

Podignite svoje spolno zdravlje na novu razinu

Samopregledi su važan dio brige o zdravlju, a redoviti liječnički pregledi su obvezni kako bismo na vrijeme uočili potencijalni problem. Sada je pravi trenutak da preuzmete kontrolu nad svojim spolnim zdravljem, što znači - živjeti sretan, siguran život ispunjen seksom

Svjetski dan spolnog zdravlja obilježili smo 4. rujna kao podsjetnik na to da je spolno zdravlje važan dio ukupnog zdravlja. Pomisao na zarazu spolno prenosivom bolesti zvuči zastrašujuće, ali pretvarati se da se ništa ne događa i ignoriranje znakova i simptoma koji bi mogli imati ozbiljne posljedice još je opasnije.

Seks je sjajan i divan, ali upuštanjem u seksualne odnose, imamo odgovornosti i brige koje seks zapravo čine još boljim, odnosno, čistim užitkom. Istina je da razgovor o spolnom zdravlju možda nije tako zabavan kao razgovor o seks položajima, ali svejedno, ne bismo trebali ignorirati razgovor samo zato što nam je neugodno. Mnogi izbjegavaju razgovore o spolno prenosivim bolestima, a neki se i šale misleći da uopće ne postoje. Ali istina je da su spolno prenosive bolesti uobičajene, široko rasprostranjene i da se mogu dogoditi bilo kome i bilo kada, ako nedostaje znanja i odgovornosti. To ne znači da bismo ih trebali odbaciti, ili seks općenito, ali za dobrobit vas i vašeg partnera, i naravno općeg seksualnog zadovoljstva, trebamo destigmatizirati spolno prenosive bolesti i promijeniti naš pogled na njih.

Prvo što treba razjasniti je da ljudi često misle kako su spolno prenosive bolesti prljave, no to uopće nije istina. Iako su nedvojbeno povezane sa seksom, ne događaju se zbog nečije loše osobne higijene. Riječ je samo o infekcijama i bolestima koje, kao i sve druge bolesti, uzrokuju virusi, bakterije i drugi zarazni organizmi.

Dakle, što možete učiniti kako biste se zaštitili od infekcije?

Redovito se testirajte

Posjetite svog liječnika, bilo liječnika opće prakse, ginekologa ili urologa, i dogovorite termin za pregled. Različite zdravstvene skupine imaju različite preporuke, ali općenito se preporučuje da se spolno aktivne odrasle osobe barem jednom godišnje testiraju na gonoreju, klamidiju, a možda i na HIV i sifilis. Ako mijenjate partnere ili

imate nezaštićeni spolni odnos, preporučuje se testiranje svakih 3-6 mjeseci. U slučaju da ste ušli u novu vezu i imate novog partnera, može biti korisno upoznati se sa zdravljem i navikama oba partnera. Sve dok su drugi partneri uključeni, potrebno je raditi dodatne provjere. Ovo zahtijeva početno i kontinuirano testiranje te razgovor o rezultatima testa.

Educirajte se

Kao što smo spomenuli, mnogi spolno prenosive bolesti i rizike koji dolaze uz njih ne shvaćaju ozbiljno što je obično posljedica nedostatka znanja i stereotipa. Postoje brojne spolno prenosive bolesti kojih treba biti svjestan i s vremena na vrijeme se na njih testirati. Simptomi i posljedice su različiti, ali neki mogu uključivati ozbiljne i po život opasne ishode. Upravo je zato važno za njih znati, ali ne kako biste živjeli u strahu. Razumijevanje posljedica dodatna je informacija koja vam može pomoći da napravite i uravnotežite svoj plan koji pruža zadovoljstvo, a istovremeno smanjuje rizik.

Koristite zaštitu; odgovornost prije svega

Kada stupite u spolni odnos, zaštita bi trebala biti na prvom mjestu. Osim apstinencije, kondomi su jedina prevencija od neželjene trudnoće i spolno prenosivih bolesti. Kada se koriste dosljedno i ispravno, mogu značajno smanjiti rizik od širenja ili zaraze infekcijom. Jasno, dosljedno i točno znači da ih koristite prema uputama kad god vam se dodiruju genitalije, tijekom oralnog seksa ili čak tijekom ručne stimulacija ako imate osjetljivu kožu na rukama. [LELO](#), vodeći svjetski brend proizvoda za užitak, donosi [LELO HEX](#), koji rješava većinu problema koje korisnici imaju s kondomima - klizanje, pucanje i smanjen osjet. Heksagonalni uzorak HEX kondoma omogućuje tanji materijal i bolje prianjanje bez smanjenja zaštite. Zapravo, ako je poderan ili na bilo koji način oštećen, šesterokutni uzorak će ga zadržati na mjestu kako bi se spriječilo daljnje trganje.

Nedvojbeno je zabavno i oslobađajuće kada ulazite u novi odnos, a znate da ste u potpunosti zdravi i nemate spolno prenosive bolesti. Vaše **seksualno, fizičko i mentalno zdravlje** će vam biti zahvalno, zato se čuvajte i napravite samopregled već danas!