



Bezpečná intimita

Praktický průvodce prevencí

# Jak se chránit před pohlavními nemocemi

bezpečnost  
má  zelenou.cz



# RIZIKOVÉ SITUACE, KTERÝM SE VYHNOUT



## Nespoléhejte na vzhled

Řada nemocí nemá příznaky. To, že vám nebo partnerovi „nic není“, neznamená, že nemůžete být nakažliví.



## Nechráněný sex s novým partnerem

Než spolu vynecháte ochranu, má smysl, abyste se nechali oba otestovat.



## Riziko na dovolené a párty

Anonymní kontakty, alkohol a chybějící kondom riziko násobí.



bezpečnost  
má  zelenou.cz



# OCHRANA PŘI SEXU

- Používejte kondom správně**  
Nasaďte ho na ztopořený penis před stykem, ve špičce nechte rezervoár, po ejakulaci ho přidržte u kořene.

- Chraňte se i při orálním a análním sexu**  
I tady kondom nebo orální rouška snižuje riziko přenosu infekce.

- Pozor na lubrikanty a správnou velikost**  
Olejšné přípravky poškozují latex, špatná velikost může způsobit sklouznutí. Mějte doma i na cesty zásobu.



bezpečnost  
má  zelenou.cz



# OČKOVÁNÍ



## Očkování proti HPV

Chrání před genitálními bradavicemi i nádory.  
V ČR je hrazené pro děti 11 až 15 let, smysl má i v dospělosti.



## Očkování proti hepatitidě B

Pokud jste se narodili po roce 1989,  
nejspíš ho máte. Ověřte si to.



## Očkování proti hepatitidě A

Nejde o klasickou pohlavní infekci, ale sexem se snadno přenáší.  
Není hrazeno z veřejného pojištění, ale zdravotní pojišťovny na něj  
zpravidla přispívají v rámci svých fondů prevence.



bezpečnost  
má  zelenou.cz



# LÉKOVÁ PREVENCE HIV

## Zvažte PrEP při vyšším riziku



Tablety snižují riziko nákazy HIV až o 90 %. Informace, jak ho získat, a dotace pro mladé do 26 let na [chciprep.cz](http://chciprep.cz).

## Po riziku myslíte na PEP



Nasazuje se do 72 hodin po kontaktu. Obraťte se na HIV centrum nebo pohotovost, čím dřív, tím líp.

## Riziko na dovolené a párty



Anonymní kontakty, alkohol a chybějící kondom riziko násobí.



bezpečnost  
má  zelenou.cz



# PRAVIDELNÉ TESTOVÁNÍ

## Testujte se při změně partnera

A při více partnerech preventivně alespoň jednou ročně.

## Po rizikovém kontaktu jděte na test

S ohledem na inkubační dobu (imunologické okno), do té doby používejte při styku vždy kondom.



bezpečnost  
má  zelenou.cz



# KOMUNIKACE S PARTNEREM



## Mluvte o testování jako o společné péči o zdraví, ne o podezření

Místo „Nevěřím ti, otestuj se“ zkuste „Pojďme oba na testy, ať máme klid.“



## Novému páru pomůže společný balíček testů

Chlamydie, kapavka, syfilis, HIV a hepatitida B a C.



bezpečnost  
má  zelenou.cz



# KDYŽ JE TEST POZITIVNÍ (KRIZOVÝ PLÁN)



## Informujte (i bývalé) partnery

Při pozitivním testu je morální, a u některých nemocí i zákonnou povinností informovat partnery z poslední doby, aby se šli také otestovat.



## Sexuální abstinence během léčby

Pokud se léčíte, dodržte úplnou sexuální abstinenci až do úspěšného ukončení léčby a kontrolního stěru. Léčít by se měli oba partneři, abyste si infekci nepředávali (ping-pongový efekt).





# KDE SE NECHAT OTESTOVAT

## CheckPointy ČSAP

HIV, syfilis a žloutenky B a C. Zdarma a anonymně,  
11 míst po celé ČR i mobilní testování.

## Venerologie ČSAP

Kapavka a chlamydie. Vyšetření hrazené z pojištění  
(není anonymní).

## Dermatovenerologie

Širší spektrum infekcí.  
Je hrazené z veřejného pojištění.

## PrEP

Léková prevence HIV pro všechny věkové kategorie  
a podmínky dotace pro mladé do 26 let na [chciprep.cz](http://chciprep.cz).

## Online poradna ČSAP

Když si nevíte rady, kam jít  
nebo co výsledek znamená.

Zdroje: Česká společnost AIDS pomoc (ČSAP), NZIP, SZÚ, WHO.  
Tento checklist má informativní charakter a nenahrazuje lékařské vyšetření.

bezpečnost  
má  zelenou.cz