

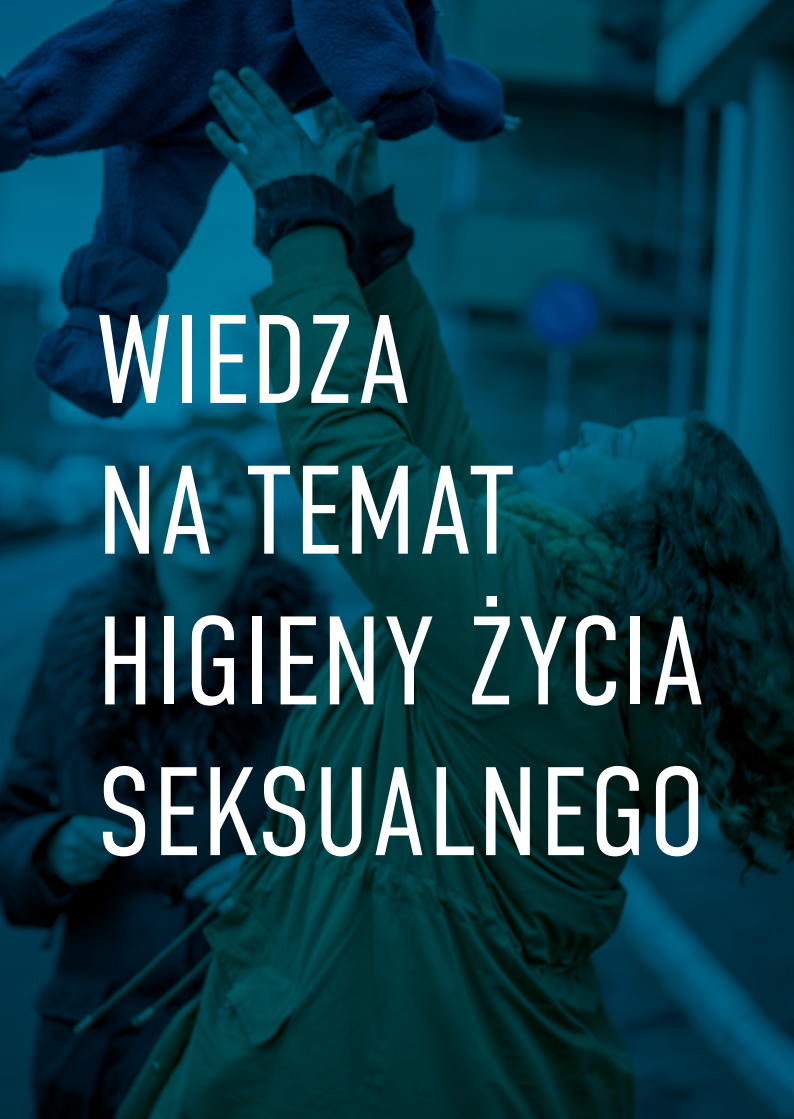


# HIGIENA ŻYCIA SEKSUALNEGO

broszura informacyjna Kościelnej Misji Miejskiej

**KIRKENS  
BYMISJON**





**WIEDZA  
NA TEMAT  
HIGIENY ŻYCIA  
SEKSUALNEGO**

...uchroni przed  
niebezpieczeństwem  
Ciebie i innych.

...pomoże Ci wieść  
niezakłócone kłopotami  
życie.

...pozwoli Ci uniknąć  
zarażenia chorobami  
– i pozostać w zdrowiu.

WŁAŚCIWA  
HIGIENA ŻYCIA  
SEKSUALNEGO  
SPRAWIA, ŻE



...czujesz się dobrze z własną seksualnością – zarówno fizycznie, jak i psychicznie.



...jesteś w pełni zdrowia, a w razie choroby otacza się Ciebie odpowiednią opieką medyczną.



...samodzielnie decydujesz o swoim ciele i nie padasz ofiarą dyskryminacji z powodu płci, kraju pochodzenia czy tego, w kim się zakochujesz.



...samodzielnie decydujesz o tym, czy i kiedy uprawiasz seks.



...samodzielnie decydujesz o tym, jakie środki antykoncepcyjne stosujesz.



...samodzielnie planujesz macierzyństwo lub ojcostwo.



# ŚWIADCZENIA Z ZAKRESU HIGIENY ŻYCIA SEKSUALNEGO W NORWEGII



Każdemu przysługuje w Norwegii prawo do leczenia chorób zakaźnych.



Leczenie chorób przenoszonych drogą płciową odbywa się w Norwegii bez wyjątku nieodpłatnie.



Personel norweskiej służby zdrowia jest ściśle zobowiązany do zachowania poufności.



Personel służby zdrowia nie wyjawia członkom Twojej rodziny, Twoim znajomym ani nikomu innemu tego, czym się z nim podzielił.



Norweska służba zdrowia zatrudnia wysoce wykwalifikowanych pracowników i funkcjonuje w oparciu o wyniki silnie ugruntowanych badań.

# CHOROBY PRZENOSZONE DROGĄ PŁCIOWĄ (ANG. STI, SEXUALLY TRANSMITTED INFECTIONS)

- 👉 Do STI zalicza się choroby przenoszone w drodze stosunków płciowych.
- 👉 STI przenoszą się w następstwie kontaktu ze skórą i błonami śluzowymi genitaliów, ust i odbytu.
- 👉 Niektóre STI mogą być przenoszone przez krew.
- 👉 Większość tego rodzaju chorób podlega leczeniu albo nie uniemożliwia pełnosprawnego życia – pod warunkiem przyjmowania leków.
- 👉 W razie zarażenia STI ważne jest zasięgnięcie porady personelu służby zdrowia – w celu uzyskania pomocy i otrzymania lekarstw.



# JAK UNIKNĄĆ ZARAŻENIA STI?



Uprawiając seks, używaj prezerwatyw.



Zbadaj się. Jeśli masz kilku partnerów seksualnych, najlepiej przechodź badania regularnie.



Przeciw niektórym chorobom można się zaszczepić – dzięki temu unikniesz zarażenia.

## GDZIE ZGŁASZAĆ SIĘ NA BADANIA?



Udaj się do swojego lekarza.



Kościelna Misja Miejska świadczy własne usługi badań w szeregu norweskich miast. O ile w większości przypadków oferowane jest wyłącznie szybkie badanie pod kątem HIV-a, niektóre placówki wykonują również inne badania. Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie [www.minuttest.no](http://www.minuttest.no).



Udaj się do zakładu opieki zdrowotnej w zamieszkiwanej gminie.

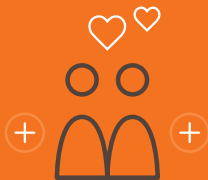


Udaj się do kliniki, która nie pobiera opłat za świadczenia – wykaz takich placówek znajdziesz na stronie [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no).

# HIV

- ⊕ HIV to wirus przenoszony w drodze stosunków płciowych oraz przez krew.
- ⊕ HIV-em zarazić się może każdy, bez względu na wiek, kraj pochodzenia czy płeć partnera.
- ⊕ Nieleczony HIV może wpędzić Cię w poważną chorobę, grożącą śmiercią.
- ⊕ Leczenie pozwala dożyć z HIV-em podeszłego wieku i nie umrzeć z powodu tej choroby.
- ⊕ W Norwegii każda osoba z dodatnim (pozytywnym) wynikiem badania na HIV otrzymuje leki.
- ⊕ Jeśli ubiegasz się o azyl, Twój status pod kątem HIV-a nie wpłynie na wynik rozpatrzenia wniosku azylowego.
- ⊕ HIV i AIDS to nie to samo: HIV jest wirusem, z którym można żyć, podczas gdy AIDS to stan, w jakim znajduje się ostatecznie osoba z dodatnim wynikiem badania na HIV, która nie przyjmuje leków.

# HIV MOŻE SIĘ PRZENOSIĆ



...w drodze  
współżycia bez  
zabezpieczeń.



...na skutek używania  
z innymi wspólnych  
strzykawek.



...z matki na dziecko -  
w okresie ciąży, przy  
porodzie oraz poprzez  
karmienie piersią.



...w niektórych krajach  
- ale nie w Norwegii  
- w drodze transfuzji  
krewi.

# HIV NIE PRZENOSI SIĘ



...przez ślinę, pot,  
tęży ani moczu.



...na skutek  
pocałunków, uścisków,  
przytulania, bliskości  
ani zwyczajnego  
kontaktu fizycznego.



...wskutek ko-  
leżeńskich kon-  
taktów z sąsiadami,  
znajomymi, rodziną i  
innymi osobami.



...w żywności i  
napojach ani w  
drodze korzystania  
ze wspólnych toalet i  
natrysków.

# OSOBY Z DODATNIM WYNIKIEM BADANIA NA HIV ODBYWAJĄCE POMYŚLNE LECZENIE



...w praktyce nie  
roznoszą choroby.



...mogą przeżyć życie  
równie długie i wolne  
od kłopotów jak osoby  
niezarażone HIV-em.



...mogą  
rodzić dzieci,  
nie zarażając  
ich chorobą.



...mogą zakładać  
rodziny, nawią-  
zywać przyjaźnie  
i doświadczać  
miłości.



...mogą uprawiać  
seks bez groźby  
zarażenia part-  
nera.

# WIĘCEJ INFORMACJI:

## KOŚCIELNA MISJA MIEJSKA

Aksept to ośrodek świadczący poradę i wsparcie wszystkim osobom zarażonym HIV-em, promujący samostanowienie i niezależność. Aksept służy zarazem posiadaną wiedzą każdemu, kto pragnie dowiedzieć się więcej na temat HIV-a i wpływu tej choroby na życie człowieka. [www.aksept.org](http://www.aksept.org)

Kościelnej Misji Miejskiej podlega szereg organizacji prowadzących działalność związaną z higieną życia seksualnego. Więcej informacji znajdziesz na stronie [www.minuttest.no](http://www.minuttest.no).

## HELSENRGE.NO

Helsenorge.no to portal publicznej służby zdrowia skierowany do mieszkańców Norwegii. Helsenorge.no obejmuje serwis informacyjny poświęcony kwestiom higieny życia seksualnego, gdzie znajdziesz wszelkie niezbędne informacje na powiązane tematy, a także wykaz miejsc, w których możesz uzyskać pomoc. Odwiedź stronę [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)

## HIVNORWAY

HivNorway to politycznie i wyznaniowo niezależna organizacja państwowa na rzecz osób żyjących z HIV-em, ich rodzin oraz wszelkich innych osób HIV-em dotkniętych

lub zaniepokojonych. Na jej stronie internetowej – [www.hivnorge.no](http://www.hivnorge.no) – znaleźć można mnóstwo rzetelnych informacji na temat HIV.

## NORWESKI INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO (FOLKEHELSEINSTITUTTET)

Zadaniem norweskiego Instytutu Zdrowia Publicznego jest budowanie, streszczanie i upowszechnianie wiedzy przyczyniającej się do życia w zdrowiu, rzetelnej opieki medycznej oraz ochrony prawnej. Na stronie Instytutu dostępne są rzetelne, aktualizowane przez specjalistów informacje na temat chorób przenoszonych drogą płciową. [www.fhi.no](http://www.fhi.no)

## SEX OG SAMFUNN

Sex og samfunn to największy w kraju ośrodek na rzecz higieny życia seksualnego i rozrodu oraz powiązanych uprawnień. Prowadzi on niepobierającą opłat klinikę dla wszystkich osób w wieku poniżej 25. roku życia oraz udostępnia na swojej stronie internetowej rzetelne informacje na temat higieny życia seksualnego.

[www.sexogsamfunn.no](http://www.sexogsamfunn.no)

## OLAFIAKLINIKKEN

Jest to klinika przy Szpitalu Uniwersyteckim w Oslo, która nieodpłatnie wykonuje badania pod kątem chorób przenoszonych drogą płciową, leczy je i zapewnia opiekę w okresie po terapii. Placówka ta świadczy usługi zarówno od ręki, jak i w ramach umawianych wizyt.

[www.oslo-universitetssykehus.no](http://www.oslo-universitetssykehus.no)

# *rom for alle*

Niniejsza broszura powstała w ramach skierowanych do imigrantów działań prewencyjnych Kościelnej Misji Miejskiej w zakresie higieny życia seksualnego na rok 2017.