



Siguran seks može poboljšati komunikaciju i povjerenje između vas i vašeg seksualnog partnera/ice. Siguran seks znači kombinirati najveće zadovoljstvo s najmanje rizika. Prilikom svakog spolnog odnosa postoji rizik od spolnih bolesti kao što su herpes, sifilis ili HIV. Spolni odnos bez zaštite je siguran jedino ako vaš partner i vi imate odnose samo jedno s drugim.

Savjeti za ponašanje pri spolnom odnosu:

- Koristite latex kondome svaki put kad imate odnos.
- Izbjegavajte dijeljenje ručnika ili donjeg rublja.
- Operite se prije i poslije odnosa.
- Cijepite se protiv hepatitisa B.
- Testirajte se za HIV.
- Ako imate problema s drogama ili alkoholom, obratite se liječniku.
- Pomokrite se prije i poslije odnosa.

Kako spriječiti širenje spolno prenosive bolesti?

- Prestanite s odnosima dok ne izliječite spolnu bolest.
- Slijedite upute vašeg liječnika.
- Upotrebljavajte uvijek prezervativ, osobito s novim partnerom.
- Obavite kontrolni liječnički pregled.
- Pitajte dozvolu liječnika za ponovne spolne odnose.
- Budite sigurni da se i vaš partner/ica liječe.

[WebMD](#)