosiciel/ka wirusa nie widzi jej objawów. Trzeba pamiętać o tym, by nie dotknąć oka dłonią, która miała kontakt z owrzodzonym miejscem, bo można uszkodzić oko. Stosowanie prezerwatywy nie daje pełnego zabezpieczenia.
- Uwaga – opryszczka może przenosić się z matki na dziecko w czasie porodu (gdy matka ma widoczną jej postać) i jest dla niego bardzo niebezpieczna, często podejmuje się wtedy decyzję o cesarskim cięciu.

# Grzybice narządów płciowych (kandydoza)

wywoływane przez drożdżaki z rodzaju Candida

- Występują często.
- Przyczyn może być wiele - brak higieny osobistej, chodzenie w mokrych ubraniach np. kostiumach kąpielowych, zaburzenia hormonalne, anemia, cukrzyca itd.
- Objawy - u kobiet **zaczerwienienie** oraz **obrzękiem** warg sromowych i pochwy, swędzenie, pieczenie, pojawiają się **upławy**. Często stosunek seksualny staje się wtedy bolesny. U mężczyzn żołędź i napletek stają się zaczerwienione, bardziej wilgotne, mogą pojawić się **pęcherzyki i białawy nalot**.
- Leczenie - w razie zaobserwowania objawów u jednej osoby należy zaprzestać kontaktów seksualnych i rozpocząć leczenie u obojga partnerów/partnerek.
- Ochrona - by ustrzec się przed grzybicą, należy stosować prezerwatywę lub współżyć jedynie ze stałym partnerem, który został przebadany pod kątem STI.



# Wirusowe Zapalenie Wątroby typu B i C

(wirusy HBV i HCV są obecne we krwi, wydzielinie pochwowej oraz w nasieniu)

- Podobnie jak wirus HIV, przenoszą się przez krew i inne płyny ustrojowe. Zakazić się można poprzez kontakty seksualne i kontakt z krwią zakażonej osoby. Wirus HBV przenosi się kilkadziesiąt razy łatwiej niż wirus HIV. Droga seksualna (zarówno kontakty homoseksualne, jak i heteroseksualne) jest jedną z częstszych form rozprzestrzeniania się tej choroby (ok. 50% wg WHO).
- Objawy HBV i HCV wywołują wirusowe ostre i przewlekłe zapalenia wątroby – w języku potocznym nieprawidłowo określane jako żółtaczka. Przez lata można nie odczuwać żadnych istotnych dolegliwości, ale wątroba przez cały ten czas jest niszczona. Efekt wtargnięcia wirusów do organizmu to – najczęściej po latach - marskość wątroby oraz jeden z najbardziej złośliwych raków – rak wątrobowokomórkowy.

# Wirusowe Zapalenie Wątroby typu B i C

(wirus HBVi HCV)

- Leczenie dostępny jest szereg metod leczenia tych zakażeń, m.in. środki przeciwwirusowe. Pacjenci są leczeni w ramach programów terapeutycznych NFZ. Im wcześniej wykryte zostanie zakażenie wirusami zapalenia wątroby HCV i HBV, tym większa jest szansa wyzdrowienia. Leczenie jest długotrwałe: od kilkunastu do kilkudziesięciu tygodni.
- Profilaktyka można zapobiec zakażeniu przez skuteczne szczepienia profilaktyczne. Trzy dawki szczepionki dają odporność na całe życie. W Polsce od 1996 r. szczepienie dzieci przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B jest obowiązkowe i bezpłatne. W kontaktach seksualnych przed zakażeniem chronią: prezerwatywa, chusteczki lateksowe i rękawiczki.

# Wirus HIV

- film prezentujący **drogi zakażenia, objawy i życie z wirusem HIV**  
<https://www.youtube.com/watch?v=NzmZ-SAj6Wc> \*
- \* Wirus HIV, może wywołać chorobę AIDS.
- Więcej informacji o HIV/AIDS w broszurach Krajowego Centrum ds. AIDS, [https://aids.gov.pl/publikacje/wersja\\_elektroniczna](https://aids.gov.pl/publikacje/wersja_elektroniczna)

# Wirus HIV

(ang. human immunodeficiency virus)

- Ludzki wirus niedoboru odporności uszkadzający komórki układu odpornościowego, który bez leczenia – po średnio 6–12 latach – prowadzi do wystąpienia choroby AIDS.
- Zakaźne są: krew, sperma, preejakulat (wydzielina z cewki moczowej pojawiająca się w chwili podniecenia) i śluz pochwowy. Do zakażenia może dojść w kontakcie tych płynów ze świeżą raną lub błoną śluzową (oczy, usta, nos, pochwa, odbyt, cewka moczowa). Nieuszkodzona skóra zabezpiecza przed zakażeniem. Wirus HIV może być również przeniesiony z zakażonej matki na dziecko, jeśli nie ma stosownego leczenia. Karmienie piersią przez zakażoną kobietę jest zabronione.
- Objawy w początkowej fazie (pierwsze 2–8 tyg.) mogą wystąpić objawy przypominające grypę. Mogą one również w ogóle nie wystąpić, nawet przez wiele następnych lat.

# Wirus HIV

(ang. human immunodeficiency virus)

- Leczenie jedynym sposobem potwierdzenia zakażenia jest wykonanie testu (badanie krwi). Badanie można wykonać bezpłatnie w punktach konsultacyjno-diagnostycznych ([www.aids.gov.pl](http://www.aids.gov.pl) – zakładka Testy na HIV). Zakażenie można wykluczyć dopiero po 3 miesiącach od ryzykownej sytuacji, a potwierdzić zwykle już po 5–6 tygodniach.
- Zakażenie wykryte odpowiednio wcześnie można kontrolować dzięki lekom antyretrowirusowym i w ten sposób zapobiegać rozwojowi choroby. Leczenie antyretrowirusowe jest bezpłatne w Polsce. Leczenie umożliwia zablokowanie namnażania wirusa oraz zdecydowanie wydłuża i poprawia jakość życia. Im wcześniej zakażenie zostanie wykryte, tym prostsze będzie jego leczenie (mniej powikłań).
- Profilaktyka w kontaktach seksualnych przed zakażeniem chronią: prezerwatywa, chusteczki lateksowe i rękawiczki.

# Podsumowanie

- Czego nowego dowiedziałeś i dowiedziałaś się w trakcie dzisiejszych zajęć?
- Jak zdobyta wiedza będzie przydatna w Twoim codziennym życiu?

# Źródła

- *Sexually Transmitted Diseases and Their Prevention*. Free online courses. Magnus Hirschfeld Archive for Sexology. Uniwersytet Humboldt w Berlinie. <[www.sexology.cjb.net](http://www.sexology.cjb.net)>
- *Family Planning: A Global Handbook for Providers*. WHO. <<http://www.infoforhealth.org/globalhandbook/index.shtml>>
- Edukacja BezTabu. Podręcznik do prowadzenia zajęć z młodzieżą na temat seksualności i relacji międzyludzkich (2009), C. H. Geboy, tłum. M. Kosinska, red. K. Dułak
- Zapobieganie HIV/AIDS i chorobom przenoszonym drogą płciową. Edukacja młodzieży szkolnej. Krajowe Centrum ds. AIDS
- Ryzykowne zachowania seksualne – aspekt medyczny, dr n.med Ewa Baszak-Radomańska na konferencja naukowej „Wychowanie seksualne w szkole – cele, metody, problemy.” (2014)
- Chiaradonna C. *The Chlamydia cascade: enhanced STD prevention strategies for adolescents*. „Journal of pediatric and adolescent gynecology”. 5 (21), s. 233–41, październik 2008.



ZdrovveLove