



Wszystko, co warto wiedzieć

o HIV i zdrowiu seksualnym

Wszystko, co warto wiedzieć o HIV i zdrowiu seksualnym

Autor: Grzegorz Jezierski
Współpraca: Marcelina Kurzyk-Olędzka
Skład i oprawa graficzna: Aleksandra Taran

Wydawca:
Fundacja na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny FEDERA
federa@federa.org.pl | federa.org.pl

Plan International Poland
feedback.poland@plan-international.org | plan-international.org/poland

ISBN: 978-83-966138-9-9
Warszawa 2026



ELTON JOHN
AIDS FOUNDATION

FEDERA



Materiał został opracowany w ramach projektu finansowanego przez Elton John AIDS Foundation, który Plan International Poland realizuje we współpracy z Fundacją na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny FEDERA.



HIV bez tajemnic



Słowniczek pojęć

HIV – Ludzki wirus niedoboru odporności (Human Immunodeficiency Virus)

Wirus, który uszkodza ludzki system odpornościowy, przez co osoba żyjąca z HIV może być bardziej podatna na infekcje i zachorowania na niektóre nowotwory.

AIDS – Zespół nabytego niedoboru odporności (Acquired Immuno-Deficiency Syndrome)

Stan, w którym odporność w wyniku działań HIV jest bardzo słaba. Wówczas możliwość wystąpienia infekcji i niektórych nowotworów znacznie wzrasta.

Infekcje przenoszone drogą kontaktów seksualnych

Do tej grupy należą m.in. chlamydia, rzeżączka, kiła, opryszczka czy HIV. Można się nimi zakazić podczas seksu waginalnego, oralnego lub analnego. Wiele z nich można skutecznie leczyć, albo zaleczyć. Regularne testowanie pomaga szybko wykryć zakażenie.

Infekcja oportunistyczna

Zakażenie, które zazwyczaj nie powoduje chorób u osób ze zdrową odpornością. Słowo „oportunistyczna” pochodzi od angielskiego opportunity, czyli „okazja”. Różne mikroorganizmy (bakterie, wirusy, grzyby) wykorzystują „okazję”, jaką jest czyjaś słaba odporność. Słaba odporność może być spowodowana nieleczonym zakażeniem HIV.

ARV/ART – Leki antyretrowirusowe/ terapia antyretrowirusowa

Leki, które przyjmują osoby żyjące z HIV. Te leki pozwalają hamować działanie wirusa i powodują, że od osoby żyjącej z HIV nie można się zakazić przez seks.

Wiremia HIV

Jest to ilość HIV we krwi osoby zakażonej. Jeśli ktoś jest skutecznie leczony, to HIV jest tak mało, że wiremia staje się niewykrywalna w badaniach laboratoryjnych.

Limfocyty CD4 to komórki, które dbają o naszą odporność

HIV uszkadza i niszczy komórki CD4, co powoduje, że ciało osoby zakażonej jest podatne na infekcje i nowotwory. Liczbę komórek CD4 można zmierzyć. Dzięki temu lekarz wie, jak zaawansowane jest zakażenie i może wdrożyć odpowiednie leczenie.

(U = U) Undetectable = Untransmissible

Po polsku: Niewykrywalny/a = Niezakaźny/a

Oznacza to, że jeśli osoba ma niewykrywalną wiramię (wirusów w jej krwi jest tak mało, że nie mogą być wykryte w laboratorium), nie można się od niej zakażać podczas kontaktu seksualnego, nawet jeśli nie jest użyta prezerwatywa

PrEP

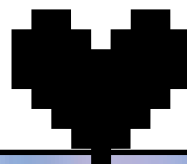
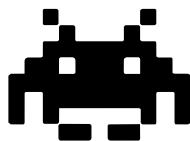
Profilaktyka przedekspozycyjna – leki dla osób niezakażonych HIV, które skutecznie zmniejszają ryzyko zakażenia. Działają jak tarcza ochronna, jeśli są przyjmowane regularnie.

PEP

Profilaktyka poekspozycyjna – leczenie stosowane po sytuacji, w której mogło dojść do kontaktu z HIV (np. seks bez prezerwatywy). Trzeba rozpocząć je jak najszybciej – najlepiej w ciągu 2 godzin, maksymalnie do 3 dni po zdarzeniu.

Test na HIV

Badanie, które wykrywa obecność wirusa w organizmie. Można je zrobić anonimowo, bezpłatnie i bez skierowania w Punktach Konsultacyjno-Diagnostycznych (PKD). Wczesne wykrycie HIV pozwala szybko rozpocząć leczenie i zachować zdrowie.



Kto może się zakazić HIV?

HIV nie wybiera – może dotyczyć każdego, bez względu na wiek, płeć, tożsamość płciową, orientację seksualną czy styl życia. Zakażenie HIV może wystąpić u każdej osoby, która ma kontakt z wirusem, niezależnie od tego, jakie ma ciało i z kim uprawia seks. Niektóre grupy osób są jednak szczególnie narażone na zakażenie – wynika to zarówno z czynników biologicznych, jak i społecznych.

- **Biologiczne:**

Podczas kontaktu seksualnego HIV łatwiej przedostaje się do organizmu osoby, która ma błony śluzowe pochwy, odbytu lub inne miejsca narażone na mikrourazy. Ryzyko wzrasta również przy obecności infekcji przenoszonych drogą płciową (STI) lub stanów zapalnych narządów płciowych – wtedy błony śluzowe są bardziej podatne na przenikanie wirusa.

- **Społeczne:**

Czynniki społeczne mogą zwiększać ryzyko zakażenia u kobiet i dziewcząt, a także u osób transpłciowych i niebinarnych, które często mierzą się z przemocą, przymusem, brakiem akceptacji i ograniczonym dostępem do opieki zdrowotnej. W wielu sytuacjach osoby te mają mniejsze możliwości, by decydować o swoim bezpieczeństwie seksualnym – na przykład o użyciu prezerwatywy, o zgodzie na kontakt seksualny czy o testowaniu w kierunku HIV i STI. Dyskryminacja i wykluczenie z systemu ochrony zdrowia dodatkowo utrudniają korzystanie z profilaktyki i leczenia.

Dlatego tak ważne jest wzmacnianie sprawczości wszystkich osób – niezależnie od płci i tożsamości płciowej oraz zapewnienie równego dostępu do wiedzy, profilaktyki, bezpiecznej opieki medycznej i wsparcia. To klucz do skutecznej ochrony przed HIV i budowania społeczeństwa wolnego od stygmatyzacji.



Objawy:

Większość ludzi nie doświadcza żadnych objawów po zakażeniu HIV i dlatego często żyje z HIV przez wiele lat, nie wiedząc o tym. Czasami ludzie mogą mieć niespecyficzne objawy po kilku tygodniach lub miesiącach po zakażeniu. Może to przypominać zwykłą gripę (gorączka, ból gardła, bóle mięśni i wysypka na klatce piersiowej lub plecach). Jedynym sposobem, aby wiedzieć na pewno, czy jest się osobą zakażoną HIV, jest wykonanie testu na HIV.

Zakażenie:

Istnieją 4 główne płyny, w których może znajdować się HIV: krew, nasienie, wydzielina pochwy i mleko matki. Do zakażenia HIV może dojść, gdy płyn ustrojowy zawierający wirusa dostanie się do ciała innej osoby przez:

- uszkodzoną tkankę (np. poprzez skaleczenie lub igłę),
- seks bez prezerwatywy (poprzez wniknięcie przez miękkie tkanki wewnątrz pochwy lub na czubku prącia),
- z matki na dziecko podczas ciąży, porodu lub karmienia piersią.

Do zakażenia HIV najczęściej dochodzi przez seks bez prezerwatywy z osobą, która żyje z HIV i która o tym nie wie i nie leczy się. Zakazić możesz się też od osoby, która wie o zakażeniu i przyjmuje leki nieregularnie lub niewystarczająco długo od uzyskania diagnozy i nie osiągnęła niewykrywalnej wirerii – to znaczy, ilość wirusa w jej krwi wciąż jest wysoka. W niektórych sytuacjach możliwość zakażenia HIV rośnie. Są to m.in. korzystanie ze wspólnych igieł i strzykawek przez osoby używające substancji psychoaktywnych w iniekcjach oraz seks analny bez użycia prezerwatywy.

NIE możesz zakazić się HIV:

- przez komary, kleszcze lub inne owady,
 - przez ślinę, łzy lub pot,
 - przez przytulanie, uścisk dłoni, korzystanie ze wspólnych toalet, używanie wspólnych naczyń, całowanie,
 - przez powietrze,
 - przez wodę (np. w morzu, basenie czy podczas wspólnej kąpieli).
- HIV nie przenosi się przez codzienne kontakty ani przez otoczenie.



**Leczenie:**

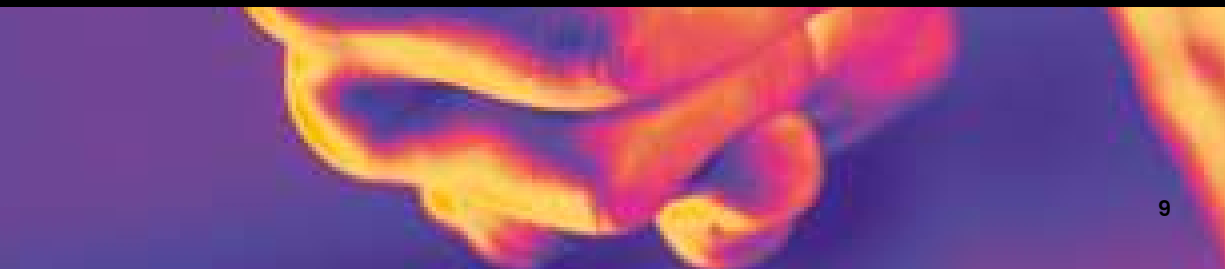
Dostępne jest leczenie dla osób żyjących z HIV. Mówimy o lekach antyretrowirusowych (z angielskiego ARV, antiretroviral) i o terapii antyretrowirusowej (antiretroviral treatment, ART). Leczenie pozwala na kontrolowanie wirerii i normalne życie.

Zazwyczaj lek ARV to co najmniej 1 tabletka dziennie, którą należy przyjmować przez resztę życia. Dostępne są również leki w zastrzykach domięśniowych, podawane raz na kilka tygodni.

Leki ARV w Polsce są dostępne bezpłatnie dla wszystkich osób zakażonych. Jednak możliwość bezpłatnych konsultacji lekarskich i badań dostępna jest tylko dla osób posiadających powszechne ubezpieczenie zdrowotne w ramach NFZ.

Jeśli leki są przyjmowane prawidłowo i regularnie, i jeśli osoba dobrze reaguje na leczenie, to wiremia u tej osoby (ilość HIV we krwi) powinna zmniejszyć się w ciągu 2-3 miesięcy.

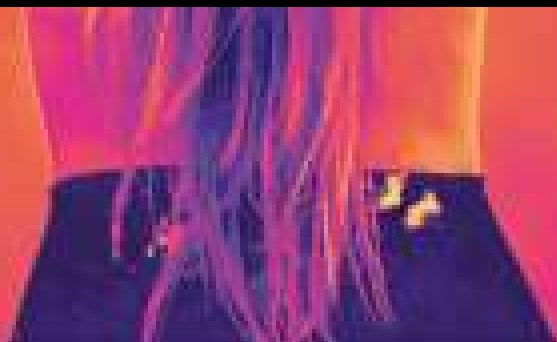
Regularne badania w poradni leczenia HIV są konieczne, aby potwierdzić, czy leki działają skutecznie.





Niewykrywalny = Niezakaźny:
(U = U, z angielskiego Undetectable = Untransmittable)

- Gdy osoba żyjąca z HIV jest na skutecznym leczeniu, wirémia zmniejsza się do ilości tak niskiej, że HIV we krwi jest niewykrywalny.
- Od osoby, która ma niewykrywalną wiramię, nie możesz się zakażać podczas seksu, nawet jeśli uprawiacie seks bez prezerwatywy.
- Dopóki osoba kontynuuje przyjmowanie leków ARV codziennie, HIV pozostanie u niej niewykrywalny, a zatem nie będzie się można od niej zakażać.

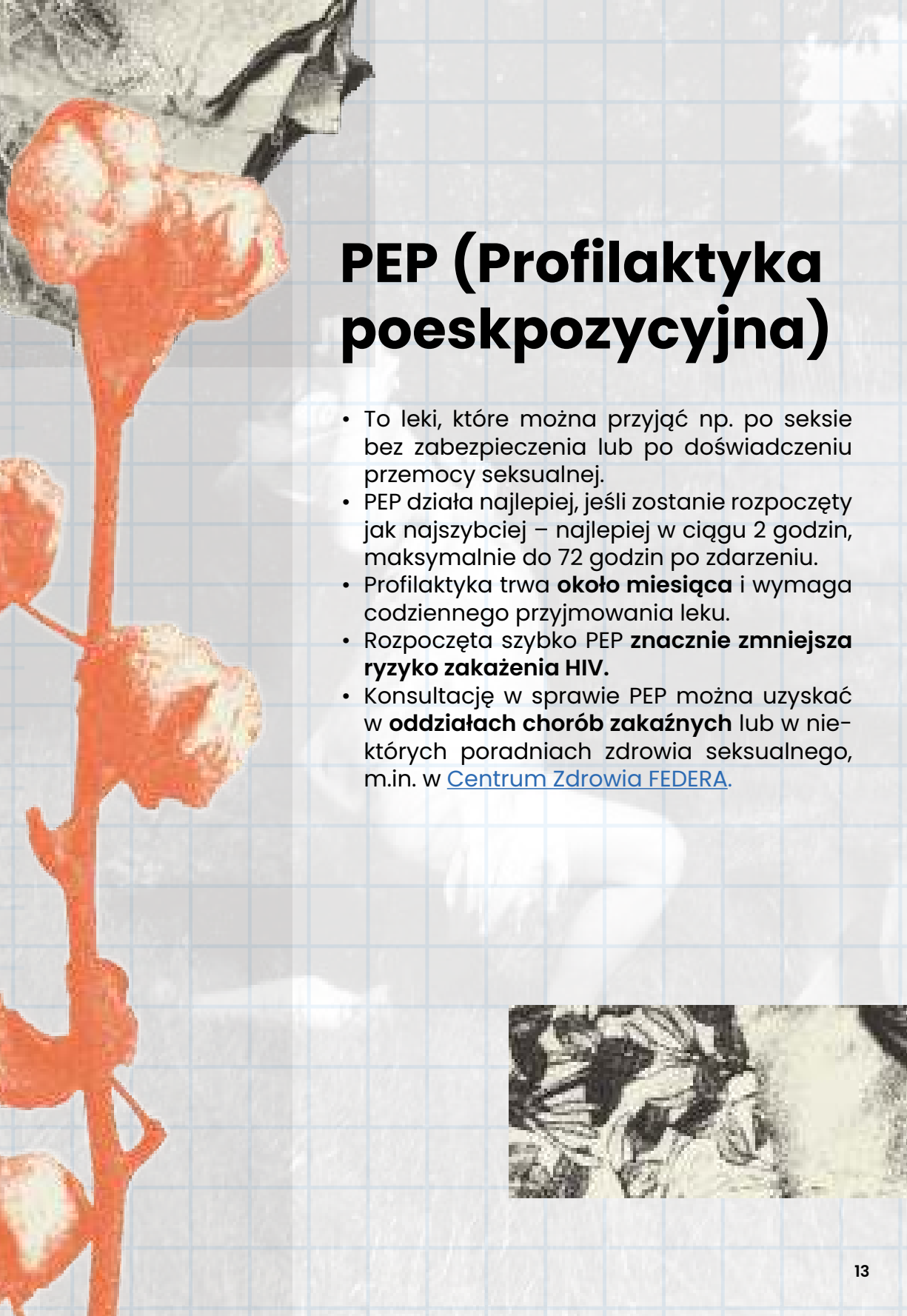


Możesz zapobiec zakażeniu HIV na kilka sposobów:

- Zapobiegając dostaniu się płynu (spermy, wydzieliny z pochwy, krwi) mogącego zawierać HIV do Twojego ciała. Na przykład poprzez:
 - » **Używanie prezerwatyw** – to prosta i skuteczna metoda ochrony przed HIV oraz innymi infekcjami przenoszonymi drogą kontaktów seksualnych (STI). Jeśli prezerwatywa jest założona prawidłowo – od początku do końca kontaktu seksualnego, nie pęknie i nie zsunie się – zapewnia praktycznie pełną ochronę przed zakażeniem HIV.
 - » **Pamiętaj: 1 prezerwatywa = 1 rodzaj seksu.**
 - » Jeśli zmieniacie formę kontaktu (np. z oralnego na waginalny lub analny), należy użyć nowej prezerwatywy.
 - » Do seksu oralnego można używać prezerwatyw bez lateksu, chusteczek oralnych lub specjalnych masek lateksowych – stanowią skuteczną barierę chroniącą przed HIV i innymi STI.
 - » Masz pełne prawo domagać się seksu z zabezpieczeniem. Twoje zdrowie i bezpieczeństwo są najważniejsze.
- Unikanie wspólnego używania igieł, żyłek lub innych ostrych przedmiotów, które mogą spowodować dostanie się krwi kogoś innego do Twojego ciała.

PrEP (Profilaktyka przedeszkpozycyjna)

- To leki, które mogą przyjmować osoby nie-zakażone HIV, aby zapobiec zakażeniu.
- Działają jak „tarcza ochronna” – jeśli wirus pojawi się w organizmie, PrEP nie pozwala mu się rozwinąć. To rozwiązanie szczególnie dobre dla osób aktywnych seksualnie, które chcą zadbać o dodatkowe bezpieczeństwo.
- PrEP jest dostępny na receptę, po konsultacji z lekarzem lub lekarką, którzy dobiorą odpowiedni schemat przyjmowania i zlecą badania. W Polsce PrEP nie jest refundowany, więc wizyty i leki są płatne.
- Schemat stosowania zależy m.in. od płci, rodzaju aktywności seksualnej i indywidualnych potrzeb – najlepiej ustalić go ze specjalistą, np. w [Centrum Zdrowia FEDERA](#).
- Regularnie stosowany PrEP bardzo skutecznie chroni przed HIV, jeśli przyjmowany jest zgodnie z zaleceniami.



PEP (Profilaktyka poekspozycyjna)

- To leki, które można przyjąć np. po seksie bez zabezpieczenia lub po doświadczeniu przemocy seksualnej.
- PEP działa najlepiej, jeśli zostanie rozpoczęty jak najszybciej – najlepiej w ciągu 2 godzin, maksymalnie do 72 godzin po zdarzeniu.
- Profilaktyka trwa **około miesiąca** i wymaga codziennego przyjmowania leku.
- Rozpoczęta szybko PEP **znacznie zmniejsza ryzyko zakażenia HIV**.
- Konsultację w sprawie PEP można uzyskać w **oddziałach chorób zakaźnych** lub w niektórych poradniach zdrowia seksualnego, m.in. w [Centrum Zdrowia FEDERA](#).



**Jedynym sposobem,
żeby dowiedzieć się,
czy żyjesz z HIV, jest test
na HIV. Zwłaszcza,
że objawy zakażenia
przez długi czas mogą
w ogóle nie występować.**



Dlaczego warto zrobić test na HIV?

Test na HIV to jedyny sposób, by dowiedzieć się, czy jesteś zakażony lub zakażona wirusem. Wiele osób nie ma żadnych objawów przez wiele lat, dlatego test to najpewniejszy sposób, żeby zadbać o swoje zdrowie i bezpieczeństwo innych. Nie bój się testu – najgorszy wynik to brak wyniku.

Jeśli test wyjdzie negatywny (wynik ujemny) – to dobra wiadomość! Warto kontynuować profilaktykę i regularnie się badać.

Jeśli wynik będzie pozytywny (dodatni) – to też nie koniec świata. Wiesz, na czym stoisz, możesz rozpocząć leczenie i dalej żyć zdrowo i normalnie.

Twój wynik jest całkowicie poufny – nikt nie może ujawnić Twojego statusu HIV bez Twojej zgody.

Kiedy i gdzie można zrobić test?

Jeśli myślisz, że mogło dojść do zakażenia HIV, zrób test, ale nie wcześniej niż po 6 tygodniach od sytuacji ryzykownej. Badanie możesz wykonać anonimowo i bezpłatnie w Punktach Konsultacyjno-Diagnostycznych (PKD).

Jeden z takich punktów działa przy Centrum Zdrowia FEDERA, prowadzonym przez Fundację Edukacji Społecznej (FES).

Pełną listę punktów znajdziesz tutaj: aids.gov.pl/pkd

Czy osoby niepełnoletnie mogą zrobić test?

Tak, ale zasady zależą od wieku:

- jeśli masz mniej niż 16 lat – potrzebna jest zgoda jednego z rodziców lub opiekuna prawnego,
- jeśli masz ukończone 16 lat, ale mniej niż 18 lat – potrzebna jest Twoja zgoda oraz zgoda rodzica lub opiekuna prawnego.

Jeśli z różnych powodów trudno jest Ci porozmawiać z rodzicami lub opiekunami na temat wykonania testu, nie rezygnuj – przyjdź do punktu diagnostycznego. Osoba doradcza pomoże Ci znaleźć rozwiązanie i przejść cały proces bez stresu.

Co zrobić, jeśli test na HIV jest pozytywny?

Zachowaj spokój. To bardzo dobrze, że znasz swój status – możesz teraz rozpocząć leczenie i zadbać o swoje zdrowie. Podczas konsultacji osoba prowadząca badanie dokładnie wyjaśni, co zrobić dalej i gdzie uzyskać pomoc. Warto też poinformować swoje osoby partnerskie, żeby one również mogły się przebadać i – jeśli to potrzebne – rozpocząć leczenie. Jeśli nie czujesz się na siłach, by zrobić to samodzielnie, możesz poprosić o wsparcie swojego lekarza lub lekarkę.

Gdzie szukać wsparcia?

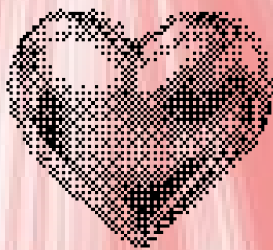
Istnieje wiele organizacji, które pomagają osobom żyjącym z HIV – oferują rozmowy z innymi osobami seropozytywnymi, konsultacje z terapeutami czy grupy wsparcia. To bezpieczne miejsca, w których możesz porozmawiać, zadać pytania i uzyskać pomoc bez oceniania. Lista organizacji pomocowych dostępna jest na stronie: pozytywnezycie.eu/ngo.

Pamiętaj: znajomość swojego statusu HIV to część dbania o zdrowie – tak samo jak badanie wzroku czy morfologia. Test to nie powód do wstydu, tylko wyraz troski o siebie i innych.



Jak wygląda życie z HIV?

- **Życie z HIV może być zdrowe, pełne i normalne.**
- Dzięki skutecznemu leczeniu antyretrowirusowemu (ARV) osoby żyjące z HIV chodzą do szkoły, pracują, podróżują, uprawiają sport, mają związki i zakładają rodziny – dokładnie tak jak wszyscy inni.
- Leczenie sprawia, że rozwój wirusa zostaje zahamowany i nie rozwija się AIDS. Jeśli przyjmujesz leki regularnie, możesz żyć długo i bez objawów choroby.
- Moment, w którym poznasz swój status, może być trudny – ale nie jesteś sam. Istnieje wiele form wsparcia emocjonalnego i społecznego, z których możesz skorzystać w dowolnym momencie: rozmowa z terapeutą, grupy wsparcia czy spotkania z osobami, które żyją z HIV od lat.
- Osoby żyjące z HIV mogą też bezpiecznie mieć dzieci. Jeśli leczenie jest prowadzone prawidłowo, ryzyko zakażenia dziecka jest minimalne.
- **HIV nie definiuje tego, kim jesteś. To część Twojego zdrowia, nad którym możesz mieć kontrolę.**



Mity na temat HIV i AIDS

- **HIV można rozpoznać po wyglądzie – FAŁSZ!**

Nie da się rozpoznać osoby żyjącej z HIV po wyglądzie. Jedynym sposobem, żeby się dowiedzieć, czy ktoś ma HIV, jest wykonanie testu.

- **Jeśli ktoś ma HIV oznacza to, że był „niewierny” lub „rozwiązły” – FAŁSZ!**

Zakażenie HIV nie ma nic wspólnego z „moralnością” czy liczbą osób partnerskich. Wirus może dotyczyć każdego – niezależnie od orientacji, stylu życia, wieku czy statusu związku. HIV to infekcja, nie ocena człowieka.

- **Ktoś żyjący z HIV nie może mieć dzieci – FAŁSZ!**

Osoby żyjące z HIV mogą mieć zdrowe dzieci. Dzięki leczeniu i odpowiedniej opiece medycznej ryzyko zakażenia dziecka jest bliskie zeru. Wystarczy przyjmować leki i prowadzić ciążę pod opieką lekarza lub lekarki, którzy wiedzą o zakażeniu i podejmą odpowiedni kroki, aby zapobiec infekcji u dziecka.

- **Ktoś żyjący z HIV nie może uprawiać seksu – FAŁSZ!**

Niezależnie od statusu każda osoba ma prawo do życia seksualnego. Od osoby żyjącej z niewykrywalnym HIV nie można się zakażyć. Osoby, które z różnych powodów nie mają niewykrywalnej wirerii, też mogą uprawiać seks. Należy wówczas zadbać o osobę partnerską, czyli używać prezerwatyw i PrEP.

- **HIV można zakażyć się przez wspólną toaletę, jedzenie, czy naczynia. – FAŁSZ!**

HIV nie przenosi się przez codzienne kontakty. Nie ma ryzyka zakażenia przez dotyk, przytulanie, uścisk dłoni, korzystanie z tych samych naczyń, toalet czy wspólny posiłek. Wirus przenosi się tylko przez określone płyny: krew, nasienie, wydzielinę z pochwy i mleko matki.

- **Ktoś, kto ma HIV, miał na pewno wielu partnerów seksualnych – FAŁSZ!**

Nie da się ocenić, kto żyje z HIV, na podstawie stylu życia. Czasem wystarczy jeden niezabezpieczony kontakt seksualny, żeby doszło do zakażenia. Dlatego testowanie i profilaktyka są ważne dla każdego, niezależnie od liczby osób partnerskich.

- **Pozytywny wynik testu na HIV zrujnuje Twoje życie – FAŁSZ!**

Dzięki nowoczesnemu leczeniu osoby żyjące z HIV żyją długo, zdrowo i normalnie. Mogą pracować, kochać, uprawiać seks, mieć dzieci i spełniać swoje marzenia. Zakażenie HIV to choroba przewlekła, z którą można żyć w pełni – pod warunkiem regularnego leczenia.

- **HIV dotyczy tylko gejów, osób używających narkotyków lub pracujących seksualnie – FAŁSZ!**

HIV może dotyczyć każdego. Ryzyko zakażenia nie zależy od orientacji, zawodu ani tożsamości – tylko od tego, czy występuje kontakt z wirusem (np. seks bez zabezpieczenia lub kontakt z krwią). Takie stereotypy są szkodliwe, bo utrudniają profilaktykę i zniechęcają do testowania.

- **Antykoncepcja chroni przed HIV – FAŁSZ!
(a właściwie: tylko częściowo prawda!)**

Hormonalne metody antykoncepcji (takie jak tabletki, krążki, plastry, implanty czy zastrzyki) oraz wkładka miedziana nie chronią przed HIV ani przed innymi infekcjami przenoszonymi drogą kontaktów seksualnych (STI). Przed zakażeniem chronią wyłącznie metody barierowe, które tworzą fizyczną barierę między ciałami osób podczas kontaktu seksualnego.

Do metod barierowych należą:

- » prezerwatywy zewnętrzne (na penisa),
- » prezerwatywy wewnętrzne (dopochwowe),
- » chusteczki oralne lub maski lateksowe do seksu oralnego.

Używane prawidłowo, skutecznie chronią przed HIV i innymi STI. Dlatego nawet jeśli stosujesz antykoncepcję hormonalną lub wkładkę miedzianą, warto łączyć ją z metodą barierową – dla pełnej ochrony zdrowia i bezpieczeństwa.

Czym jest stygmatyzacja i dyskryminacja osób żyjących z HIV?

Wciąż zdarza się, że osoby żyjące z HIV spotykają się z nierównym traktowaniem, odrzuceniem czy uprzedzeniami – w rodzinie, wśród znajomych, w pracy, a nawet w placówkach medycznych. Takie zachowania wynikają z braku wiedzy i utrwalonych stereotypów, a nie z realnego zagrożenia.

Stygmatyzacja to negatywne przekonania wobec osób żyjących z HIV. Polega na przypisywaniu im określonych cech lub ocen moralnych, na przykład traktowaniu HIV jako „kary”, lęku przed kontaktem z osobą seropozytywną czy przekonaniu, że „ktoś sam sobie na to zasłużył”. To błędne i krzywdzące przekonania – HIV to wirus, a nie ocena człowieka.

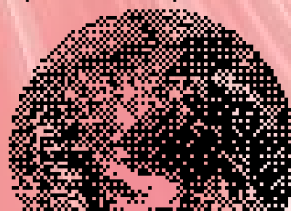
Dyskryminacja to konkretne działania wynikające ze stygmatyzacji, takie jak:

- odmowa leczenia w gabinecie dentystycznym lub w innej placówce medycznej,
- naruszenie prywatności i ujawnienie statusu HIV bez zgody danej osoby,
- problemy z zatrudnieniem,
- wykluczenie z rodziny lub grupy społecznej.



Każda osoba żyjąca z HIV ma takie same prawa do życia, szacunku, leczenia i wsparcia, jak każdy inny człowiek. Stygmatyzacja i dyskryminacja mogą negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne i emocjonalny dobrostan, a czasem także utrudniać regularne przyjmowanie leków.

Dbanie o bezpieczeństwo i zdrowie całej społeczności to nasza wspólna sprawa. Wspierając osoby żyjące z HIV w utrzymaniu niewykrywalnej wirerii (U=U), pomagamy im zachować zdrowie i przyczyniamy się do ograniczania nowych zakażeń. Nasze wsparcie naprawdę może zmienić czyjeś życie.

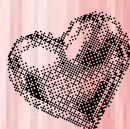
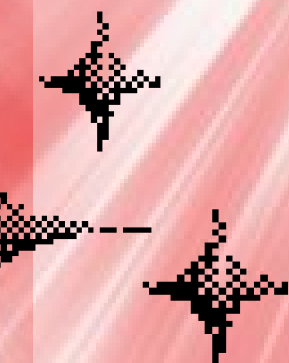


Jak można wspierać osoby żyjące z HIV?



Każdy z nas może pomóc w tworzeniu bardziej otwartego i akceptującego otoczenia. Życie z HIV nie definiuje człowieka. Każda osoba zasługuje na szacunek, prywatność i dostęp do opieki zdrowotnej. Wiedza, otwartość i solidarność to najlepszy sposób, by zakończyć dyskryminację i stygmatyzację.

- **Mów o HIV otwarcie.** Rozmawiaj o tym temacie z bliskimi i znajomymi – im więcej wiedzy, tym mniej lęku i uprzedzeń.
- **Dziel się rzetelnymi informacjami.** Tłumacz, prostuj błędne przekonania, reaguj, gdy ktoś powiela mity lub stereotypy.
- **Słuchaj i wspieraj.** Jeśli znasz osobę żyjącą z HIV, zapytaj, jak możesz pomóc. Każda osoba ma inne potrzeby i granice – szacunek i empatia są najważniejsze.
- **Zachęcaj do badań i leczenia.** Jeśli ktoś chce się przebadać lub szuka pomocy medycznej, wesprzyj go w tej decyzji. Czasem wystarczy rozmowa lub obecność drugiej osoby.
- **Reaguj na dyskryminację.** Reaguj, gdy widzisz niesprawiedliwe zachowania lub komentarze. Reakcja świadków ma realne znaczenie – buduje bezpieczniejsze otoczenie dla wszystkich.





Krótko o STI – infekcjach przenoszonych drogą kontaktów seksualnych

Infekcje przenoszone drogą kontaktów seksualnych (*ang. Sexually Transmitted Infections – STI*) to choroby wywoływane przez wirusy, bakterie, grzyby, pierwotniaki lub pasożyty, którymi można zakazić się podczas kontaktów seksualnych – **waginalnych, analnych, oralnych lub poprzez kontakt skóra do skóry** – jeśli nie stosuje się odpowiednich **zabezpieczeń barierowych** – między innymi **prezerwatyw**.

Poza HIV do infekcji przenoszonych drogą płciową należą m.in.:

- **kiła,**
- **rzeżączka,**
- **chlamydioza,**
- **rzęsistkowica,**
- **opryszczka narządów płciowych (HSV),**
- **zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV),**
- **wirusowe zapalenie wątroby typu A, B i C (HAV, HBV, HCV),**
- **waginoza bakteryjna,**
- **grzybica narządów płciowych (kandydoza),**
- **ziarnica weneryczna pachwin (LGV),**
- **ziarniniak pachwinowy (donowanoza),**
- **wrzód miękkiej (chancroid),**
- **zakażenia przewodu pokarmowego przenoszone drogą seksualną,**
- **świerzbi i wszawica łonowa.**

Nie znasz stanu zdrowia osoby partnerskiej? Używaj **zabezpieczeń barierowych (np. prezerwatyw)** przy każdym rodzaju aktywności seksualnej – szczególnie podczas seksu **waginalnego, analnego i oralnego**.

Pamiętaj:

jedną prezerwatywę to jeden rodzaj seksu – jeśli zmieniasz rodzaj kontaktu (np. z analnego na waginalny), konieczne założenie nowej gumki.

W przypadku kontaktów oralnych można użyć **maski oralnej (chusteczki lateksowej), rozciętej prezerwatywy lub specjalnej folii ochronnej**. Przy kontaktach dłoni z narządami płciowymi lub odbytami warto stosować **jednorazowe rękawiczki**.

the place of
grasp the bliss, yet Heaven, I would share
like this if my darling granted me
a night may some time longer
could no heart was beating
23

Wiele infekcji STI może przebiegać bezobjawowo, dlatego nawet przy braku dolegliwości warto regularnie się badać. Nielezione infekcje mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych — takich jak zapalenie narządów miednicy mniejszej, bezpłodność, przewlekłe stany zapalne czy zwiększone ryzyko zakażenia HIV. Większość z nich można jednak skutecznie wyleczyć, jeśli zostaną odpowiednio wcześniej rozpoznane.

Jeśli zdarzyły Ci się kontakty seksualne z osobami, których stanu zdrowia nie znasz, koniecznie wykonaj badania w kierunku STI. Można to zrobić m.in. w [Centrum Zdrowia FEDERA](#), gdzie dostępne są osoby profesjonalnie zajmujące się zdrowiem seksualnym.

Co powinno zaniepokoić?

- ból w okolicy narządów płciowych, jąder, pochwy, odbytu lub podbrzusza,
- pieczenie lub ból podczas oddawania moczu, wytrysku czy orgazmu,
- swędzenie lub uczucie dyskomfortu w okolicy intymnej,
- opuchlizna, zaczerwienienie lub tkliwość narządów płciowych,
- nietypowa wydzielina z pochwy, penisa lub odbytu (np. o innym kolorze, zapachu, konsystencji albo z domieszką krwi),
- pęcherzyki, guzki, plamy lub ranki w okolicy narządów płciowych lub odbytu,
- ból lub nietypowe objawy podczas miesiączki,
- nagłe zatrzymanie miesiączki, silne krwawienia lub inne niepokojące zmiany związane z cyklem.

Każde ciało reaguje inaczej, ale są sygnały, których nie warto ignorować. Jeśli zauważysz u siebie któryś z powyższych objawów lub po seksie bez zabezpieczenia czujesz, że coś jest nie tak — skontaktuj się z lekarką lub lekarzem, albo ze specjalistką bądź specjalistą z kliniki zdrowia seksualnego, np. [Centrum Zdrowia FEDERA](#).



Dlaczego „infekcje” a nie „wenery”?

Kiedyś mówiło się o **chorobach wenerycznych** albo po prostu „**wenerach**”, dziś częściej używa się pojęć **infekcje przenoszone drogą płciową (STI)** lub **infekcje przenoszone drogą kontaktów seksualnych**. To nowsze i dokładniejsze określenia, które są pozbawione negatywnych skojarzeń. Dawne określenia często wzbudzały wstyd i kłóżyły się z czymś „nieczystym” czy „moralnie złym”. W efekcie wiele osób bało się rozmawiać o swoim zdrowiu seksualnym albo szukać pomocy. Dlatego dziś używamy języka, który nie ocenia i nie zawstydzają, tylko pomaga mówić o zdrowiu otwarcie i bez tabu.

Testy na STI

Badania w kierunku infekcji przenoszonych drogą płciową (STI) można wykonać w kilku miejscach, wybór zależy od Twoich potrzeb i możliwości.

- **Centrum Zdrowia FEDERA** – oferuje konsultacje lekarskie, badania laboratoryjne oraz wsparcie specjalistów i specjalistek zajmujących się zdrowiem seksualnym. Można tam uzyskać poradę, receptę, wyniki badań oraz informacje o dalszym leczeniu – wszystko w atmosferze zrozumienia i bez oceniania. To miejsce, w którym możesz **anonimowo, bezpłatnie i bez skierowania** wykonać testy diagnostyczne w kierunku HIV, HCV i kiły.
- **Punkty konsultacyjno-diagnostyczne (PKD)** – to miejsca, w których zrobisz **testy w kierunku HIV, HCV i kiły, anonimowo i bezpłatnie**. W wielu z nich nie potrzeba skierowania, a na wynik nie czeka się długo. Personel udziela też informacji o profilaktyce i bezpieczniejszych zachowaniach seksualnych. Aktualną listę PKD znajdziesz na stronie aids.gov.pl/pkd
- **Poradnie dermatologiczno-wenerologiczne** – zajmują się diagnostyką i leczeniem infekcji skórnych oraz przenoszonych drogą płciową. Wymagają zwykle skierowania od lekarza rodzinnego, ale wizyty są refundowane przez NFZ.
- **Laboratoria prywatne** – umożliwiają wykonanie badań odpłatnie, bez skierowania. To dobre rozwiązanie, jeśli zależy Ci na szybkim terminie lub szerszym pakiecie testów (np. łączącym badania krwi, moczu i wymazy).

Leczenie STI

Większość infekcji przenoszonych drogą płciową można skutecznie wyleczyć, a te, których nie da się całkowicie usunąć z organizmu, można kontrolować, tak aby nie powodowały objawów i nie przenosiły się dalej.

Rodzaj leczenia zależy od tego, co wywołało infekcję:

- **Zakażenia bakteryjne** (np. chlamydia, rzeżączka, kiła) – leczy się antybiotykami, często w krótkiej kuracji, po której objawy szybko ustępują.
- **Infekcje grzybicze i pasożytnicze** (np. kandydoza, rzęsistkowica, świerzb, wszawica łonowa) – wymagają leków przeciwgrzybiczych lub przeciwpasożytniczych, często w formie maści, kremów, globulek lub szamponów.
- **Infekcje wirusowe** (np. opryszczka narządów płciowych, HPV, wirusowe zapalenie wątroby typu B i C) – leczy się objawowo lub przeciwwirusowo, aby złagodzić dolegliwości i zahamować rozwój zakażenia.

Leczenie zawsze dobiera się indywidualnie, w zależności od rodzaju infekcji i stanu zdrowia. Nie warto działać na własną rękę ani próbować „domowych sposobów” – mogą one tylko opóźnić diagnozę i pogorszyć sytuację. W wielu przypadkach terapię powinny przejść **wszystkie osoby partnerskie**, żeby uniknąć ponownego zakażenia.





Dlaczego

Prezerwatywy są super?

Prezerwatywy oprócz ochrony przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową (w tym HIV), zabezpieczają też przed nieplanowaną ciążą, więc pozwalają cieszyć się seksem w sposób bezpieczny i bez stresu.

Prezerwatywa to prosta, skuteczna i łatwo dostępna forma zabezpieczenia, która daje kontrolę i pewność. Wystarczy używać jej prawidłowo i podczas każdej aktywności seksualnej.



bezpieczniejszy seks to przyjemny seks

Prezerwatywy są wszechstronne – małe, niepozorne, ale ich znaczenie jest ogromne. Dają poczucie bezpieczeństwa, zapobiegają zakażeniom (w tym HIV) i nieplanowanej ciąży, a przy tym wcale nie muszą ograniczać przyjemności. Wręcz przeciwnie – mogą ją zwiększyć, bo pozwalają się rozluźnić i skupić na bliskości. Najczęściej spotkasz dwa rodzaje prezerwatyw:

- **prezerwatywy zewnętrzne** – zakładane na penisa,
- **prezerwatywy wewnętrzne** – umieszczane w pochwie, z jednym zamkniętym końcem w środku i drugim otwartym na zewnątrz.

Większość prezerwatyw zewnętrznych wykonana jest z lateksu i ma już nawilżenie w postaci lubrykantu. Jeśli masz uczulenie na lateks (pojawia się swędzenie lub podrażnienie), wybierz prezerwatywy nielateksowe – z poliuretanu lub nitrylu. Prezerwatywy wewnętrzne też występują w wersjach lateksowych i nielateksowych, więc każdy znajdzie coś dla siebie.

Są dostępne w różnych rozmiarach, grubościach i z różnymi rodzajami nawilżenia – to zupełnie normalne, że trzeba trochę poeksperymentować, zanim znajdzie się „tę idealną”.

- **Prezerwatywy zewnętrzne** są dostępne niemal wszędzie – w aptekach, drogeriach, na stacjach benzynowych czy w supermarketach.
- **Prezerwatywy wewnętrzne** znajdziesz rzadziej i są droższe, ale równie skuteczne i zapewniają tę samą ochronę.

Pamiętaj: **prezerwatywy są jednorazowe** – każda nowa sytuacja seksualna = nowa prezerwatywa. W poradniach zdrowia seksualnego, punktach testowania (PKD) czy na wydarzeniach edukacyjnych można często dostać je bezpłatnie.



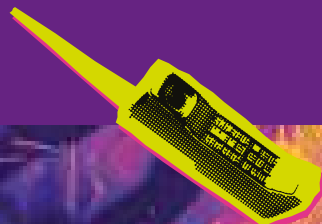
Prezerwatywy i seks oralny



Prezerwatywy to nie tylko ochrona w seksie waginalnym czy analnym – są równie ważne podczas seksu oralnego. HIV i inne infekcje (np. kiła, rzeżączka, opryszczka czy chlamydia) mogą przenosić się także tą drogą, dlatego warto stosować barierę ochronną.

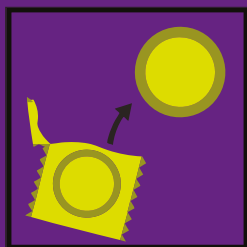
- Przy seksie oralnym z penisem – używaj prezerwatywy zewnętrznej. Możesz wybrać wersję smakową, jeśli wolisz.
- Przy seksie oralnym z pochwą lub odbytem – użyj chusteczki oralnej (dental dam). Jeśli jej nie masz, możesz łatwo zrobić ją samodzielnie: weź prezerwatywę, odetnij końcówkę ze zbiorniczkiem na spermę i rozetnij ją wzdłuż – otrzymasz kawałek cienkiego materiału, który możesz rozłożyć na wargi sromowe i wejście do pochwy lub odbytu.

To proste, choć niestety nadal niepopularne rozwiązanie, które naprawdę działa! Dzięki niemu seks oralny może być równie bezpieczny, co każdy inny – bez utraty przyjemności.

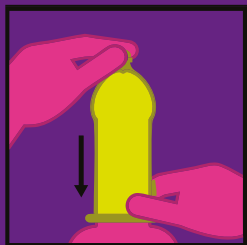


Jeśli potrzebujesz dodatkowego nawilżenia, możesz skorzystać z lubrykantów na bazie wody lub silikonu. Nie stosuj produktów na bazie oleju (np. olejków, kremów, wazeliny), bo mogą uszkodzić prezerwatywę. Nigdy nie zakładaj dwóch prezerwatyw naraz i nie używaj ich razem z prezerwatywą wewnętrzną – tarcie może spowodować pęknięcie.

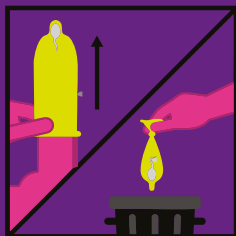
Używanie prezerwatywy zewnętrznej (na penisa)



Sprawdź datę ważności i stan opakowania. Otwórz ostrożnie – nie używaj zębów ani ostrych przedmiotów.



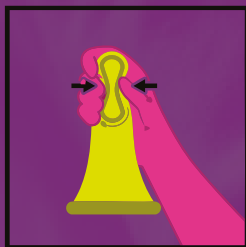
Założ prezerwatywę na penis w czasie erekcji, zanim dojdzie do kontaktu seksualnego. Ściśnij mały zbiorniczek na końcu, żeby usunąć powietrze, i rozwiń prezerwatywę aż do nasady penisa. Upewnij się, że pozostaje na miejscu przez cały czas trwania stosunku.



Po wytrysku przytrzymaj prezerwatywę u nasady, wyjmij penis, zanim opadnie, a następnie delikatnie zdejmij prezerwatywę. Zawij ją w chusteczkę i wyrzuć do kosza (nie do toalety).

Grafiki zostały opracowane na podstawie materiałów stworzonych przez CDC. Ich użycie w tej publikacji nie stanowi poparcia ani rekomendacji ze strony rządu Stanów Zjednoczonych, Departamentu Zdrowia i Opieki Społecznej ani Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom. Materiały te dostępne są nieodpłatnie na stronie internetowej www.cdc.gov

Używanie prezerwatywy wewnętrznej (dopochwowej)



Przed stosunkiem:

- Sprawdź datę ważności i stan opakowania, otwórz ostrożnie.
- W środku znajduje się gruby, wewnętrzny pierścień z zamkniętym końcem – ten koniec wkładasz do pochwy. Cienki pierścień pozostaje na zewnątrz, okrywając wejście do pochwy.
- Ściśnij wewnętrzny pierścień palcami i wprowadź go do pochwy, podobnie jak tampon.
- Wsuń go głęboko, aż dotknie szyjki macicy. Prezerwatywa powinna się naturalnie rozłożyć.
- Upewnij się, że nie jest skręcona, a zewnętrzny pierścień zostaje na zewnątrz.
- Możesz włożyć ją nawet do ośmiu godzin przed stosunkiem.

Nie używaj prezerwatywy wewnętrznej jednocześnie z zewnętrzną – tarcie może spowodować pęknięcie!



Podczas stosunku:

- Zwróć uwagę, czy penis osoby partnerskiej znajduje się w prezerwatywie.
- Przerwij stosunek, jeśli poczujesz, że penis jest między prezerwatywą a ścianą pochwy lub jeśli zewnętrzny pierścień wsuwa się do wnętrza pochwy.



Po stosunku:

- Skręć zewnętrzny pierścień, aby zatrzymać płyn w środku i delikatnie wyjmij prezerwatywę.
- Wyrzuć ją do kosza – nie używaj ponownie.

Dbanie o bezpieczeństwo w seksie to wspólna sprawa. Każda osoba – niezależnie od orientacji seksualnej, tożsamości płciowej, ekspresji płciowej oraz cech płciowych – może nosić przy sobie prezerwatywy i inicjować ich użycie. Rozmowa o zabezpieczeniu przed seksem nie jest niczym wstydliwym – to dowód troski o siebie i o drugą osobę. Niezabezpieczony seks często wiąże się ze stresem, który odbiera przyjemność. Prezerwatywy nie przeszkadzają w bliskości – wręcz przeciwnie, pozwalają cieszyć się nią w spokoju. Noszenie przy sobie prezerwatywy „na wszelki wypadek” nie oznacza, że planujesz seks. To oznaka odpowiedzialności, świadomości troski o siebie oraz innych.



Co zrobić, gdy zabezpieczenie zawiedzie?

Jeśli prezerwatywa pęknie, zsunie się lub zauważysz, że była uszkodzona:

- **jak najszybciej skontaktuj się z poradnią zdrowia seksualnego, dostępnym lekarzem lub lekarką** (np. lekarzem pierwszego kontaktu, ginekologiem/ginekolożką lub specjalistą/specjalistką w Centrum Zdrowia FEDERA),
- **rozważ wykonanie testów w kierunku zakażeń przenoszonych drogą płciową (STI)** – szczególnie jeśli nie znasz stanu zdrowia osoby partnerskiej; pamiętaj jednak, że nie wszystkie infekcje można wykryć od razu po kontakcie – dlatego warto powtórzyć test po upływie odpowiedniego czasu,
- **skorzystaj z antykoncepcji awaryjnej**, jeśli istnieje ryzyko ciąży.

Im szybciej przyjmiesz antykoncepcję awaryjną, tym skuteczniej zadziała – w zależności od rodzaju tabletki działa ona do **72 godzin (3 dni) lub do 120 godzin (5 dni)**, ale najlepiej zrobić to w ciągu 24 godzin od niezabezpieczonego kontaktu seksualnego. Tzw. tabletki „dzień po” są dostępne w aptekach – na receptę lekarską lub farmaceutyczną. Receptę możesz uzyskać u lekarza/lekarki lub farmaceuty/farmaceutki w aptece (w ramach programu pilotażowego NFZ). Szczegółowe informacje na temat tabletki „dzień po” oraz sposobów jej uzyskania znajdziesz tutaj: <https://federa.org.pl/awaryjna-poradnik/>

Gdzie szukać wsparcia?

Tu znajdziesz miejsca, w których możesz uzyskać wsparcie, wiedzę i badania – bez oceniania, bez wstydu, z pełnym szacunkiem i zrozumieniem. Działamy razem, żeby każda osoba mogła zadbać o swoje zdrowie seksualne w atmosferze bezpieczeństwa i zaufania.

Centrum Zdrowia FEDERA

Miejsce, w którym możesz czuć się godnie i bezpiecznie.

centrumzdrowia@federa.pl

+48 22 887 81 40

ul. Świętokrzyska 30, 00-116 Warszawa



Godziny otwarcia możesz sprawdzić tutaj:

<https://centrumzdrowia.federa.pl/kontakt/>

Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny

Fundacji Edukacji Społecznej

przy Centrum Zdrowia Federa

Bezpłatne i anonimowe testy HIV,

HCV, kiła, bez zapisywania.

ul. Świętokrzyska 30, 00-116 Warszawa



Godziny otwarcia punktu wraz z dostępnością dyżurów

w języku ukraińskim możesz sprawdzić tutaj:

<https://centrumzdrowia.federa.pl/profilaktyka-hiv-i-infekcji-przenoszonych-droga-plciowa/>

Fundacja na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny FEDERA

federa@federa.org.pl

Telefon Zaufania: +48 22 635 93 92

Więcej informacji: www.federa.org.pl

Grupa PONTON – edukacja seksualna dla młodzieży

E-mail: warsztaty@federa.org.pl

Więcej informacji: www.ponton.org.pl

Sieć Punktów Konsultacyjno-Diagnostycznych (PKD)

Lista punktów w całej Polsce, w których możesz wykonać anonimowo i bezpłatnie test na HIV: <https://aids.gov.pl/pkd>



FEDERA



Materiał został opracowany w ramach projektu finansowanego przez Elton John AIDS Foundation, który Plan International Poland realizuje we współpracy z Fundacją na rzecz Kobiet i Planowania Rodziny FEDERA.

ISBN:



9 788396 613899