

Seksualinė Sveikata

Kiekvienas suaugęs žmogus turi teisę mėgautis sveiku ir maloniu seksualiniu gyvenimu.

Tačiau kartais jums iškyla klausimų ir yra neramu dėl jūsų seksualinės sveikatos ir jūsų seksualumo.

Kai kuriems žmonėms tema, susijusi su seksualine sveikata yra jautri ir nepatogi nagrinėti tema.

Istatymas

Istatymas, kuris galioja Jungtinėje Karalystėje yra priimtas jūsų pačių saugumui. Pateikiame įstatymo sutrumpinimą su svarbiausiais jo punktais:

- Galite sakyti “**TAIP**” lytiniam santykiams, jeigu jūs vyresnis nei **16 metų amžiaus**.
- Jungtinėje Karalystėje amžius, nuo kurio galite pagal įstatymą turėti lytinius santykius yra **16 metų**. Tačiau jeigu jūs **jaunesnis nei 16 ir turite lytinių santykių** jūs vis tiek galite naudotis seksualinės sveikatos agentūrų, išvardintų šiame lankstinuke, paslaugomis.
- Išžaginimas yra turėjimas lytinių santykių su asmeniu, kuris **sako NE** ar nenori lytiškai su jumis santykiauti.
- Jeigu norite lytiškai santykiauti su žmogumi, kuris nešneka kalba kuria kalbate jūs, įsitikinkite, kad jūs abu sakote “**TAIP**”.
- Lytiniai santykiai turi vykti ‘privačioje’ aplinkoje. Lytinis santykiavimas viešoje vietoje yra prilyginamas nusikaltimui.
- Yra draudžiama įtakoti ir skatinti prostituciją (t.y. lytiškai santykiauti už pinigus).

Konfidencialumas

Visa informacija NEBUS perduota kitiems asmenims ar organizacijoms, išskyrus tam tikrus atvejus, apie kuriuos jūs būsite informuotas.

Tai gali būti tokie atvejai, kai įtariama, kad vaikas ar jaunuolis yra skriaudžiamas ar išnaudojamas kito suaugusio žmogaus.

Jeigu norite gauti daugiau informacijos apie tai, kokios paslaugos teikiamos seksualinės sveikatos klausimais, jūs galite klausti ir domėtis tuo, ir tai neįtakos jūsų imigracijos statuso ar politinio prieglobščio prašymui.

Lytiškai Plintančios Infekcijos (LPI)

Jeigu lytiškai santykiaujate be prezervatyvo, jūs galite pastoti ar gauti kokią nors infekciją (ligą) vadinama lytiškai plintančia infekcija.

Yra begalė lytiškai plintančių infekcijų (LPI). Jeigu jūs turite vieną kažkurių čia išvardintų požymių, neignorukite ir kreipkitės į gydytoją:

- gumbelių, žaizdų ar auglių genitalijų srityje (tarp kojų)
- skausmas žemutinėje pilvo srityje arba išskyros iš varpos ar vaginos.
- Kai kuriems žmonėms visiškai nėra jokių simptomų ar ženklų, rodančių, kad yra susirgimas, tačiau tai vis tiek yra pavojinga.
- Sergant LPI gali įtakoti tai, kad ateityje negalėsite turėti vaikų ir padidėja rizika susirgti ŽIV ar kitomis infekcijomis.

Jeigu jūs įtariate, kad sergate LPI arba norėtumėte pasitikrinti, galite gauti pagalbą ir patarimų:

Skambinkite:

Wisbech – Klinika 1	(0800) 5879799
Cambridge – Klinika 1A	(01223) 217774
Huntingdon - Klinika 6	(01480) 423131
Peterborough Seksualinės Sveikatos Klinika	(01733) 875077
King's Lynn UGK Klinika:	(01553) 613766

Kas yra ŽIV?

- ŽIV yra labai rimta infekcija.
- Žmonės, kurie užsikrėtę ŽIV yra vadinami kaip “ŽIV teigiami”.

Kaip perduodama ŽIV (įgaunama)?

- Lytiškai santykiaujant vaginaliai ar per analinę angą nesinaudojant prezervatyvu su asmeniu, kuris užsikrėtęs ŽIV. ŽIV infekcija galima užsikrėsti santykiavimas oraliniu būdu, jei nevertojamas prezervatyvas, tačiau šis santykiavimo būdas yra mažiau pavojingas nei vaginalinis ar analinis.
- Leistis į veną narkotines medžiagas ir vadalintis ta pačia adata su žmogumi, infekuotu ŽIV.
- Infekuota motina, kuri yra ŽIV teigiama gali perduoti vaikui gimdymo metu ar maitinant krūtimi.
- Kraujo perpylimas iš infekuoto žmogaus ir kitų kraujo organų, tačiau tai ypatingai reti atvejai.
- Jungtinėje Karalystėje yra saugios kraujo perpylimo procedūros.

Jūs neužsikrėsite ŽIV nuo žemiau išvardintų veiksmų

- Paliestami infekuotą asmenį
- Laikantis už rankų
- Naudojant tą patį puoduką kaip ir infekuotasis
- Pasinaudojant ta pačia sėdima vieta kaip ir infekuotasis
- Bučiuojantis

Kaip užsirezervuoti, kad atlikti ŽIV testą

- ŽIV testą galima atlikti specialiose klinikose, vadinamose UGK klinikose (angl. Genito- Urinary Medicine).
- ŽIV testas taip pat gali būti atliekamas jūsų gydytojo, vadinamo bendros praktikos gydytojo. Vieta, kur gali būti atliekamas toks testas yra vadinama Bendros Medicininės Praktikos Poliklinika ar gydykla.
- Jungtinėje Karalystėje visoms besilaukiančioms moterims yra siūloma atlikti ŽIV testą.
- Susitarkite dėl vizito į UGK kliniką ar pas savo gydytoją.
- Jums gali tekti palaukti.
- Jeigu nuvyksite į UGK kliniką, sveikatos patarėjas kraujo ėmimo metu su jumis šnekės.
- Jeigu nuvyksite į Bendros Medicininės Praktikos Polikliniką, jūsų gydytojas kraujo ėmimo metu su jumis šnekės.

Kas daroma ŽIV testo metu:

- Gydytojas ar medicinos sesutė paims iš jūsų rankos kraujo.
- Po to kraujas bus išsiųstas į laboratoriją atlikti testą.
- Testo rezultatų atsakymas paprastai atliekamas per 7-10 dienų.

Jeigu jūs visiškai nesuprantate arba nepakankamai gerai suprantate Angliškai, jūs galite paprašyti, kad UGK klinika pakviestų jums vertėją, kuris paaiškintų jums viską suprantama kalba. Pati klinika pasikvies vertėją ir ši paslauga yra konfidenciali, būtų idealu, jei klinikai praneštumėte prieš 5 dienas, kad jums reikia vertėjo.

- ŽIV testai yra konfidencialūs. Testų rezultatai bus parodomi tik tokiems žmonėms, kaip konsultantai, gydytojai, akušerės, medicinos seselės ir kiti medicinos darbuotojai.

Jeigu jums reikia pagalbos ar patarimo apie ŽIV testą, galite skambinti Seksualinės Sveikatos Patarėjui į UGK Kliniką, kuris

suras jums žmogų, sugebantį išversti jums. UGK klinikų telefono numerius galite rasti šio lankstinuko pabaigoje.

Kas yra AIDS?

ŽIV įtakoja tai, kad žmogus yra linkęs užsikrėsti kitomis specifinėmis ligomis. Tokiu atveju yra sakome, kad žmogus serga AIDS.

Gydymasis nuo ŽIV

ŽIV yra neišgydoma, tačiau daugeliui žmonių yra galimas gydymas ir gydytojai jums gali duoti patarimų kaip tai daroma.

- Dauguma ŽIV teigiamų žmonių daugelį metų išlieka geros sveikatos.
- Dauguma infekcijų galima išvengti, jeigu yra gydomasi nuo ŽIV dar prieš tai, kai kūnas yra per daug sužalotas ŽIV infekcijos.
- Svarbu, kad žmonės, turintys teigiamą ŽIV, reguliariai tikrintųsi sveikatą.

Kaip išlikti Sveiku

Naudotis prezervatyvu – apsisaugojimas nuo ŽIV ir kitų LPI

- Vyriškas prezervatyvas yra plonas apdangalas, kuris prieš sūeitį uždedamas ant vyriškos varpos išorės.
- Femidom yra įvedamas į moters vaginą prieš sūeitį.
- Yra svarbu visada naudoti prezervatyvą tam, kad apsaugoti save nuo ŽIV infekuoto asmens ir atvirkščiai, kad apsaugoti savo partnerį jei pats turite ŽIV.
- Naudojimas prezervatyvu apsaugos jus nuo kitų LPI užsikrėtimo.
- Moters apsaugojimas nuo neplanuoto nėštumo
- Prezervatyvus galite gauti nemokamai visose seksualinės sveikatos ir šeimos planavimų klinikose, o taip pat ir iš savo šeimos gydytojo.

Jeigu manote, jog jums reikia pagalbos, kreipkitės į savo gydytoją ar į bet kurią UGK kliniką, išvardintą šio lankstinuko pabaigoje.

Kontracepcija

Jeigu jums neaišku, kokias kontracepcijos priemones vartoti arba turite klausimų dėl nėštumo, kreipkitės į gydytoją arba šeimos planavimo kliniką. Tai nemokama ir konfidencialu. Klinikų sąrašas yra pateiktas šio lankstinuko gale.

Čia pateikiame keletą būdų, kaip išvengti neplanuoto nėštumo moteriai (susilaukti kūdikio).

Kontraceptinės piliulės

Kad nepastoti, moterys vartoja piliules tablečių pavidalu.

Kontraceptinė injekcija

- Injekcija pavadinimu Depo-Provera - tai injekcija į raumenį kas 12 savaičių.

Implantas

- Kontracepcijos priemonė pavadinimu Implanon įvedama į poodinį sluoksnį. Galima išvengti nėštumo iki trijų metų.

Kontraceptinė spirale arba IUKP (Intra-Uterinė Kontracepcijos Priemonė)

- Tai yra mažas prietaisas iš vario ir plastiko, kuris per vaginą įstatomas į gimdą.

Prezervatyvas

- Moteriškas prezervatyvas yra vadinamas Femidom arba Reality. Uždarasis galas dedamas į makšties vidų ir apgaubia gimdos kaklelį, o atvirasis galas lieka išorėje ir apsaugo genitalijas.
- Vyriškas prezervatyvas yra plonas apdangalas, kuris uždedamas ant vyriškos varpos išorės.
- Prezervatyvai taip pat apsaugo nuo lytiškai plintančių ligų infekcijų. Atsiradus naujam seksualiniam partneriui, visada naudokite prezervatyvus, netgi jeigu naudojate kontracetines piliules arba spirales.

Gimdos kaklelio gaubtuvėlis

Tai mažas, gilus guminis gaubtuvėlis glaudžiai užsidedantis ant gimdos kaklelio.

Skubi (ekstra) kontracepcija

Jeigu manote, kad galėjote pastoti po nesaugių lytinių santykių, galite naudoti tabletes, kurios gali būti vartojamos 72 valandos (3 dienos) po lytinių santykių, tačiau geriausias jų efektas būna, jei vartojamos 24 valandų bėgyje.

Prisiminkite, kad geriausia naudotis apsisaugojimo priemonėmis kuomet lytiškai santykiaujate, nei pasikliauti skubios (ekstra) kontracepcijos pagalba.

Šeimos planavimo klinikos siūlo nemokamas kontraceptines priemones, prezervatyvus bei nemokamai konsultuoja visų amžių žmones, skambinkite pateiktais telefonais:

Cambridge

Kontraceptinių priemonių ir Seksualinės Sveikatos Paslaugos, The Laurels, Newmarket Road (08456) 505152

Wisbech

The New Horsefair Klinika, 27 St Augustines Road (01945) 488008

Huntingdon

Šeimos Planavimo Klinika, Huntingdon Gydyimo Centras
Hinchingbrooke Ligoninė (01480) 363541

St Neots

Dumbelton Medicinos Centras, Barford Road (01480) 357955

Peterborough

CASH – Kontraceptinių priemonių ir Seksualinės Sveikatos Paslaugos, Wellington Street (01733) 466601

Jeigu reikalingos specifinės paslaugos jaunimui iki 25-ių, prašome kreiptis į vieną aukščiau išvardintų agentūrų arba apsilankykite

tokiame internetiniame puslapyje: **www.purplepigeon.net** arba skambinkite (01480) 418690.

www.youthoria.org, internetinis puslapis jaunimui, kuriame yra informacija apie tą vietovę.

Abortas

Moteris gali nutraukti nėštumą pradinėje jo stadijoje.

Tai labai svarbus ir reikšmingas sprendimas, apsispręsti kurį jums turi padėti bendros praktikos ar šeimos planavimo klinika.

NHS Tiesioginis telefonas suteiks jums informaciją apie tai ką tokiu atveju daryti.

Skambinkite: 0845 4647 (Dirba 24 valandas per parą)

Seksualiniai partneriai

Dauguma žmonių turi lytinius santykius su priešingos lyties atstovais.

Tačiau yra žmonių, kurie turi lytinius santykius su tos pačios lyties atstovais. Tai gali būti moteris, kuriai patinka kita moteris (lesbietė) ir vyras, kuriam patinka kiti vyrai (gėjai).

Kai kurie žmonės turi išankstinį nusistatymą apie žmones, kuriems patraukli ta pati lytis; Kiti gali būti neigiamai nusistatę prieš kitos rasės, kultūros ir tuos, kurie šneka kita kalba žmones. Tai yra įtakojama nepakankamu supratimu ir formuojamas išankstinis nusistatymas ir baimė.

Jeigu jūs jaučiate, kad kiti neteisingai su jumis elgiasi dėl jūsų seksualinės orientacijos, jūs turite teisę pasiskųsti policijai, socialiniui darbuotojui ar kuriai nors iš šiame lankstinuke išvardintų agentūrų.

Agentūros

C = nemokami prezervatyvai

W = pritaikyta į patalpą patekti neįgaliesiems

I = paslaugos gali būti suteiktos esant vertėjui

Šeimos Planavimo Klinikos

Patarimai ir kontraceptinės medžiagos, nėštumo nustatymas

Cambridge

Seksualinės Sveikatos Apsaugos ir Kontraceptinių Priemonių
Paslaugos, **The Laurels, Newmarket Road, Cambridge**
(08456) 505152 **CWI**

Wisbech

The New Horsefair **Klinika**, 27 St Augustines Road
(01945) 488008 **CWI**

Huntingdon

Šeimos Planavimo Klinika, Huntingdon Gydyimo Centras
Hinchingbrooke Hospital
(01480) 363541 **CWI**

St Neots

Dumbelton Medicinos Centras, Barford Road
(01480) 357955 **CWI**

Peterborough

CASH – Kontraceptinių priemonių ir Seksualinės Sveikatos
Apsaugos Paslaugos **CWI**
Wellington Street
(01733) 466601

King's Lynn

St James, Extons Road,
(01553) 769336 **CWI**

Susisiekite su aukščiau išvardintomis klinikomis dėl detalių apie jaunimo klinikas.

Urologijos Gydyimo Klinikos (UGK, angl. GUM)

Testų padarymas ir Gydymas nuo STIs ir ŽIV.

Klinika 1, North Cambs Ligoninė, **Wisbech** **CWI**
(0800) 5879799

Klinika 1A, Addenbrooke's Ligoninė, **Cambridge** **CWI**
(01223) 217774

Klinika 6, Hinchingsbrooke Ligoninė, **Huntingdon** **CWI**
(01480) 423131

Seksualinės Sveikatos Departamentas, Edith Cavell Ligoninė, **Peterborough** **CWI**
(01733) 875077

UGK Klinika, Karalienės Elizabeth Ligoninė, **King's Lynn** **CWI**
(01553) 613766

NHS Bendro pobūdžio patarimai ir informacija apie visus sveikatos aspektus.

Nemokamas numeris 0845 4647 **I**

Savanoriškos ŽIV organizacijos (C,I, ir W (pagal susitarimą))

DHIVERSE – Seksualinė Sveikata ir ŽIV parama (01223) 508805
www.dhiverse.org.uk (01480) 420011

Peterborough ŽIV Paramos Paslaugos (01733)
311555

EAST (ŽIV Pagalba Norfolk)

(01553) 776655

Projektai prašantiems politinio prieglobščio ir tautinėms mažumoms

The Spectrum Project Kembridžo grafystės seksualinės sveikatos projektai Juodaodžiams ir Etninių Mažumų Bendruomenėms
(01223) 508807

Kembridžo Miesto Prašančių Politinio Prieglobščio Grupė
(01223) 575489

New Link (Peterborough)

(01733) 742801

KLARS (Kings Lynn)

(01553) 773905

Išžaginimas

Parama žmonėms, kurie buvo išžaginti ar seksualiai išnaudoti

Kembridžo Miesto Išžaginių Krizės Centras
(01223) 245888

Pasirinkimai, angl. Choices (seksualinio išnaudojimo aukoms)
(01223) 471574

Peterborough Miesto Išžaginių Krizės Centras
(01733) 311311

MARS Projektas (Vyrams) – Peterborough

(01733) 311574

Narkotikai

Parama žmonėms, kurie naudoja narkotines medžiagas

Dialdruglink (Huntingdonshire)

(01480) 413800

Bridgeway (Fenland ir Peterborough)

(01733) 314551

The Bridge Projektas (Kembridžo Miestui ir aplinkinėms vietovėms)
(01223) 214614

Alkoholis

Parama ir informacija apie žalingą alkoholio vartojimą

Drinksense (Cambs ir Peterborough) (01733) 555532
Būstinės įvairiuose miesteliuose

Patarimai jaunimui (Iki 25-ių)

Centre 33 (Konfidencialūs patarimai ir parama Kembridžo Mieste,
South Cambs ir East Cambs) (01223) 316488

AICH (Jaunimo apgyvendinimas Huntingdonshire)
(01480) 435061

Connexions 0800 56 13 2 19

www.purplepigeon.net – čia pateikiamas vietinių jaunimo sveikatos
klinikų sąrašas

www.youthoria.org

www.ruthinking.co.uk

Seksualinė orientacija

Parama lesbietėms ir vyrams gėjams

Dimensions Project (gėjams ir biseksualiems vyrams) (01223)
508805

www.dhiverse.org.uk/4men (01733) 311555

2byouth (lesbietėms, gėjams ir biseksualiems, esantiems iki 25-ių)
(01223) 369508

Socialinės Paslaugos

**Socialinė parama tiems politinio prieglobščio prašytojams,
kurie pasiprašė politinio prieglobščio jau atvykę į Jungtinę
Karalystę. Vaikų ir pažeidžiamų žmonių apsauga.**

Cambridgeshire (01223) 717011

Peterborough - New Link (01733) 742801

King's Lynn (01553) 669300

Jeigu norite gauti šį lankstinuką atspausdintą didelėmis raidėmis, audio formate, Brailio raštu, alternatyviu formatu ar kitomis kalbomis, prašome susisiekti su DHIVERSE telefonu 01223 508805 arba to paprašykite asmens jums davusio šį lankstinuką.

Dėkojame

Norfolk NHS HIV/AIDS ir Seksualinės Sveikatos Apsaugos grupei bei Norfolk Miesto Socialinių Paslaugų Prašančių Politinio Prieglobščio Grupei, kuri surinko medžiagą ir paruošė šio lankstinuko tekstą publikavimui.