

Zdrowie seksualne

Każda dorosła osoba ma prawo do zdrowego i przyjemnego życia seksualnego.

Czasami seksualność i zdrowie seksualne stają się przyczyną obaw i niepokoju.

Dla niektórych osób kwestie zdrowia seksualnego mogą być drażliwe i krępujące.

Prawo

Brytyjskie prawo ma na celu ochronę ludzi. Oto najważniejsze punkty w skrócie:

- Można wyrazić zgodę na seks - powiedzieć „**TAK**” - dopiero gdy ma się skończone **16 lat**.
- W Wielkiej Brytanii wiek, w którym prawo dopuszcza współżycie seksualne wynosi **16 lat**. Ale jeśli masz **mniej niż 16 lat i prowadzisz życie seksualne**, także możesz korzystać z usług placówek ds. zdrowia seksualnego wymienionych w tej broszurze.
- Gwałt następuje wtedy, gdy odbywasz stosunek płciowy z kimś, kto **powiedział „Nie”** lub nie chce z Tobą stosunku.
- Jeśli uprawiasz seks z osobą, która nie zna Twojego języka, upewnij się, że każde z was powiedziało „**Tak**”.
- Współżycie seksualne powinno mieć miejsce tylko w warunkach prywatności. Uprawianie seksu w miejscach publicznych to przestępstwo.
- Powodowanie lub nakłanianie do prostytucji (współżycia seksualnego za pieniądze) jest nielegalne.

Poufność

Informacje, których udzielisz NIE zostaną udostępnione żadnej innej osobie ani organizacji, oprócz wyjątkowych okoliczności, o których został(a)byś powiadomiony(a).

Stałoby się tak tylko w sytuacjach, gdy istniałyby obawy, że dziecko lub osoba nieletnia są krzywdzone lub wykorzystywane lub jeśli istniałoby poważne zagrożenie dla innej osoby dorosłej.

Jeśli chcesz uzyskać dalsze informacje na temat korzystania z usług w zakresie zdrowia seksualnego, możesz o nie poprosić – nie wpłynie to na Twój status imigracyjny ani na podanie o azyl.

Infekcje przenoszone drogą płciową

Jeśli odbywasz stosunek płciowy bez prezerwatywy, możesz zajść w ciążę lub ulec infekcji (chorobie) nazywanej infekcją przenoszoną drogą płciową (sexually transmitted infection - STI).

Istnieje wiele infekcji przenoszonych drogą płciową. Jeśli zauważysz któreś z tych objawów, nie ignoruj ich - idź do lekarza:

- guzki, rany lub obrzęki w okolicach narządów płciowych (pomiędzy nogami)
- ból w dolnej części brzucha/miednicy lub wydzielina z penisa lub pochwy
- w przypadkach niektórych infekcji nie ma żadnych symptomów ani oznak choroby, ale infekcje te są również niebezpieczne.
- Infekcje przenoszone drogą płciową mogą spowodować bezpłodność w przyszłości i zwiększają ryzyko zarażenia wirusem HIV i innymi chorobami.

Jeśli martwisz się, że być może masz taką infekcję lub chciał(a)byś się poddać badaniom, możesz uzyskać pomoc i porady w następujących placówkach:

Zadzwoń do:

Wisbech – Clinic 1	(0800) 5879799
Cambridge – Clinic 1A	(01223) 217774
Huntingdon - Clinic 6	(01480) 423131
Peterborough Sexual Health Clinic	(01733) 875077
King's Lynn GUM Clinic:	(01553) 613766

Co to jest HIV?

- HIV to poważna infekcja.
- Osoby zarażone wirusem HIV określane są jako „seropoztywne” (HIV positive).

Jak można się zarazić wirusem HIV?

- Odbываяc stosunek pochwowy lub analny bez prezerwatywy z osobą zakażoną HIV. Wirusem HIV można się również zarazić podczas seksu oralnego bez prezerwatywy, chociaż jest to mniej niebezpieczne niż stosunek pochwowy lub analny.
- Używając tych samych igieł do wstrzykiwania narkotyków, co osoba zakażona wirusem HIV.
- Kobieta w ciąży, która jest nosicielką HIV może zarazić dziecko przy porodzie i karmieniu piersią.
- Poprzez transfuzję zakażonej krwi i przez inne preparaty krwi, ale są to rzadkie przypadki.
- Transfuzje krwi w (Wielkiej Brytanii) są bezpieczne.

Wirusem HIV nie można się zarazić poprzez:

- Dotykanie osoby zakażonej
- Uścisk dłoni
- Używanie tych samych szklanek/kubków
- Korzystanie z tych samych siedzeń
- Pocałunki

Jak zrobić test na HIV

- Testy na HIV wykonywane są w specjalistycznych poradniach urologicznych („GUM clinic”; Genito-Urinary Medicine – medycyna układu moczowo-płciowego).
- Test na HIV można również zrobić u lekarza ogólnego (GP). Lekarze ogólni przyjmują w przychodniach nazywanych „GP Practice” lub „GP surgery”.
- Wszystkim ciężarnym kobietom w Wielkiej Brytanii oferuje się test na HIV.
- Zamów wizytę w poradni urologicznej (GUM clinic) lub u lekarza ogólnego.
- Możliwe, że trzeba będzie czekać.
- Jeśli udasz się do poradni urologicznej, konsultant medyczny wyjaśni, na czym polega badanie krwi.
- Jeśli udasz się do przychodni ogólnej, lekarz (GP) wyjaśni, na czym polega badanie krwi.

Test HIV polega na:

- Pobranie niewielkiej próbki krwi z ramienia przez lekarza lub pielęgniarkę.
- Próbkę wysyła się do laboratorium do zbadania.
- Wyniki badania dostępne są zwykle w ciągu 7-10 dni.

Jeśli nie mówisz dobrze po angielsku lub nie rozumiesz języka angielskiego, możesz poprosić poradnię o zapewnienie tłumacza, który wyjaśni Ci wszystko w Twoim języku. Będzie to tłumacz zatwierdzony przez poradnię i usługi te są poufne. Jeśli potrzebujesz tłumacza, najlepiej zawiadomić o tym poradnię 5 dni wcześniej.

- Testy HIV są poufne. Ich wyniki udostępniane są tylko osobom, które powinny je znać, np. lekarzom, lekarzom specjalistom, położnym, pielęgniarkom i pracownikom służb opieki.

Jeśli potrzebujesz pomocy lub porad w sprawie testu na HIV, możesz zadzwonić do konsultanta ds. zdrowia seksualnego (Sexual Health Advisor) w poradni urologicznej, który znajdzie tłumacza. Numery telefonów do poradni urologicznych znajdują się na końcu ulotki.

Co to jest AIDS?

Wirus HIV zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na określone choroby. Jeśli tak się stanie, dana osoba jest chora na AIDS.

Leczenie HIV

Wirus HIV jest nieuleczalny, ale w przypadku większości osób możliwe jest leczenie hamujące jego rozwój. Lekarz udzieli stosownych porad.

- Większość osób zakażonych wirusem HIV czuje się dobrze przez wiele lat.
- Większości infekcji można zapobiec, jeśli zacznie się leczyć HIV zanim wirus spowoduje zbyt duże szkody w organizmie.
- W przypadku osób zakażonych HIV regularne badania lekarskie są szczególnie ważne.

Jak zachować zdrowie

Stosuj prezerwatywy – chronią one przed HIV i innymi infekcjami

- Prezerwatywa to cienka powłoka, którą nakłada się na penis męczyzny przed stosunkiem.
- Prezerwatywę Femidom umieszcza się w pochwie kobiety przed stosunkiem.
- Należy zawsze stosować prezerwatywy, aby chronić się przed HIV oraz aby chronić partnera/partnerkę, jeśli samemu jest się już zakażonym tym wirusem.
- Stosowanie prezerwatywy chroni również przed innymi infekcjami przenoszonymi drogą płciową.
- Prezerwatywa może zapobiec nieplanowanej ciąży.
- Prezerwatywy dostępne są bezpłatnie we wszystkich poradniach zdrowia seksualnego i planowania rodziny, a także w niektórych przychodniach ogólnych.

Jeśli potrzebujesz pomocy, skontaktuj się ze swoim lekarzem ogólnym lub z którąś z poradni urologicznych podanych na końcu ulotki.

Antykoncepcja

Jeśli martwi Cię kwestia antykoncepcji lub ciąży, możesz bezpłatnie i poufnie skontaktować się z lekarzem lub poradnią planowania rodziny. Na końcu ulotki znajduje się lista poradni planowania rodziny.

Oto niektóre ze sposobów, które można stosować, aby zapobiec zajściu w ciążę (poczęciu dziecka).

Pigułka antykoncepcyjna

Pigułka antykoncepcyjna to tabletki, którą kobieta może zażywać doustnie, aby zapobiec zajściu w ciążę.

Zastrzyk antykoncepcyjny

- Zastrzyk o nazwie Depo-Provera podaje się domięśniowo co 12 tygodni.

Implant antykoncepcyjny

- Implant antykoncepcyjny o nazwie Implanon wszczepia się pod skórę. Może on zapobiegać ciąży nawet do trzech lat.

Spirala antykoncepcyjna lub wkładka domaciczna (IUCD)

- Jest to małe urządzenie wykonane z miedzi i plastiku, które wprowadza się do macicy przez pochwę.

Prezerwatywa

- Prezerwatywy dla kobiet noszą nazwę Femidom lub Reality. Prezerwatywę taką umieszcza się w pochwie, a część jej pozostaje na zewnątrz i zakrywa zewnętrzne części okolic narządów płciowych.
- Prezerwatywa dla mężczyzn to cienka powłoka, którą zakłada się na penisa mężczyzny.
- Prezerwatywy chronią również przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową. Należy zawsze używać prezerwatywy przy stosunkach z nowym partnerem/partnerką, nawet jeśli stosuje się pigułkę antykoncepcyjną lub spiralę dla celów zapobiegania ciąży.

Kapturek dopochwowy

Kapturek to gumowa błona, którą umieszcza się w górnej części wejścia do macicy zwanego szyjką macicy.

Antykoncepcja doraźna

Jeśli po odbyciu stosunku płciowego bez zabezpieczenia martwisz się, że zajdziesz w ciążę, dostępne są pigułki, które można zażyć do 72 godzin (3 dni) po stosunku, chociaż najskuteczniej działają, jeśli zażyje się je w ciągu 24 godzin.

Pamiętaj: lepiej jest stosować środki antykoncepcyjne podczas stosunku niż liczyć na antykoncepcję doraźną.

Poradnie planowania rodziny (family planning clinics) zapewniają osobom w każdym wieku bezpłatne środki antykoncepcyjne, prezerwatywy oraz poufne porady. Oto ich dane kontaktowe:

Cambridge

Sexual Health & Contraceptive Service, The Laurels,
Newmarket Road (08456) 505152

Wisbech

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

Huntingdon

Family Planning Clinic, Huntingdon Treatment Centre
Hinchingsbrooke Hospital (01480) 363541

St Neots

Dumbelton Medical Centre, Barford Road (01480) 357955

Peterborough

CASH – Contraceptive and Sexual Health Service
Wellington Street (01733) 466601

Aby uzyskać dokładne informacje o lokalnych usługach przeznaczonych specjalnie dla młodych osób poniżej 25 lat, można się skontaktować z jedną z powyższych poradni, odwiedzić stronę: **www.purplepigeon.net** lub zadzwonić pod numer: (01480) 418690.

www.youthoria.org – lokalny portal internetowy dla młodzieży, zawierający również informacje z regionu.

Aborcja

W początkowym okresie ciąży możliwe jest jej usunięcie.

Jest to bardzo poważna decyzja. Lekarz ogólny (GP) lub poradnia planowania rodziny może pomóc kobiecie dokonać wyboru.

Dzwoniąc na infolinię NHS Direct można również uzyskać więcej informacji, do kogo się zwrócić.

Tel: 0845 4647 (czynne przez całą dobę)

Partnerzy seksualni

Niektórzy ludzie lubią współżyć seksualnie z osobami płci przeciwnej.

Inni lubią współżyć seksualnie z osobami tej samej płci. Mogą to być kobiety, które czują pociąg do innych kobiet (lesbijki) oraz mężczyźni, którzy czują pociąg do innych mężczyzn (geje).

Niektórzy ludzie czują uprzedzenie do osób preferujących osoby tej samej płci. Inni mogą mieć negatywne opinie o ludziach innej rasy czy kultury lub mówiących innym językiem. Wynika to często z braku zrozumienia i wywołuje uprzedzenia i strach.

Jeśli zauważasz, że ludzie traktują Cię niesprawiedliwie z powodu swoich poglądów na temat Twojej orientacji seksualnej, możesz się zwrócić do policji lub pracownika socjalnego lub do którejś z organizacji wymienionych na końcu broszury.

Organizacje

P = dostępne są bezpłatne prezerwatywy

W = dostęp dla wózków inwalidzkich

T = placówka ma dostęp do tłumaczy.

Poradnie planowania rodziny (Family Planning Clinics)

Porady i środki antykoncepcyjne, testy ciążowe

Cambridge

Sexual Health & Contraceptive Service

The Laurels, Newmarket Road, Cambridge

(08456) 505152

PWT

Wisbech

The New Horsefair Clinic, 27 St Augustines Road

(01945) 488008

PWT

Huntingdon

Family Planning Clinic, Huntingdon Treatment Centre

Hinchingbrooke Hospital

(01480) 363541

PWT

St Neots

Dumbelton Medical Centre, Barford Road

(01480) 357955

PWT

Peterborough

CASH – Contraceptive and Sexual Health Service

Wellington Street

(01733) 466601

PWT

King's Lynn

St James, Extons Road,

(01553) 769336

PWT

Aby uzyskać informacje o poradniach dla młodzieży, skontaktuj się z powyższymi placówkami.

Poradnie urologiczne (Genito Urinary Medicine Clinics - GUM)

Badania i leczenie infekcji przenoszonych drogą płciową i HIV.

Clinic 1, North Cambs Hospital (*hospital - szpital*),
Wisbech
(0800) 5879799

PWT

Clinic 1A, Addenbrooke's Hospital (*hospital - szpital*),
Cambridge
(01223) 217774

PWT

Clinic 6, Hinchingsbrooke Hospital (*hospital - szpital*),
Huntingdon
(01480) 423131

PWT

Department of Sexual Health, Edith Cavell Hospital
(*Oddział zdrowia seksualnego, szpital Edith Cavell*),
Peterborough
(01733) 875077

PWT

GUM Clinic, Queen Elizabeth Hospital (*hospital - szpital*),
King's Lynn
(01553) 613766

PWT

NHS Direct – ogólne porady i informacje na temat wszelkich aspektów zdrowia.

Bezpłatna infolinia 0845 4647

T

Organizacje charytatywne dla osób dotkniętych HIV

(P, T oraz W (po uprzednim umówieniu))

DHIVERSE - organizacja ds. zdrowia seksualnego i HIV

www.dhiverse.org.uk

(01223) 508805

(01480) 420011

Peterborough HIV Support Services

(01733) 311555

EAST (wsparcie dla osób z HIV w Norfolk)

(01553) 776655

Organizacje wspierające uchodźców i grupy mniejszościowe

The Spectrum Project – inicjatywa na rzecz zdrowia seksualnego dla społeczności rasy czarnej i mniejszości etnicznych w Cambridgeshire
(01223) 508807

Cambridge Refugee Support Group (01223) 575489
(Grupa wsparcia dla uchodźców)

New Link (Peterborough) (01733) 742801

KLARS (Kings Lynn) (01553) 773905

Gwałt

Usługi dla osób, które doświadczyły gwałtu lub napaści na tle seksualnym

Cambridge Rape Crisis (01223) 245888

Choices (dla osób, które przeżyły molestowanie seksualne) (01223) 471574

Peterborough Rape Crisis (01733) 311311

MARS Project (dla mężczyzn) – Peterborough (01733) 311574

Narkotyki

Wsparcie i informacje dla osób zażywających narkotyki

Dialdruglink (Huntingdonshire) (01480) 413800

Bridgegate (Fenland i Peterborough) (01733) 314551

The Bridge Project (Cambridge i okolice) (01223) 214614

Alkohol

Porady i informacje na temat nadużywania alkoholu

Drinksense (Cambridgeshire i Peterborough) (01733) 555532
biura w różnych miejscach

Porady dla ludzi młodych (poniżej 25 lat)

Centre 33 (Poufne porady i wsparcie w Cambridge, South Cambridgeshire i East Cambridgeshire) (01223) 316488

AICH (Poradnictwo dla młodych w Huntingdonshire) (01480) 435061

Connexions 0800 56 13 2 19

www.purplepigeon.net – zawiera listę lokalnych poradni zdrowia seksualnego dla młodzieży

www.youthoria.org

www.ruthinking.co.uk

Orientacja seksualna Wsparcie dla lesbijek i gejów

Dimensions Project (dla mężczyzn homoseksualnych i biseksualnych) (01223) 508805
www.dhiverse.org.uk/4men (01733) 311555

2byouth (dla lesbijek, gejów i osób biseksualnych poniżej 25 lat) (01223) 369508

Opieka społeczna (Social Services)

Pomoc i opieka socjalna dla osób starających się o azyl, które poprosiły o azyl po przybyciu do Wielkiej Brytanii. Ochrona wszystkich dzieci i osób szczególnej troski.

Cambridgeshire (01223) 717011

Peterborough - New Link (01733) 742801

King's Lynn (01553) 669300

Aby otrzymać tę ulotkę w wersji dużym drukiem lub audio, w alfabecie brajla, w innym formacie lub innym języku, skontaktuj się z organizacją DHIVERSE pod numerem 01223 508805 lub poproś osobę, która dała Ci tę ulotkę.

Z podziękowaniami dla

Zespołu ds. zdrowia seksualnego i HIV/AIDS przy NHS w Norfolk (*NHS HIV/AIDS and Sexual Health Unit*) oraz dla zespołu ds. uchodźców/osób starających się o azyl z wydziału opieki społecznej w Norfolk (*Norfolk Social Services Asylum Seekers/Refugee Team*), które przygotowały pierwotną koncepcję i tekst do publikacji.