



KONSENT

Sexuálně přenosné infekce

Lekce sexuální nauky pro vzdělávání o respektujících vztazích

autorstvo lekce: Eliška Horáková, Dagmar Krišová, Tomáš Pavelka

grafický návrh: Barush Maush

grafické zpracování a jazyková korektura: Linda Štencová

Konsent, z. s. a IFMSA Česká republika, z. s., 2022

podpořeno Nadací OSF v rámci programu Active Citizens Fund

Lekce o sexuálně přenosných infekcích předpokládá, že studující znají anatomii reprodukčních orgánů, způsob početí i různé formy pohlavního styku (vaginální, orální, anální). Lekce se doplňuje s lekcí *Antikoncepce*, může jí jak předcházet, tak ji následovat.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

studující

- umí vyjmenovat nejčastější sexuálně přenosné infekce
- znají způsoby, jak se proti těmto infekcím chránit
- vědí, v jakých situacích je potřeba se chránit, testovat a kdy vyhledat lékařskou pomoc
- chápou důležitost ochrany před sexuálně přenosnými infekcemi
- chápou důležitost pravidelného testování na sexuálně přenosné infekce

POMŮCKY

- Příloha 1: [Úvodní otázky](#) (výtisk pro každého)
- Příloha 2: [Tabulka – příklady častých infekcí a jejich přenos](#)
- Příloha 3: [Sexuálně přenosné infekce – skupinová práce](#) (ideálně 2–3 kopie od každé infekce)
- Příloha 4: [Kdy se testovat](#) (kopie do dvojic, každá dvojice by měla pracovat se dvěma příběhy)
- Příloha 5: [Jak to říct](#) (kopie do dvojic, každá dvojice pracuje s jedním příběhem)
- 6x papír velikosti A2
- dataprojektor a připojení na internet (v případě, že budeme promítat obrázek z Přílohy 2 nebo realizovat doplňkové aktivity)

KLÍČOVÁ SLOVA

- sexuálně přenosné infekce, stigmatizace, virová infekce, bakteriální infekce, bariérové antikoncepční pomůcky, kondom, orální rouška, testování

ČAS

- 90 min. (možné vést ve dvou 45minutových blocích)

ÚVODNÍ POZNÁMKY K TÉMATU

S některou ze sexuálně přenosných infekcí se za svůj život setká většina sexuálně aktivních lidí. Každý den se nějakou ze sexuálně přenosných infekcí nakazí více než jeden milion osob.¹ Lidé mezi 15.–24. rokem života mají světově nejvyšší incidenci sexuálně přenosných infekcí a například u infekcí chlamydií tvoří třetinu nakažených.² Prvotní sexuální zážitky se totiž pojí s nezkušeností a nedostatkem informací. Cílem lekce je studujícím předat informace o šesti nejběžnějších infekcích a způsobech ochrany a motivovat je k tomu, aby se při sexu chránili a využívali možnosti testování na sexuálně přenosné infekce. Lekce obsahuje poměrně velké množství faktických informací, za neklíčovější považujeme předat následující informace:

- Sexuálně přenosnou infekcí se může nakazit každý, kdo je sexuálně aktivní.
- Člověk může být infekční a přenášet infekci na partnery a partnerky, i když sám nemá žádné příznaky.
- Je potřeba se sexuálními partnery a partnerkami komunikovat o své sexuální historii – o prodělaných onemocněních a o používání ochrany.
- Některé sexuálně přenosné infekce se dají při vyhledání včasné lékařské pomoci poměrně snadno vyléčit, jiné vyléčit nejdou, ale včasná léčba může dramaticky zlepšit příznaky a průběh. Naopak neléčené sexuálně přenosné infekce mohou v některých případech vést až k rakovině nebo neplodnosti.
- Chránit sebe a ostatní je normální.
- Před sexuálně přenosnými infekcemi chrání pouze kondom a dentální rouška (v případě orálního sexu), jiné formy antikoncepce před sexuálně přenosnými infekcemi nechrání.
- Chodit se testovat je normální.
- V případě podezření na nakažení nebo projevů nakažení je potřeba vyhledat lékařskou pomoc a informovat o tom všechny své současné a nedávné sexuální partnery a partnerky.

Se sexuálně přenosnými infekcemi se pojí společenské stigma a mýtus toho, že se týkají především lidí v sex byznysu a lidí, kteří často střídají sexuální partnery. Oboje může být překážkou pro včasné vyhledání lékařské pomoci v případě problémů nebo podezření na sexuálně přenosnou infekci.

Je pravda, že lidé v sex byznysu a lidé, kteří často střídají partnery a partnerky, mají větší riziko nákazy, současně se obvykle jedná o lidi, kteří si jsou rizika vědomi a dbají na prevenci, tedy na důsledné používání bariérové ochrany (kondom, orální rouška / ústní bariéra) a pravidelné testování.

¹ World Health Organization. (2022, 22. srpna). *Sexually transmitted infections (STIs)*. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))

² Dehne KL, Riedner G. Sexually transmitted infections among adolescents: the need for adequate health services. *Reprod Health Matters*. 2001;9(17):170-83.

Vymezujme se vůči negativnímu nálepkování nebo zesměšňování lidí s diagnostikovanou sexuálně přenosnou infekcí, nepodílejme se na šíření této stigmatizace, která může být příčinou podceňování důležitosti testování a která může v případě onemocnění lidem bránit ve vyhledání lékařské pomoci.

Co znamená slovo infekce?

Slovo infekce může mít celkem 3 definice:

- přítomnost mikroorganismu (virus, bakterie, houba, parazit) v lidském těle
- pomnožení mikroorganismu, který může způsobit onemocnění, v lidském těle
- konflikt mezi mikroorganismem a hostitelem, který vyústí v příznaky onemocnění

Samotné definice nejsou tolik důležité jako informace, která z nich vyplývá, a to, že člověk je „infikován“, i když nemá vůbec, nebo prozatím nemá žádné příznaky. Infikovaní lidé mohou fungovat jako tzv. bezpříznakoví přenašeči, což znamená, že mají v těle přítomný mikroorganismus, sami žádné příznaky nemají, ale mohou infikovat jiné osoby, u kterých může dojít ke konfliktu mezi mikroorganismem a hostitelem.

Slovo infekce neznamena vždy nemoc a člověk infikovaný nerovná se vždy člověk nemocný. Člověk infikovaný nemusí být nemocný, i když je infekční. Infekční znamená, že může infikovat neboli nakazit ostatní.

SEXUÁLNĚ PŘENOSNÉ INFEKCE

Sexuálně přenosné infekce jsou infekce přenášené při sexuálním styku, jako je vaginální, orální nebo anální styk, kdy dochází k úzkému kontaktu pohlavního orgánu se sliznicí nebo kůží. Někdy se můžeme setkat i se slovními spojeními, jako jsou sexuálně přenosné choroby nebo pohlavně přenosné infekce. Tato označení však nejsou zcela přesná. (1) Spojení se slovem pohlavní může vytvářet dojem, že se jedná o infekce, které se přenáší pouze stykem pohlaví na pohlaví, nebo o infekce, které zasahují pouze pohlavní orgány. Pokud bychom používali pojem pohlavně přenosné infekce / infekce přenášené pohlavním stykem, je důležité studujícím zdůraznit, že pohlavním stykem myslíme jak vaginální, tak orální a anální sex. (2) Slovo choroby může stigmatizovat a dělá ze sexuálně přenosných infekcí větší tabu a strašáka a současně vytváří dojem, že rizikový je sex pouze s člověkem, který má již rozvinutou nemoc. Jak ale vyplývá z definic výše, infikovaný a infekční může být i člověk, který není nemocný.

Podle českých zákonů patří mezi klasické pohlavní infekce:³

- syfilis
- kapavka
- měkký vřed (vředová infekce způsobená *Haemophilus ducreyi*)
- lymphogranuloma venereum (vředová infekce způsobená chlamydií)

³ Zákon č. 158/1949 Sb.

- granuloma inguinale (vředová infekce způsobená bakterií klebsiellou)

Kromě těchto infekcí se pohlavním stykem přenáší řada dalších nemocí, jako je **svrab, zavšivení, HIV, infekce způsobené lidskými papilomaviry, hepatitidy, herpetické infekce, moluskum contagiosum a chlamydiové, mykoplazmové, kandidové a trichomonádové infekce**. Nejčastěji se pohlavně přenosné nemoci projevují jako zánět močové trubice, zánět zevního pohlavního ústrojí, vředy nebo nádory.

Obecně sexuálně přenosné infekce způsobují 4 druhy mikroorganismů – viry, bakterie, houby a paraziti. Často se tak i rozdělují, protože podle toho mají různé prvotní příznaky, prevalenci v populaci a způsoby léčby.

Lekce se věnuje podrobněji šesti sexuálně přenosným infekcím, které jsou v České republice nejrozšířenější. Jedná se o tři bakteriální a tři virové infekce. Houbové a parazitární nejsou příliš časté.

Chlamydia trachomatis

druh: bakterie

nemoc: hnisavý zánět močové trubice, zánět oka, lymphogranuloma venereum

prvotní příznaky:

- hnisavý zánět močové trubice – hnisavý výtok
- lymphogranuloma venereum – vřed na genitálu
- zánět oka – bolest oka, zarudlé bělmo, výtok

léčba: antibiotika, léčba všech sexuálních partnerů a partnerek, trvání 2–3 týdny

Chlamydia trachomatis je bakterie, která způsobuje různá onemocnění podle toho, o jaký druh bakterie se jedná. Podle druhu způsobuje chlamydie 3 typy onemocnění. Dvě z nich, lymphogranuloma venereum a zánět oka, tzv. trachom, se vyskytují pouze mimo Evropu, zejména v Africe a Asii. V naší oblasti se vyskytují druhy chlamydie, které způsobují **hnisavý zánět močové trubice**.

ČR:

- *Hnisavý zánět močové trubice* (nagonokoková uretritida) je jedna z nejčastějších sexuálně přenosných infekcí vůbec. Prvotní příznak je hnisavý výtok. U lidí s penisem začíná tato infekce jako zánět močové trubice a může progredovat až do zánětu varlete nebo prostaty, pokud se včas neléčí. U lidí s vaginou může zánět močové trubice progredovat do zánětu děložního čípku, vejcovodu nebo sliznice dělohy. Bez léčby může být průběh onemocnění podobný jako u kapavky a vést k neplodnosti.

Mimo ČR:

- *Lymphogranuloma venereum* je vředové onemocnění. Prvním projevem je vráidek na sliznici genitálu, tedy penisu nebo vulvy. Poté se objeví zvětšení lymfatických uzlin v oblasti genitálu, ve kterých probíhá zánět, který může vést ke zničení uzlin.

Pokud ke zničení dojde, v oblasti genitálu se začnou objevovat bolestivé otoky a dojde k trvalému poškození genitálu.

- *Zánět oka*, konkrétně rohovky a spojivky (trachom). Neléčený může časem dojít až ke slepotě.

Neisseria Gonorrhoeae = Gonokok

druh: bakterie

nemoc: kapavka, zánět spojivek u novorozenců

prvotní příznaky:

- kapavka – hnisavý výtok, bolest při močení, svědění genitálu
- zánět spojivek u novorozenců – bolest oka, zarudlé bělmo, výtok

léčba: antibiotika, u kapavky léčba všech sexuálních partnerů a partnerek

Neisseria Gonorrhoeae je bakterie způsobující nemoc kapavku. Kromě toho, že se přenáší při sexu, může také dojít k přenosu na dítě během porodu. U novorozence se nemoc projeví jako zánět spojivek, který je třeba léčit očními kapkami.

Kapavka je onemocnění, které se nejčastěji projevuje hnisavým výtokem z močové trubice/vagíny; k výtoku dojde 1–3 týdny po nechráněném pohlavním styku. Dalšími příznaky jsou bolest při močení a svědění v oblasti genitálu. V případě orálního sexu může způsobit zánět hltanu nebo krčních mandlí. Při análním sexu pak může dojít k zánětu konečníku. V pokročilejším stádiu u lidí s vagínou může dojít až k PID (pelvic inflammatory disease), což je hnisavý zánět vnitřních pohlavních orgánů, konkrétně dělohy a vejcovodů. Vzácně může PID proběhnout i bez vnějších příznaků, tedy bez hnisavého výtoku. Neléčené PID způsobuje časem tak škodlivý zánět, že často vede k neplodnosti.

Treponema pallidum

druh: bakterie

nemoc: syfilis získaná, syfilis vrozená

prvotní příznaky:

- syfilis získaná – tvrdý vřed, zvětšené lymfatické uzliny
- syfilis vrozená – spontánní potrat, hluchota, slepota, poškození zubů, poškození jater a sleziny

léčba: antibiotika, vyšetření na syfilidu při těhotenství, protilátky si tělo nevytváří – nejsme tedy imunní k reinfekci po prodělání syfilidy

Treponema Pallidum je výhradně lidský patogen, který způsobuje sexuálně přenosné onemocnění syfilidu. Treponema pallidum je bakterie, která se přenáší hlavně sexuálním stykem, jiným přímým kontaktem (krev, kožní projevy) a také v těhotenství

z matky na dítě. Onemocnění se podle průběhu dělí na získanou formu (sexuálním přenosem) a vrozenou formu syfilidy (kongenitální). Vrozená forma vzniká tak, že nakažená matka nakazí i své nenarozené dítě. Tato nákaza může být fatální a způsobit potrat dítěte nebo například jeho hluchotu. Důležité je, aby se těhotné testovaly na syfilidu včas a dalo se léčbou infekci dítěte předejít.

Získaná syfilis má čtyři stadia. První dvě stadia jsou dobře léčitelná, ale člověk může nakazit ostatní. Třetí stadium je málo infekční a čtvrté vůbec, ale léčba je u nich málo efektivní.

- **inkubační doba (doba od nákazy do prvních příznaků): 10–90 dnů**

1. *Primární syfilis (doba trvání 6 týdnů):* První příznaky jsou nejčastěji za 3 týdny po nechráněném pohlavním styku. Mezi příznaky řadíme **tvrdý vřed** a **nebolestivě zvětšené lymfatické uzliny**. Tvrdý vřed i zvětšené uzliny se nachází vždy v místě, kde došlo ke vstupu infekce – tedy při orálním sexu bude vřed v dutině ústní a zvětšené uzliny na krku, při penilně-vaginálním styku budou vředy na genitálu a zvětšené uzliny v třísele. Doba hojení primárních příznaků je 1–5 týdnů.

2. *Sekundární syfilis (týdny):* V této době dochází k rozšíření infekce krevním řečištěm do celého organismu. K příznakům tohoto stadia patří **opakované vyrážky, symptomy podobné chřipce** (zvýšená teplota, horečka, bolest kloubů, nechutenství aj.) a **drobné hrbolky**, které obsahují tekutinu s bakterií. Kontakt s hrbolky, které se mohou nacházet nejčastěji na rtech nebo genitálu, je velice infekční. Hrbolky se zahojí za 2–6 týdnů.

3. *Latentní syfilis (více než 1 rok):* Toto stadium je zcela bez symptomů a velmi nebezpečné, protože po něm už má léčba malou pravděpodobnost na úspěch. Bakterie je v těle neaktivní a schovaná. Po 3–30 letech může přejít do terciálního stadia.

4. *Terciární syfilis:* Vyznačuje se 1) tuhými uzlíky na kůži, v kostech nebo jiných orgánech 2) zánětem v srdci a cévách, který postupně cévy a srdce ničí a může vést k velkým vnitřním krvácením 3) zánětem mozku a míchy. Typicky dojde ke změně osobnosti a kolébaté chůzi, kdy nemocný našlapuje na vnější stranu chodidel.

Herpes simplex viry 1 a 2

druh: virus

nemoc:

- herpes labialis (HSV-1)
- herpes genitalis (HSV-2)

přvotní příznaky:

- herpes labialis: zánět a posléze bolestivé vřídky v oblasti dutiny ústní a rtů

- herpes genitalis: zánět a posléze bolestivé vřídky v oblasti genitálu

léčba: pouze u vážných případů se používají antivirotika

Herpes simplex virus se vyskytuje ve dvou typech, a to pod označením HSV-1 a HSV-2. Jedná se o virus, kterým je infikována velká část populace, ale jeho příznaky se projeví pouze v případě oslabení imunity, např. jiná nemoc, stres či menstruace. Obecně herpes simplex virus způsobuje v místě infekce nejdříve zánět, ten je naším imunitním systémem vyléčen a virus je „zahnán“ do lymfatických uzlin, kde ho imunitní systém neumí plně zlikvidovat. Při jakémkoliv oslabení imunity se pak virus dostane z uzlin znovu do tkání a příznaky se obnoví.

Důvodem rozdělení viru na HSV-1 a HSV-2 je fakt, že každý druh postihuje jinou sliznici. HSV-1 způsobuje zánět a posléze bolestivé vřídky (běžně zvané opary) v oblasti dutiny ústní a rtů, nazývá se herpes labialis. HSV-2 způsobuje zánět a bolestivé vřídky na genitálu, herpes genitalis. Vzhledem k rozdílným sexuálním praktikám však toto rozdělení podle lokalizace nemusí být směrodatné a herpes genitalis (HSV-2) se může vyskytovat například na rtu. Primárně se tedy HSV-1 přenáší líbáním či sdílením sklenice, ale může se přenášet i orálním sexem. HSV-2 se pak přenáší pohlavním stykem, ale i pouze kontaktem infikovaných sliznic. **Nakazit se můžeme pouze tehdy, pokud má nemocná osoba aktuálně příznaky, tedy zánět nebo opary.** Pokud imunitní systém funguje a virus je pouze v lymfatických uzlinách, je kontakt bezpečný.

Virem HSV-2 se může nakazit i plod od těhotné matky. Tato nákaza může skončit potratem nebo postižením různých orgánů. Je důležité matku léčit antivirotiky.

HPV = lidský papilomavirus

druh: virus

nemoc:

- bradavice a genitální bradavice
- karcinom děložního hrdla, karcinom hrtanu, karcinom penisu

prvotní příznaky:

- bradavice a genitální bradavice – výskyt bradavic
- karcinom děložního hrdla, karcinom hrtanu, karcinom penisu – zvětšená lymfatická uzlina

léčba: pouze v případě vážných případů se používají antivirotika, možnost chirurgického odstranění bradavic

HPV je virus způsobující bradavičnatá a nádorová onemocnění. V populaci jsou jimi infikováni přibližně 3/4 sexuálně aktivních jedinců. HPV viry se přenáší přímým kontaktem při sexuálním styku, ale některé zvláště odolné mohou určitou dobu přetrvat i na površích. Proto často ani kondomy nejsou zcela dokonalou ochranou. Druhů HPV virů je mnoho a způsobují velké množství onemocnění. Hlavní jsou bradavice, genitál-

ní bradavice, karcinom děložního hrdla a karcinom penisu.

Bradavice a genitální bradavice jsou způsobeny druhy HPV viru, které se nazývají low-risk a nezpůsobují maligní nádor. Bradavice a genitální bradavice jsou benigní tumory, které vypadají jako ploché či vystouplé útvary na kůži, sliznici nebo ve vagíně či děložním čípku. Bradavice jsou infekční a při dotyku se může virus přenést z jedné osoby na druhou, tedy i při pohlavním styku. Nezpůsobují bolest, ale v případě potřeby je lze chirurgicky odstranit.

Karcinom děložního hrdla je maligní nádor způsobený druhy HPV viru, které se nazývají high-risk, zejména HPV 16 a 18. V případě neoslabené imunity se nakažený dokáže viru ubránit, ale virus v jeho těle stále zůstává a v případě oslabení imunitního systému může dojít ke karcinomu děložního hrdla, což je agresivní nádorové onemocnění. K propuknutí nádorového onemocnění dochází přibližně po 15 letech od nakažení, u agresivnějších druhů HPV virů i po 2–5 letech. Prvotní příznaky mohou být zvětšené lymfatické uzliny v třísele, ale často žádné příznaky dlouho nejsou, proto je důležité navštěvovat pravidelně gynekologa a nechat se nejlépe před zahájením sexuálního života očkovat. Kromě tohoto karcinomu může HPV způsobit i rakovinu hrtanu nebo penisu.

HIV = virus lidské imunitní nedostatečnosti

druh: virus

nemoc: akutní retrovirový syndrom (nejhorší stadium – AIDS)

prvotní příznaky: chřipkové onemocnění s horečkou

léčba: antiretrovirotika

Virus HIV je rozšířen dnes po celém světě a má přibližně 35 milionů nakažených, většinu v Africe a Asii. U nás v České republice žije okolo 4500 HIV pozitivních osob (k roku 2021), z nichž je přibližně 500 ve stadiu AIDS. Virem HIV se lze nakazit krví (injekční aplikace drog, transfuze netestované krve), pohlavním stykem jakéhokoliv druhu a je možný i přenos z matky na dítě jak v těhotenství, tak kojením. Když se virus dostane do těla, začne napadat T-lymfocyty, tedy buňky našeho imunitního systému. Imunitní systém je schopen s virem bez léčby přibližně 10 let bojovat, ale nakonec zůstane nemocná osoba bez T-lymfocytů a není schopna se bránit proti žádným nemocem. Toto stadium se nazývá AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome). Pro nemocného pak může běžná sezónní rýma končit smrtí. Díky lékům však do tohoto stadia v naší zemi již většina nakažených nedojde. Léky jsou schopné nemoc zastavit natolik, že je imunitní systém nemocného stále funkční a nemocný nemusí být ani infekční pro své okolí. Celkově má nákaza HIV 4 stadia.

1. *Akutní retrovirový syndrom:* U infikovaných se objeví **chřipkovité onemocnění s horečkou**, které může připomínat obraz infekční mononukleózy. Příznaky jsou horečka, vyrážka, zduření lymfatických uzlin, onemocnění dýchací

soustavy, vzácně vředy na genitálu. Infekčnost je v tomto stadiu vysoká.

2. *Asymptomatické stadium*: Stadium bez příznaků. Imunitní systém je prozatím dostatečně silný a dokáže kontrolovat infekci.

3. *Časně symptomatické stadium*: Tato fáze může trvat několik let. Nakažený je velmi infekční. Dochází k významnému poklesu T-lymfocytů a projevuje se **kožními a slizničními vyrážkami, několikátýdenními horečkami, nočním pocením, průjmy, bolestí nervů** a tzv. **malými oportunními infekcemi** (kvasinkové infekce, pásový opar či aktivace herpes simplex virů). Malé oportunní infekce jsou infekce, které by se u zdravého jedince neprojevyly.

4. *AIDS*: Stadium AIDS je charakterizované velkým poklesem T-lymfocytů a postupnou ztrátou funkce imunitního systému. Pro toto stadium jsou charakteristické tzv. **velké oportunní infekce** (zápal plic, orální/genitální kandidóza, tuberkulóza, atypické mykobakterie, ...) a **HIV spojené nádory** (maligní lymfomy, Kaposiho sarkom – cévní nádor na kůži/sliznicích, ...) Ve stadiu AIDS je častá i kapavka, syfilis, chlamydiová infekce a HPV infekce a žloutenka. V tomto stadiu pak nakažení mohou umírat na běžné infekce.

HIV pozitivní lidé se setkávají s negativními reakcemi a stigmatizací. Důvodem je především strach a nedostatečná informovanost o tom, jak se onemocnění přenáší a jak se dá v dnešní době léčit. Člověk, který se nakazil virem HIV, je takzvaně HIV pozitivní, to ale ještě neznamená, že má AIDS. Díky současné léčbě u většiny nakažených k rozvoji AIDS nedochází. Současná léčba významně prodlužuje život většiny HIV pozitivních, délka jejich života pak může být srovnatelná s délkou života HIV negativních. **Léčba zároveň dokáže snížit virovou nálož natolik, že je současnými přístroji nedetekovatelná. V tomto případě se člověk s HIV stává neinfekční a pro své sexuální partnery a partnerky nepředstavuje žádnou hrozbu – není riziko nákazy.** Důležitá je ale včasná diagnóza.⁴

PREVENCE SEXUÁLNĚ PŘENOSNÝCH INFEKČÍ

Nejúčinnější metodou ochrany před pohlavně přenosnými infekcemi je sexuální abstinence. Existují však studie, které dokazují, že doporučení pouze či hlavně sexuální abstinence není u sexuální výchovy vhodným řešením a vede k rizikovějšímu chování mladistvých.⁵ Naopak komplexní sexuální výchova, která seznámí studující se širším množstvím možností ochrany proti sexuálně přenosným infekcím, vede k chování méně rizikového, například účinnějšímu používání bariérových antikoncepčních pomůcek. Obecně platí, že čím vyšší je počet sexuálních partnerů daného jedince, tím

⁴ Více informací o HIV jsou k nalezení na stránce hiv-prevence.cz.

⁵ Collins, Ch. et al. Abstinence Only Vs. Comprehensive Sex Education: What Are The Arguments? What Is The Evidence?. AIDS Research Institute University Of California, San Francisco, 2002, <https://www.issuelab.org/resources/3100/3100.pdf>. Accessed 30 Jan 2019.

vyšší je pravděpodobnost nákazy. Je důležité se svými sexuálními partnery a partnerkami mluvit o své sexuální historii, o tom, zda jsme používali ochranu nebo ne, zda jsme prodělali nějaká onemocnění, kdy jsme se byli naposledy testovat. Stejně tak je **vhodné se nejdříve s každým novým sexuálním partnerem / novými sexuálními partnery nechat vyšetřit, jestli některý nemá pohlavně přenosnou nemoc. To je možné na venerologii, na oddělení kožního lékařství, urologii, sexuologii nebo na gynekologii.** Stejně tak je dobré se nechat vyšetřit kdykoliv, kdy má člověk prvotní příznaky nějaké ze sexuálně přenosných nemocí nebo měl nechráněný pohlavní styk.

Nejefektivnější metodou ochrany před sexuálně přenosnými infekcemi v případě aktivního sexuálního života je správné používání ústní roušky (při orálním sexu u vulvy) a kondomů, ať už těch na penis, nebo do vagíny. Jiné druhy antikoncepce před sexuálně přenosnými infekcemi nechrání.

V rámci prevence je možné se nechat očkovat proti žloutence typu B a proti HPV. Důležité je zejména očkování proti HPV, neboť proti HPV není plně účinné užívání kondomů.⁶

Dále platí, že pokud má jedna z osob jakékoliv příznaky sexuálně přenosné infekce, je nejlepší zdržet se sexuálních aktivit a podstoupit nejprve léčbu.

U HIV existují kromě abstinence a používání bariérových pomůcek i další možnosti prevence. Jedná se o kombinace antiretrovirových léků, které slouží ke dvěma situacím – buď jako nouzová ochrana podobně jako „pilulka po“, nebo k pravidelnému preventivnímu užívání.

PEP (po-expoziční profylaxe)

- určené pro případy jednorázové vysoce rizikové situace – například když člověk zjistí, že měl nechráněný styk s někým HIV pozitivním
- nutné užít co nejdříve po rizikovém styku, nejpozději do 72 hodin od kontaktu s virem HIV
- PEP není vždy účinná, nezaručuje totiž, že ten, kdo byl vystaven viru HIV, se vyhne nákaze uvedeným virem, ale významně toto riziko snižuje
- PEP předepisuje lékař/lékařka z HIV center, v případě rizikového kontaktu je tedy nutné neprodleně kontaktovat některé z HIV center
- stojí kolem 5000 Kč⁷

PrEP (pre-expoziční profylaxe)

- prevence pro lidi se zvýšeným rizikem nákazy HIV – například časté střídání sexuálních partnerů nebo partnerek bez používání ochrany
- pravidelné každodenní užívání zaručuje až 99% účinnost proti přenosu HIV

⁶ Hoa Lam J., Rebolj M., Dugue P. A., Bonde J, Euler-Chelpin M. V., Lyng E. Condom use in prevention of Human Papillomavirus infections and cervical neoplasia: systematic review of longitudinal studies. J Med Screen. 2014;21(1) 38–50.

⁷ ČESKÁ SPOLEČNOST AIDS POMOC. *Post-expoziční profylaxe (tzn. zaléčení)*. [online]. [cit. 2022-09-01]. Dostupné z: <https://www.hiv-prevence.cz/post-expozicni-profylaxe-tzv-zalecení.html>

sexuální cestou, zabrání nákaze, i když se virus dostane do těla

- je určená pro HIV negativní – před jeho užíváním je třeba podstoupit testy na HIV, funkci ledvin a některé sexuálně přenosné infekce
- lék předepisují v pražském PrEP POINTu Domu světla a v jeho spolupracujících pracovištích
- cena se pohybuje kolem 1000 Kč za třicet tablet⁸

NÁVŠTĚVA LÉKAŘE/LÉKAŘKY A LÉČBA

Existuje více druhů sexuálně přenosných chorob. Na počátku bylo zmíněno, že je lze například rozdělit na virové, bakteriální, houbové a parazitární. Tento způsob je důležitý zejména pro první příznaky a léčbu. Zatímco virová onemocnění mohou mít na počátku **nescifické příznaky podobné chřipce** (např. HIV), bakteriální se nejčastěji projevují **bolestivými záněty a hnisavým výtokem**. Virová onemocnění jsou většinou nevyčísitelná, virus zůstává v těle celý život a léky se dá onemocnění pouze zastavit či zpomalit; bakteriální onemocnění jsou při včasné zachytu dobře léčitelná antibiotiky bez dlouhodobých účinků. Houbové a parazitární infekce jsou méně časté a specifické, např. veš muňka může být také přenosná pohlavním stykem a formou její léčby je zbavit se ochlupení kolem postižené oblasti.

U jakékoliv sexuálně přenosné infekce je ale důležité vždy vyhledat lékařskou pomoc co nejdříve, i když si nejsme jistí, zda se jedná o sexuálně přenosnou infekci. V případě podezření, že zažíváme prvotní příznaky, je nejlepší se poradit s lékařem nebo lékařkou. Pokud nám potvrdí diagnózu sexuálně přenosné infekce, je potřeba vždy upozornit sexuální partnery a partnerky, kteří mohli být nákazou ohroženi. Je to nejen naše povinnost ze zákona, ale zároveň tak chráníme jejich zdraví a můžeme jim pomoci k včasné léčbě.⁹

Lékařský obor, který se zabývá přímo sexuálně přenosnými infekcemi, se nazývá venerologie. Pro vyšetření a testování lze využít specializovaná centra a kliniky, například organizace ČSAP vede v Praze Dům světla, kde se dá zdarma testovat na HIV,¹⁰ nebo existuje Medicínské centrum Praha, s. r. o., kde se může člověk nechat testovat na všechny sexuálně přenosné infekce.¹¹ Pokud si ale člověk není jistý, vždy se může obrátit na svého praktického lékaře/lékařku či gynekologa/gynekoložku.

⁸ ČESKÁ SPOLEČNOST AIDS POMOC. *Kde a jak lze získat pre-expoziční profylaxi*. [online]. [cit. 2022-09-01]. Dostupné z: <https://www.chciprep.cz/jak-prep-ziskam>

⁹ Zákon č. 158/1949 Sb. Zákon o boji proti pohlavním nemocem čl.1.

¹⁰ ČESKÁ SPOLEČNOST AIDS POMOC *Červená tužka* [online]. [cit. 2022-09-01]. Dostupné z: <https://www.aids-pomoc.cz/dum-svetla.html>

¹¹ *Venerologie Medicínské centrum Praha s. r. o.* [online]. [cit. 2022-09-01]. Dostupné z: <https://venerologie.cz/>

ÚVOD

5 min.

- ▷ Krátce zopakujeme [základní pravidla](#), která jsme se studujícími nastavili na začátku hodin sexuální výchovy.
- ▷ Pokud máme zřízenou [krabici na dotazy](#), upozorníme studující, že prostřednictvím ní mají možnost kdykoliv během hodiny i po hodině položit anonymní dotaz.
- ▷ Sdělíme studujícím, že se budeme bavit o sexuálně přenosných infekcích. Cílem hodiny je pochopit, co jsou to sexuálně přenosné infekce, jak se projevují, jak se proti nim chránit a co dělat v případě, že nějakou chytíme.

AKTIVITY PRO ZCITLIVĚNÍ K TÉMATU

Co je to sexuálně přenosná infekce?

10–15 min.

Převzato a upraveno z portálu teachingsexualhealth.ca, lekce *Understanding and preventing sexually transmitted infections* a lekce *STBBIs*.

- ▷ Vyzveme studující, aby utvořili dvojice.
- ▷ Rozdáme [Úvodní otázky](#) z Přílohy 1, ideálně jednu kopii pro každého.
- ▷ Necháme studujícím cca 5 minut na vypracování otázek – dvojice spolupracují, ale každý si zaznamenává aktivity k sobě na papír.
- ▷ Otázky se třídou společně projdeme. Necháme vždy několik dvojic prezentovat odpověď na danou otázku a poté upřesníme.
- ▷ **Varianta 2:** Společně projdeme pouze první tři otázky. Ke zbytku otázek se vrátíme na konci hodiny před reflexí; necháme studující, aby svoje původní odpovědi zrevidovali na základě toho, co se během hodiny dozvěděli. Společně pak otázky projdeme. Můžeme se studujících ptát, zda některé své odpovědi změnili a jak, co napsali na začátku hodiny a co později změnili. Tato varianta může v závěru hodiny nahradit reflexi a shrnutí.

1. Jaká je definice sexuálně přenosných infekcí?

- Infekce obecně znamená přítomnost mikroorganismu (bakterie, viru, houby, parazita) v našem těle. Tento organismus nám může hodně škodit a způsobit nějakou nemoc, nebo může jen přežívat v našem těle, množit se, ale žádnou

nemoc nepůsobit. Téměř vždycky, když jsme nakažení, ale můžeme nakazit i někoho jiného, jsme tzv. infekční.

- Můžeme promítnout obrázek z [Přílohy 2](#) a doplnit, že za infekci jsou zodpovědné mikroorganismy – malé, okem většinou neviditelné organismy, které se do našeho těla dostanou a mohou škodit. Každý z nich se ale do těla dostává jinou cestou. Mohou se přenášet kapénkami a slinami, jídlem, krví, z matky na dítě, kousnutím od zvířete a nebo pohlavním stykem.
- Slosloví „sexuálně přenosné“ odkazuje k tomu, že se jedná infekce přenášené při sexuálním kontaktu, jako je vaginální, orální nebo anální styk, kdy dochází k úzkému kontaktu pohlavního orgánu se sliznicí nebo kůží. Někdy se můžeme setkat i se slovními spojeními jako sexuálně přenosné choroby nebo pohlavně přenosné infekce. Více viz *Úvodní poznámky k tématu*.
- Pokud bychom chtěli uvést příklady jiných infekcí, je možné využít tabulku s nejčastějšími infekcemi v [Příloze 2](#).

2. Jaké znáš sexuálně přenosné infekce?

- Nápady studujících zapisujeme na tabuli, abychom se k nim mohli později vrátit.

3. Sexuálně přenosné infekce mohou být virové, bakteriální nebo parazitní. Co tato slova znamenají?

- Parazit je organismus, který žije na úkor jiného organismu, někdy se také nazývá cizopasník. Příkladem může být například veš muňka, která se přenáší zejména pohlavním stykem. Infekce, které způsobují paraziti, lze vyléčit medikací nebo jinými způsoby.
- Vysvětlíme, že více se v hodině budeme věnovat infekcím, které způsobují mikroorganismy zvané viry a bakterie.
- Můžeme napsat na jednu stranu tabule „viry“ a na druhou stranu „bakterie“ a krátce studujícím vysvětlit, jaký je v nich rozdíl. U každého napíšeme čtyři základní informace:
 - › **počáteční příznaky infekce:** U virů jsou jimi nespecifické příznaky, jako když máme chřipku – tedy horečka, zimnice, pocení, únava a slabost. U bakterií je to většinou bolestivý zánět genitálu s hnisavým výtokem.
 - › **doba projevu:** Zatímco virové infekce se mohou projevit za týdny až měsíce, bakteriální infekce se projeví většinou do pár týdnů.
 - › **léčba:** Virové infekce nejsou vyléčitelné, zůstávají v našem těle celý život a pouze mírníme projev. Bakteriální se dají rychle a většinou jednoduše léčit.
 - › **léky:** Na virové infekce dostáváme antivirotika a ty nám pomohou zmírnit příznaky, ale nevyléčí nás. Na bakteriální infekce dostáváme antibiotika, které nás do dvou týdnů infekce zbaví, pokud jsou podány včas.

4. Jací lidé se podle tebe mohou nakazit sexuálně přenosnou infekcí?

- Každý, kdo je sexuálně aktivní, se může nakazit.
- Panuje mýtus, že se sexuálně přenosné infekce týkají pouze lidí, kteří často střídají partnerky nebo partnery, nebo lidí, kteří pracují v sex byznysu. Pravda je ale taková, že se s nějakou ze sexuálně přenosných infekcí setká většina sexuálně aktivních lidí. Nicméně platí, že se zvyšujícím se počtem sexuálních partnerů či partnerek se zvyšuje i riziko přenosu infekce.
- Studující mohou zmínit některý z dalších mýtů – například že se sexuálně přenosné infekce týkají lidí s nedostatečnou tělesnou hygienou (dostatečná hygiena ale není prevencí sexuálně přenosných infekcí). Dalším mýtem může být názor, že se SPI týkají pouze nebo primárně gayů, je ovšem potřeba zdůraznit, že SPI se může nakazit kdokoli, bez ohledu na sexuální orientaci nebo délku vztahu.

5. Jak se lze před sexuálně přenosnými infekcemi chránit?

- Každý, kdo je sexuálně aktivní, se může nakazit. Nejlepší ochranou je používání bariérových pomůcek, konkrétně kondomu (do pochvy nebo na penis) nebo orální roušky.

6. Proč je důležité učit se o sexuálně přenosných infekcích?

- Proti infekcím nejsme nikdo imunní, každý se může nakazit a nemůže dopředu vědět, jak bude nákaza probíhat. Je důležité se chovat zodpovědně a vždy se snažit infekci předejít. Infekce mohou mít vážné následky a ohrozit naše zdraví a kvalitu života.
- Učení se o sexuálně přenosných infekcích nám pomáhá lépe pečovat o naše tělo, diskutovat o SPI s partnerem nebo partnerkou i s lékařským personálem.
- Znalost příznaků nám umožní vyhledat včasnou lékařskou pomoc.

7. Co uděláš, když máš podezření, že můžeš mít sexuálně přenosnou infekci?

- Vyhledám lékařskou péči.
- Informuju všechny současné i nedávné sexuální partnery a partnerky.
- Nechám se otestovat na sexuálně přenosné infekce.
- Svěřím se někomu, komu důvěřuju.

AKTIVITY ROZVÍJEJÍCÍ HLAVNÍ TÉMA

Poznávání sexuálně přenosných infekcí

40 min.

Převzato a upraveno z portálu teachingsexualhealth.ca, lekce *Understanding and pre-*

venting sexually transmitted infections.

- ▷ Vyzveme studující, aby utvořili šest skupinek.
- ▷ Vysvětlíme, že každá skupinka bude mít za úkol nastudovat si informace o jedné sexuálně přenosné infekci a vypracovat poster, který následně představí zbytku třídy.
- ▷ Napišeme na tabuli informace, které by měl poster obsahovat: **přenos** (způsoby, kterými se nemoc přenáší), **symptomy** (někdy se budou lišit symptomy u lidí s penisem a lidí s vagínou), **léčba, následky v případě neléčení, prevence**.
- ▷ Každé skupině rozdáme jeden arch papíru velikosti A2 a dvě až tři kopie s informacemi o jedné ze sexuálně přenosných infekcí. Každá skupina pracuje s jednou infekcí.
- ▷ Necháme skupinám 15–20 minut na vypracování.
- ▷ Vyzveme skupiny, aby postupně představily ostatním „svoje“ infekce. Vyhradíme vždy i prostor pro otázky a necháme nejdřív prezentující skupinu, aby otázky zbytku třídy zodpověděla. Následně doplníme.

Kdy se mám jít testovat?

10 min.

Metodické poznámky:

Aktivitu zařadíme v případě, že máme dostatek času. Pokud se protáhly prezentace jednotlivých sexuálních infekcí, doporučujeme zařadit primárně aktivitu Jak to říct, která studujícím pomáhá překonat stud z mluvení o sexuálně přenosných infekcích. Informace o testování můžeme předat frontálně, primárně jde o to, aby studující věděli, že:

- *Pokud nejsou sexuálně aktivní, nemusí se chodit testovat. Sexuálně přenosné infekce se přenáší až na výjimky (herpes při líbání s oparem, HIV krví) výhradně sexuálním stykem, nelze je chytnout ze společného bazénu nebo záchodového prkénka. Mikroorganismy, které způsobují sexuálně přenosné infekce, jsou velmi citlivé a nejsou schopné přežít mimo lidské tělo dost dlouho na to, aby někoho nakazily. Výjimkou může být situace, kdy by se někdo například píchl o použitou injekční stříkačku, pak by testování bylo na místě, protože HIV nebo žloutenka se přenáší i krví.*
- *Nejlepší je vždy používat bariérové ochranné pomůcky při každém pohlavním styku. Pokud ale někdy nastane situace, že bariérová ochrana selže (např. praskne kondom), nepoužijeme ji nebo máme jiné důvody, testování je vždy dobrá možnost zjistit, zda jsme nakaženi, a případně se včas léčit.*

- *Testování chrání naše zdraví i zdraví našich sexuálních partnerů a partnerek. Podobně jako u COVIDu test odhalí přítomnost nemoci, ukáže, zda je potřeba zůstat v izolaci, abychom nemoc nešířili, a pomůže stanovit správný druh léčby, protože vyloučí jiné možné typy infekcí.*
- *Testovací místa můžeme najít přes internet nebo po konzultaci s praktickým lékařem/lékařkou.*

- ▷ Zachováme dvojice z předcházející aktivity.
- ▷ Rozdáme dvojicím [lístečky se situacemi](#) – buď můžeme každé dvojici dát jeden příběh, nebo dva (příběhy jsou poskládané tak, že páry 1 + 2, 3 + 4 a 5 + 6 obsahují vždy jednu situaci, kdy je vhodné se testovat, a jednu situaci, kdy to není nutné).
- ▷ Doporučujeme přečíst si příběhy dopředu a změnit jména osob, pokud se shodují se jmény studujících.
- ▷ Dáme dvojicím dvě minuty na to, aby si příběhy přečetly a vymyslely řešení.
- ▷ O jednotlivých příbězích společně diskutujeme.
- ▷ Při hledání řešení obecně platí pravidlo, že pokud si nejsme jistí, je lepší poslat na testování raději člověka bez rizika, než člověka s rizikem na testování neposlat.

Doplňující informace:

Může zaznít otázka, kdy je vhodné se jít testovat. U HIV se uvádí 2–3 měsíce od rizikového kontaktu, protože dříve není možné virus detekovat. V případě bakteriálních infekcí je vhodné jít se otestovat hned, jak vypuknou první příznaky, ale je možné jít i později. V prvních týdnech po nakažení je možné infekci zaléčit bez trvalých následků.

1. příběh – Klára

Klára je 15 let a nikdy s nikým sex neměla. Mnoho dívek v její třídě ale říká, že sexuálně přenosná nemoc se dá chytit i například ze záchodového prkénka. Klára sama žádné příznaky nemá, ale po škole se šíří informace, že dívka z její třídy má kapavku. Klára se bojí, že by se mohla nakazit od ní na toaletách ve škole. Měla by se Klára testovat?

• **řešení: nemusí**

Není možné se nakazit sexuálně přenosnými nemocemi přes záchodové prkénko, pouze sexem (ať už análním, orálním, či inzertním vaginálním). Herpes je možné chytit i při líbání, ale jen s člověkem, který má právě probíhající opar. HIV nebo žloutenku je možné chytit prostřednictvím krve – třeba v případě, že by se Klára v parku píchla o použitou injekční stříkačku, bylo by na místě, aby se za dva nebo tři měsíce došla otestovat.

2. Příběh – Adam a Adriana

Adamovi je 20 let a zrovna si našel novou přítelkyni Adrianu (19). Adam i Adriana jsou spolu 6 měsíců a jsou spolu šťastní. Měli spolu sex, ale vždy použili ochranu kondomem. Nyní by ale Adriana chtěla začít brát hormonální antikoncepci a mít sex s Adamem bez kondomu. Adam má ale trochu strach, protože ví, že oba měli v minulosti i jiné sexuální partnery. A tak přemýšlí, zda by se vyplatilo se nechat testovat. Měli by se Adam a Adriana testovat?

- **řešení: ano**

Používat kondom či jinou bariérovou antikoncepci je vždy lepší než hormonální antikoncepci (ta nás před infekcemi neochrání). Pokud se ale Adam s Adrianou pro hormonální antikoncepci nakonec rozhodnou, měli by se oba dva nechat nejdříve testovat na všechny sexuálně přenosné infekce jako chlamydie, syfilis, kapavka a HIV. Je ale důležité si uvědomit, že ne všechny choroby můžeme otestovat, např. HPV. Takže Adam i Adriana by měli být ideálně proti HPV očkování.

3. Příběh – Kamila a Tereza

Kamile je 25 let a už deset let chodí se svojí první a jedinou přítelkyní Terezou. Kamila v posledních dvou dnech cítí pálení při močení, svědění pochvy a bělavý výtok z vaginy. Na gynekologii se jí ptali, jestli není možné, že má sexuálně přenosnou infekci, ale Kamila je přesvědčená, že ne, protože spí jenom s Terezou. Když se s Terezou baví o průběhu prohlídky, Tereza se jí přiznává, že před časem měla nechráněný sex s jinou ženou. Měly by se Kamila s Terezou nechat testovat?

- **řešení: ano**

To, co Kamila popisuje, jsou příznaky sexuálně přenosné choroby, pravděpodobně se jedná o chlamydie. Tereza se nakazila od ženy, s níž se před časem vyspala, a sama měla nejspíš lehký průběh, takže si nákazy nevšimla. Kamila, Tereza i žena, s níž měla Tereza sex, by se měly jít otestovat a začít se léčit.

4. Příběh – Aneta a Tomáš

Anetě je 24 let a zrovna se vdala za Tomáše. Tomáš ani Aneta nikdy s nikým neměli sex (ani spolu) a čekali až do svatby. Nyní přichází čas na jejich první společný sex a Aneta neví, zda můžou mít sex bez kondomu, když se nechtějí chránit proti otěhotnění. Měli by se Aneta a Tomáš nejdříve nechat otestovat?

- **řešení: nemusí**

Pokud opravdu oba dva partneři nikdy s nikým sex neměli, neměli se kde nakazit.

A pokud se nechtějí chránit proti početí, můžou mít sex bez kondomu bez rizika přenosu sexuálně přenosné choroby.

5. Příběh – Petr

Petrovi je 17 let a asi týden zpátky se s kamarády opili, s jednou kamarádkou se pak spolu vyspali, kondom použili, ale po sexu zjistili, že prasknul. Kamarádka ho uklidnila, že bere hormonální antikoncepci a neotěhotní a že nemá ani žádnou sexuálně přenosnou infekci. Petr ale ví, že se rozešla asi před měsícem se svým bývalým přítelem a neví, jestli nějakou infekci nemohl mít on. Měl by se Petr testovat?

- **řešení: ano**

Každý nechráněný pohlavní styk je rizikový a je vždy lepší mít jistotu. Když si Petr s kamarádkou zajdou na test, budou mít jistotu, že jsou zdraví, a budou mít klid.

6. Příběh – David

Davidovi je 30 let a za svůj život již měl pár sexuálních partnerů i partnerek. Vždy byl ale velmi opatrný, používal kondom, před zahájením sexuálního života se nechal očkovat na HPV a nikdy neměl žádné příznaky sexuálně přenosné infekce. Často ale slyší od svých přátel, že se chodí testovat na sexuálně přenosné choroby. Měl by se David nechat testovat?

- **řešení: nemusí**

Pokud si je opravdu jistý, že vždy správně použil kondom, neměl žádný nechráněný pohlavní styk a nemá žádné příznaky, nemá David důvod se nechat testovat. Může samozřejmě preventivně, to ničemu nikdy neuškodí, ale nemá k tomu teď důvod.

Jak to říct?

15 min.

- ▷ Požádáme studující, aby vytvořili dvojice.
- ▷ Vysvětlíme, že si vyzkoušíme, jak o sexuálně přenosných infekcích mluvit.
- ▷ Můžeme zmínit: „O sexuálně přenosných infekcích může být těžké mluvit. Můžeme při tom pociťovat stud, nejistotu, trapnost. Tyto emoce, které se se sexuálně přenosnými infekcemi někdy pojí, jsou způsobené tím, že nejsme zvyklí o takových věcech otevřeně komunikovat, a také tím, že si o sexuálně přenosných infekcích lidé někdy

myslí, že se jich netýkají. Podobně někdy panuje představa, že sexuální přenosné infekce jsou něco, za co se má člověk stydět – tato představa pravděpodobně souvisí s tím, že se jedná o infekce, které se přenášejí při intimním kontaktu, o kterém běžně nemluvíme. Nicméně stejně jako se nestydíme za rýmu nebo angínu, nemusíme se stydět za sexuální přenosné infekce. Vyzkoušíme si teď tři druhy možných konverzací.“

- ▷ Dvojice rozdělíme zhruba na třetiny. Vysvětlíme, že úkolem je vymyslet možný dialog mezi dvěma osobami. Cílem dialogu je, aby proběhla otevřená komunikace a dvojice společně hledala řešení vyvstalé situace.
- ▷ Rozdáme dvojicím zadání **Jak to říct** (každá dvojice dostane jedno zadání).

Metodické poznámky:

Dialogy nemají univerzální správné řešení, to je na kreativitu studujících. Pokud by studující nevěděli, jak ke konverzacím přistoupit, můžeme je vyzvat, aby zkusili vymyslet ideální dialog tak, jak by si přáli, aby konverzace probíhala, kdyby byli jednou z postav. V prvním příběhu je cílem, aby se postavy domluvily na tom, jakou budou používat ochranu, a že si zajdou na preventivní test, aby měli jistotu, že jsou zdraví. Ve druhém příběhu, v němž Oldřich má příznaky syfilidy, je cílem, aby Oldřich dokázal svému otci popsat, jaké má problémy. Otec může Oldřicha odkázat na urologii/ venerologii nebo mu nabídnout, že tam s ním zajde. Ve třetím příběhu, v němž Kamila trápí příznaky genitálního herpesu, je cílem podpořit studující v tom, aby se o sebe vzájemně zajímali a nabízeli si pomoc v těžkých situacích. Irena může Kamilu vyslechnout, nabídnout jí, že s ní zajde na prohlídku a na testy, může s Kamilou počkat, až přijdou její rodiče, a být s ní, až se bude Kamila rodičům svěřovat apod. Snažme se motivovat studující k tomu, aby se postavy v dialogích vzájemně nesoudily, ale snažily se hledat konstruktivní řešení nastalých situací.

- 1) Alžbeta (18) a Ivan (18) spolu už nějaký čas chodí a je jim spolu moc dobře. Oba dva cítí, že jsou připraveni na to mít spolu sex. Oba dva už za sebou mají nějaké vztahy, dlouhodobější i nárazové. Ivan by se rád s Alžbětou pobavil o ochraně a o testování, ale moc neví, jak na to. Jednou večer, když jdou domů z kina, se ale osmělí.
- 2) Oldřich (17) měl v posledních dvou měsících několikrát nechráněný sex. Před dvěma dny zjistil, že má na kůži penisu vřed. Dostal strach a neví, co má dělat. Snažil se něco googlit, ale to, co našel na internetu, ho jenom ještě víc vyděsilo. Rozhodne se, že se svěří tátovi. Zavede na svoje problémy řeč, když jedou autem, aby na něj táta při tom nekoukal.
- 3) Irena (16) má obavy o svoji nejlepší kamarádku Kamila (17). Dopoledne ve škole na záchodech slyšela, jak Kamila skučí bolestí a nahlas pro sebe říká: „Do háje, co to je?“ Během hodiny se Kamila tak zvláště vrtěla na židli, jako by ji bolelo sedět, a nakonec poprosila učitelku, aby mohla jít domů. Irena se po škole rozhodne, že za Kamilou

zajde, zjistí, jak jí je, a nabídne jí pomoc. (Kamilu celý den nesnesitelně svědí vulva a ráno na záchodech zjistila, že má na vulvě drobné puchýřky a vřídky. Vůbec nechápe, kde se tam vzaly. Doma si naměřila zvýšenou teplotu, bojí se a neví, co má dělat.)

Metodické poznámky:

Doporučujeme během tvorby dialogů procházet třídu, poskytnout pomoc a vytipovat si, které dialogy by bylo vhodné přečíst třídě. Je pravděpodobné, že se objeví dialogy, které nejsou v souladu se zadáním a jejichž cílem je spíše provokace. Zkusme motivovat dvojice, které se snaží být primárně vtipné, aby se i případný vtipný dialog snažily ukončit tak, aby došlo k uspojivému řešení. Dialogy o sexu můžou být vtipné a smích a humor je někdy dobrý prostředek k překonání studu a trapnosti. Můžeme nechat zaznít i některé odlehčené dialogy, prostor by ovšem neměly dostat konverzace, které jsou urážlivé a vulgární.

Diskuse:

- ▷ O všech rozhovorech a příbězích můžeme se studujícími poté otevřít diskusi.
- ▷ Je důležité zmínit, že někteří lidé vnímají sexuální přenosné infekce jako stigma a mají strach o nich mluvit. Můžou reagovat nepatřičně a mohou slovy ublížit ostatním. Studující možná ostatní nezmění, ale sami by nyní měli chápat, že u sexuální přenosné infekce nejsou důvod ani k panice, ani ke stigmatizaci.

ZÁVĚREČNÉ AKTIVITY

Metodické poznámky:

Pokud jsme v úvodní části hodiny zvolili variantu 2 a prošli jsme se studujícími odpovědi pouze na první tři otázky, vyzveme studující, aby se vrátili k počátečnímu úkolu a doplnili/upravili svoje původní odpovědi na základě nově nabytých poznatků. Společně pak jednotlivé otázky projdeme a případně doplníme o další informace uvedené níže ve shrnutí.

Reflexe a shrnutí

5–10 min.

- ▷ Požádáme studující, aby každý krátce sdělil, co si z hodiny odnáší, co pro něj bylo přínosné a důležité. // Požádáme studující, aby každý napsal na post-it papírek, co si z hodiny odnáší, co pro něj bylo přínosné a důležité. Necháme studující lepit post-it papírky na flipchart a následně je přečteme. // Požádáme studující, aby si ve

dvojici sdíleli, co pro ně bylo přínosné a důležité, a následně necháme jednotlivé dvojice krátce sdílet, o čem mluvily.

▷ Shrňeme, že:

- je důležité si uvědomit, že **sexuálně přenosnou infekcí se může nakazit kdokoli, kdo je sexuálně aktivní**, a nikdo není imunní
- při jakémkoliv podezření na sexuálně přenosnou infekci je důležité to **sdílet sexuálním partnerům a partnerkám**, vyhledat **lékařskou pomoc** a/nebo se nechat otestovat
- většina sexuálně přenosných infekcí je léčitelná nebo vyléčitelná, ale je důležité se **chránit za pomoci kondomu a ústní bariéry** a případné problémy včas řešit, protože některé ze sexuálně přenosných infekcí mohou mít vážné zdravotní důsledky

Pokud máme zřízenou krabici na dotazy, informujeme studující, že mají-li nějaké doplňující dotazy, které nechtějí formulovat před třídou, mohou krabici využít. Požádáme třídu, aby si všichni vzali papír a tužku, a i když nemají žádný konkrétní dotaz, aby vhodili do krabice papírek s nápisem „žádáný dotaz“. Ujistíme třídu, že za námi po skončení hodiny mohou kdykoliv zajít.

DOPLŇKOVÉ AKTIVITY

Nasazování kondomu

3–5 min.

Kondom je jednou z nejčastějších a nejběžnějších antikoncepčních pomůcek, jeho účinnost ovšem závisí na správné manipulaci, proto je důležité studující seznámit s tím, jak s kondomem zacházet.

- ▷ Spustíme snímek 31 z prezentace [Antikoncepční metody](#), která je součástí lekce *Antikoncepce*, a promítneme studujícím jedno z videí zobrazující správný postup při nasazování kondomu (doporučujeme jednotlivá videa předem zhlédnout a vybrat si to, které považujeme za nejvhodnější pro danou třídu).
- ▷ Případně sami provedeme demonstraci a vysvětlíme správný postup.

Jak správně použít kondom na penis a kondom do pochvy?

- Kondomy uchováváme v původní krabičce, nenosíme je v peněžence nebo pohozené v tašce. Mohlo by dojít k jejich poškození.
- **Kondomy mají datum expirace.** Datum je nutné před použitím vždy zkontrolovat, jelikož použití prošlého kondomu snižuje jeho účinnost. Toto datum bývá vtištěné na zadní straně fólie nebo krabičky.

- Při otvírání kondomu jej posuneme v balení na stranu, co nejdál od místa, kde ho otvíráme. Opatrně roztrhneme balení na zoubkovaném konci. Dáme si pozor na nehty a šperky, které by mohly kondom poškodit. Nikdy kondom neotevíráme zuby ani pomocí nůžek.
- **V případě, že používáme kondom na penis,** nasadíme kondom na ztopořený penis. Špičku kondomu stiskneme palcem a ukazováčkem, a vytlačíme tak vzduch, který by mohl způsobit prasknutí. Následně kondom stáhneme po celé délce penisu až ke kořeni. Pokud kondom nejde stáhnout, je pravděpodobně naruby. V takové situaci je třeba použít kondom nový.
- Penis s nasazeným kondomem by měl být vysunut hned po ejakulaci. Kondom sundáváme, dokud je penis ještě ztopořený.
- **V případě, že používáme kondom do pochvy,** kondom vytáhneme z balíčku a rozbálíme jej. Na kondomu jsou dva kroužky: vnější, který slouží k ochraně zevního genitálu, a vnitřní, který slouží k zavedení do pochvy. Před zavedením stlačíme vnitřní kroužek dvěma prsty, vytvoříme z něj osmičku a zavedeme do pochvy. Kondom zatlačíme prsty a upravíme tak, aby vnější kroužek chránil zevní genitál.
- Po skončení soulože několikrát otočíme zevním kroužkem a kondom opatrně vysuneme z pochvy.
- **Jak kondomy na penis, tak kondomy do pochvy jsou určeny pouze k jednomu použití,** proto je po sundání vyhazujeme do odpadkového koše, nikoliv do toalety.
- **Nikdy nepoužíváme kondom na penis a kondom do pochvy zároveň,** zvyšovali bychom riziko jejich poškození!

Na záchodcích

15 min.

V případě dostatku času je možné studujícím promítnout epizodu [2 Nebezpečný sex](#) pořadu *Na záchodcích*, který je dostupný na iVysílání České televize. Video kombinuje téma antikoncepce a sexuálně přenosných infekcí. Je možné pustit jej celé, nebo pouze příslušnou část. Video shrnuje některé informace, které jsou obsažené v lekci. Stejně tak je možné zadat zhlédnutí videa jako práci na doma.

ZDROJE

- Alberta Health Services. (2017). *STI Health Information Sheets*. Dostupné z <https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/STI-HIS.pdf>
- Alberta Health Services. (2019a). *CALM STBBIs*. Dostupné z <https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/2019-CALM-LP3-STBBI-Nov7.pdf>
- Alberta Health Services. (2019b). *Grade 8 STBBIs*. Dostupné z <https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/Grade-8-LP2-STBBI-Eng-Jun4-2019.pdf>
- Collins, Chris et al. (2002). *Abstinence Only Vs. Comprehensive Sex Education: What Are The Arguments? What Is The Evidence?*. AIDS Research Institute University Of California. <https://www.issuelab.org/resources/3100/3100.pdf>
- ČESKÁ SPOLEČNOST AIDS POMOC. *Dům světla* [online]. [cit. 2022-09-01]. Dostupné z: <https://www.aids-pomoc.cz/dum-svetla.html>
- ČESKÁ SPOLEČNOST AIDS POMOC. *Kde a jak lze získat pre-expoziční profylaxi*. [online]. [cit. 2022-09-01]. Dostupné z: <https://www.chciprep.cz/jak-prep-ziskam>
- ČESKÁ SPOLEČNOST AIDS POMOC. *Post-expoziční profylaxe (tzn. zaléčení)*. [online]. [cit. 2022-09-01]. Dostupné z: <https://www.hiv-prevence.cz/post-expozicni-profylaxe-tzv-zalecen.html>
- Dehne K. L., Riedner G. (2001). *Sexually transmitted infections among adolescents: the need for adequate health services*. *Reprod Health Matters*. 9(17):170–83.
- Hoa Lam J., Rebolj M., Dugue P. A., Bonde J, Euler-Chelpin M. V., Lynge E. Condom use in prevention of Human Papillomavirus infections and cervical neoplasia: systematic review of longitudinal studies. *J Med Screen*. 2014;21(1) 38–50.
- Hurych, J., Štícha, R. (2021) *Lékařská mikrobiologie: repetitorium*. 2. vydání. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton.
- Krišová, D., Poláčková, M. *Děti to chtějí vědět taky. O respektujících vztazích a sexuálním zdravím*. Konsent, z. s, 2022
- Venerologie Medicínské centrum Praha s. r. o. [online]. [cit. 2022-09-01]. Dostupné z: <https://venerologie.cz/>
- World Health Organization. (2022, 22. srpna). *Sexually transmitted infections (STIs)*. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))
- Zákon č. 158/1949 Sb. Zákon o boji proti pohlavním nemocem

PŘÍLOHA 1: ÚVODNÍ OTÁZKY

1. Jaká je definice sexuálně přenosných infekcí?
2. Jaké znáš sexuálně přenosné infekce?
3. Sexuálně přenosné infekce mohou být virové, bakteriální nebo parazitní. Co tato slova znamenají?
4. Jací lidé se podle tebe mohou nakazit sexuálně přenosnou infekcí?
5. Jak se lze před sexuálně přenosnými infekcemi chránit?
6. Proč je důležité učit se o sexuálně přenosných infekcích?
7. Co uděláš, když máš podezření, že můžeš mít sexuálně přenosnou infekci?

PŘÍLOHA 2: PŘÍKLADY ČASTÝCH INFEKČÍ A JEJICH PŘENOS



Zdroj obrázku: IFMSA Česká republika, z. s.

Mikroorganismus	Onemocnění	Způsob přenosu
rhinoviry	rýma	kapénkově
Myxovirus influenzae	chřipka	kapénkově
Morbillivirus	spalničky	kapénkově
Streptococcus pyogenes	streptokoková angína (zánět mandlí)	kapénkově
Salmonella	břišní tyfus, průjemová enteritida	kontaminovanou vodou, potravinami
Lyssavirus	vzteklina	kousnutí zvířetem
HCV	žloutenka typu C	pohlavním stykem, krví
Toxoplasma gondii	toxoplazmóza	kontaminovanou vodou, potravinami, z matky na dítě
Neisseria gonorrhoeae (gonokok)	kapavka	pohlavním stykem
HIV	AIDS	pohlavním stykem, z mat- ky na dítě, krví

PŘÍLOHA 3: SEXUÁLNĚ PŘENOSNÉ INFEKCE - SKUPINOVÁ PRÁCE

Příloha 3 je příliš dlouhá na to, abychom ji zahrnuli do metodiky, naleznete ji však [zde](#).

PŘÍLOHA 4: KDY SE TESTOVAT?

1. Příběh – Klára

Kláře je 15 let a nikdy s nikým sex neměla. Mnoho dívek v její třídě ale říká, že sexuálně přenosná nemoc se dá chytit i například ze záchodového prkénka. Klára sama žádné příznaky nemá, ale po škole se šíří informace, že dívka z její třídy má kapavku. Klára se bojí, že by se mohla nakazit od ní na toaletách ve škole. Měla by se Klára testovat?

2. Příběh – Adam a Adriana

Adamovi je 20 let a zrovna si našel novou přítelkyni Adrianu (19). Adam i Adriana jsou spolu 6 měsíců a jsou spolu šťastní. Měli spolu sex, ale vždy použili ochranu kondomem. Nyní by ale Adriana chtěla začít brát hormonální antikoncepci a mít sex s Adamem bez kondomu. Adam má ale trochu strach, protože ví, že oba měli v minulosti i jiné sexuální partnery. A tak přemýšlí, zda by se vyplatilo se nechat testovat. Měli by se Adam a Adriana testovat?

3. Příběh – Kamila a Tereza

Kamile je 25 let a už deset let chodí se svojí první a jedinou přítelkyní Terezou. Kamila v posledních dvou dnech cítí pálení při močení, svědění pochvy a bělavý výtok z vaginy. Na gynekologii se jí ptali, jestli není možné, že má sexuálně přenosnou infekci, ale Kamila je přesvědčená, že ne, protože spí jenom s Terezou. Když se s Terezou baví o průběhu prohlídky, Tereza se jí přiznává, že se před časem vyspala s někým jiným. Měly by se Kamila s Terezou nechat testovat?

4. Příběh – Aneta a Tomáš

Anetě je 24 let a zrovna se vdala za Tomáše. Tomáš ani Aneta nikdy s nikým neměli sex (ani spolu) a čekali až do svatby. Nyní přichází čas na jejich první společný sex a Aneta neví, zda můžou mít sex bez kondomu, když se nechtějí chránit proti otěhotnění. Měli by se Aneta a Tomáš nejdříve nechat otestovat?

5. Příběh – Petr

Petrovi je 17 let a asi týden zpátky se s kamarády opili, s jednou kamarádkou se pak spolu vyspali, kondom použili, ale po sexu zjistili, že prasknul. Kamarádka ho uklidnila, že bere hormonální antikoncepci a neotěhotní a že nemá žádnou sexuálně přenosnou infekci. Petr ale ví, že se rozešla asi před měsícem se svým bývalým přítelem a neví, jestli nějakou infekci nemohl mít on. Měl by se Petr testovat?

6. Příběh – David

Davidovi je 30 let a za svůj život již měl pár sexuálních partnerů i partnerek. Vždy byl ale velmi opatrný, používal kondom, před zahájením sexuálního života se nechal očkovat na HPV a nikdy neměl žádné příznaky sexuálně přenosné infekce. Často ale slyší od svých přátel, že se někdy jdou testovat na sexuálně přenosné choroby. Měl by se David nechat testovat?

PŘÍLOHA Č. 5 – JAK TO ŘÍCT?

1) Alžběta (18) a Ivan (18) spolu už nějaký čas chodí a je jim spolu moc dobře. Oba dva cítí, že jsou připraveni na to mít spolu sex. Oba dva už za sebou mají nějaké vztahy, dlouhodobější i nárazové. Ivan by se rád s Alžbětou pobavil o ochraně a o testování, ale moc neví, jak na to. Jednou večer, když jdou domů z kina, se ale osmělí.

Ivan: Bětko, ehm, no, myslíš, že bychom mohli něco probrat?

Alžběta:

Ivan:

Alžběta:

Ivan:

Alžběta:

Ivan:

Alžběta:

2) Oldřich (17) měl v posledních dvou měsících několikrát nechráněný sex. Před dvěma dny zjistil, že má na kůži penisu vřed. Dostal strach a neví, co má dělat. Snažil se něco googlit, ale to, co našel na internetu, ho jenom ještě víc vyděsilo. Rozhodne se, že se svěří tátovi. Zavede na svoje problémy řeč, když jedou autem, aby na něj táta při tom nekoukal.

Oldřich: Tati, potřeboval bych s tebou něco probrat. Měl jsi někdy nějaký problémy s penisem?

Otec:

Oldřich:

Otec:

Oldřich:

Otec:

Oldřich:

Otec:

3) Irena (16) má obavy o svoji nejlepší kamarádku Kamilu (17). Dopoledne ve škole na záchodech slyšela, jak Kamila skučí bolestí a nahlas pro sebe říká: „Do háje, co to je?“ Během hodiny se Kamila tak zvláštně vrtěla na židli, jako by ji bolelo sedět, a nakonec poprosila učitelku, aby mohla jít domů. Irena se po škole rozhodne, že za Kamilou zajde, zjistí, jak jí je, a nabídne jí pomoc. (Kamilu celý den nesnesitelně svědí vulva a ráno na záchodech zjistila, že má na vulvě drobné puchýřky a vřídky. Vůbec nechápe, kde se tam vzaly. Doma si naměřila zvýšenou teplotu, bojí se a neví, co má dělat.)

Irena: Kamčo, mám o tebe starost, děje se něco?

Kamila:

Irena:

Kamila:

Irena:

Kamila:

Irena:

Kamila:

Projekt podpořila Nadace OSF v rámci programu Active Citizens Fund, jehož cílem je podpora občanské společnosti a posílení kapacit neziskových organizací. Cílem programu je dále inspirace k aktivnímu občanství a pomoc znevýhodněným skupinám. Program Active Citizens Fund vstoupil do České republiky v září roku 2019 s cílem podpořit neziskové organizace neohledně na jejich velikost a zkušenosti. V České republice jej spravuje konsorcium, které tvoří Nadace OSF, Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové a Skauský institut. Program je realizován v rámci Fondů EHP a Norska 2014–2021. Prostřednictvím Fondů EHP a Norska přispívají státy Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snížení ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru (EHP) a k posilování spolupráce s 15 evropskými státy. Důležitým posláním programu je také spolupráce mezi Českou republikou a dárcovskými státy. Jde o spolupráci mezi českými neziskovými organizacemi a organizacemi z Islandu, Lichtenštejnska a Norska.