**INTÍMNA HYGIENA A POHLAVNÉ CHOROBY**

**-** hygiena pohlavných orgánov – intímna hygiena:

* každodenné umývanie pohlavných orgánov
* každodenná výmena spodnej bielizne
* u dievčat a žien počas menštruácie výmena hygienických vložiek, tampónov

- nedodržiavanie hygieny pohlavných orgánov vedie **k infekcii a** **zápalom pohlavných orgánov**

- neliečené zápaly môžu viesť k **neplodnosti (sterilite)**

- časté striedanie partnerov alebo pohlavný styk s neznámou osobou sú častou príčinou šírenia chorôb - **kvapavky,**

 **syfilisu** aj **AIDS**

**pohlavné choroby =** choroby prenášané pohlavným stykom

**AIDS – nevyliečiteľná choroba spôsobená vírusom HIV** - prenáša sa pohlavným stykom, krvou infikovaného

 človeka (injekčné striekačky narkomanov, počas tehotenstva z infikovanej matky na plod)

 - vedie k **smrti následkom zlyhania imunity**

**kvapavka –** **príčina: baktérie**

 - prejavy: pálivá bolesť pri močení, výtok z penisu/ z pošvy

**syfilis –** infekčné ochorenie s **3 štádiami**, najprv **malá ranka** na mieste vstupu nákazy, z nej sa vytvorí **tvrdý vred**,

 v neskoršom štádiu postihnutá **nervová sústava, srdce a kosti**

 **-** **príčina: baktérie**

**trichomoniáza** – **zápal sliznice spôsobený parazitom - *trichomonas***

 - príznaky: pálenie a svrbenie pohlavných orgánov, výtok

**mykóza – hubovité ochorenie**

 - príznaky: svrbenie, tvarohovitý výtok

**ochrana pred pohlavnými chorobami:** sexuálna zdržanlivosť, vernosť stálemu partnerovi, používanie ochranných

 prostriedkov (kondóm/prezervatív) a hygiena intímnych orgánov

- *po zistení príznakov* je infikovaný človek *povinný vyhľadať lekára –* ***žena gynekológa****,* ***muž urológa*** *– a liečiť sa*

**PARTNERSKÉ VZŤAHY A RODINA**

- partnerstvo: spolužitie osôb tvoriacich pár

 vzájomné porozumenie, tolerancia, úprimnosť, dôvera, láska a úcta jedného partnera k druhému

- založenie rodiny - až po vytvorení vhodných podmienok (zrelosť, zodpovednosť, materiálne zabezpečenie)

- používanie **antikoncepcie – prezervatív, hormonálna antikoncepcia, vnútromaternicové teliesko**  a pod. –

 **umožňuje plánovať počatie dieťaťa** v najvhodnejšom období čiže **zabraňuje otehotnieť** (plánované

 rodičovstvo)

 **antikoncepcia = zabraňuje otehotnieť**, umožňuje plánovať počatie dieťaťa