



# **K**rátký **O**dborný **N**ávod **D**ostatečně **O**dovědným **M**ilencům

autoři:  
MUDr. Jaroslav Jedlička, CSc.  
DiS. Jiří Stupka  
MUDr. Anna Kubátová



# Fakta a mýty o kondomech

## OBSAH:

Věnování.....	str. 3
1. Namísto úvodu.....	str. 3
2. Co je to kondom.....	str. 4
3. Historie kondomů.....	str. 7
4. Současnost kondomů.....	str. 12
4.1. Typy mužských kondomů (tvar, velikost, materiál a další).....	str. 12
4.2. Jak jsou kondomy spolehlivé?.....	str. 18
4.3. Jak správně kondom používat.....	str. 19
4.4. Výhody a nevýhody kondomů.....	str. 23
4.5. „Havárie kondomu“ – co dělat?.....	str. 24
4.6. Fakta, mýty a zajímavosti o kondomech.....	str. 25
4.7. Kondomy v číslech.....	str. 29
5. Budoucnost kondomů.....	str. 32
6. Často kladené otázky.....	str. 35
7. Kvízy.....	str. 39
8. Co říci když... ..	str. 44
9. Cizojazyčný slovníček .....	str. 47
10. Stanovisko Světového programu boje proti AIDS (UNAIDS), Světové zdravotnické organizace (WHO) a Fondu OSN pro otázky populace (UNFPA) ke kondomům a prevenci HIV/AIDS.....	str. 48
11. Kondomy převážně nevázně.....	str. 52
12. Namísto závěru.....	str. 53
13. Použitá a doporučená literatura a odkazy na internetové stránky.....	str. 55

# Krátký odborný návod dostatečně odpovědným milencům

autoři: MUDr. Jaroslav Jedlička, CSc.  
DiS. Jiří Stupka  
MUDr. Anna Kubátová

## Motto

*Jediný živočich, který se červená, je člověk. Taky má k tomu zpravidla řadu důvodů.*

*Mark Twain*

## Věnování

Tento „krátký odborný návod dostatečně odpovědným milencům“ (zkratkou KONDOM) je věnován především

- mladým lidem,
- všem HIV negativním, kteří chrání sebe i ostatní,
- všem HIV pozitivním, kteří chrání ostatní i sebe,
- a všem, kteří pracují v oblasti prevence rizikového chování mládeže.

*I těm, kteří o latexu hovoří tak, že to vypadá, že hovoří o ementálském sýru anebo říkají, že proti kondomům vůbec nic nemají, neboť jen díky nim se narodili (jako popud k přemýšlení).*

## 1. Namísto úvodu

### Proč jsme nemohli nenapsat brožurku o kondomu ?

- Světový počet osob žijících s HIV/AIDS se blíží 40 miliónům.
- Jen Slovensko dělí Českou republiku od Ukrajiny, která je zemí nejvíce postiženou epidemií HIV/AIDS v celé Evropě.
- Celkový počet případů HIV/AIDS diagnostikovaných v České republice překročil již jeden tisíc a počet nově diagnostikovaných případů se v roce 2006 již přiblížil stovce.

Proto.

## 2. Co je to kondom

Kondom neboli prezervativ je zdravotní pomůcka, obvykle vyrobená z latexu či polyuretanu, která se používá během pohlavního styku. Mužský kondom se navléká na pohlavní úd muže. Účelem kondomu je zabránit otěhotnění (bariérový antikoncepční prostředek) a zároveň zabránit přenosu sexuálně přenosných infekcí včetně viru HIV a žloutenek typu B a C.

Velký lékařský slovník nakladatelství Jessenius Maxdorf (viz literatura) definuje kondom jako **„pryžvý (gumový) prostředek, který se nasazuje na ztopořený penis před pohlavním stykem. Při správném používání poměrně spolehlivá metoda antikoncepce, která zároveň chrání před přenosem pohlavních chorob včetně AIDS“**.

Podle společného stanoviska tří agentur Organizace spojených národů, Světového programu boje proti AIDS (UNAIDS), Světové zdravotnické organizace (WHO) a Fondu OSN pro otázky populace (UNFPA), představuje mužský latexový kondom nejúčinnější a nejdostupnější prostředek ke snížení přenosu infekce HIV a ostatních pohlavně přenosných infekcí (viz kapitola 10).

Např. jedna z rozsáhlých studií provedených u heterosexuálních párů, kde jeden partner je nakažen virem HIV, prokázala, že správné a důsledné používání kondomů snižuje riziko přenosu HIV jak z mužů na ženy, tak i z žen na muže. Navíc, laboratorní studie prokázaly, že mužské latexové kondomy jsou nepropustné pro původce infekcí obsažených v sekretech pohlavních orgánů.

Vedle klasických mužských kondomů (prezervativů) byly v 90.

letech minulého století vyvinuty i kondomy pro ženy (tzv. femidomy). Jsou vyrobeny z plastu nazvaného polyuretan a mají tu výhodu, že žena je může ke své ochraně použít bez souhlasu muže. Větší oblíbenost u nás prozatím nezískaly a obvykle je možné je koupit pouze v sexshopech. Pro svou výjimečnost se jimi v této brožuře zabýváme jen okrajově.

Pozn.: z latexu se vyrábějí též ochranné pomůcky pro bezpečnější orální styk na ženě (tzv. koferdamy či zubní zábrany, *angl.* „dental dams“) – viz obr. č. 1. Pro tuto praktiku (*lat.* cunnilingus) i pro tzv. „rimming“ (lízání konečníku) může ovšem posloužit i podélně rozstřížený latexový kondom.

Latex slouží i k ochraně při vaginální či anální stimulaci prsty (vaginální a anální fisting). V těchto případech se doporučuje použít latexové rukavice k jednorázovému použití, tzv. „chirurgické“, které se dodávají ve sterilním balení.



obr. č.1– Koferdam – latexová ochranná pomůcka zejména pro orální styk na ženě

Latex tvoří nepropustnou bariéru pro tekutiny a infekční agens, proto jsou někdy kondomy, femidomy a koferdamy nazývány „bariérovými ochrannými prostředky“.

Užívání kondomů je kritickým prvkem v komplexním, účinném a dlouhodobě udržitelném přístupu k prevenci a léčbě HIV/AIDS, na tom se společně shodly UNAIDS, WHO i UNFPA.

## Původ slov „kondom“ a „prezervativ“



obr. č. 2 – Portrét  
Dr. Quondama

Etymologie slova kondom není přesně objasněna. Může souviset se jménem anglického lékaře Quondama (obr. č. 2), který žil v době vlády Karla II. (1660 – 1685). Někteří mají za to, že slovo kondom je převzato z italského slova „guanto“ což znamená „rukavička“ (ostatně, navléká se podobně jako kondom).

Slovo kondom pochází nejspíše z latiny. Latinské slovo „condus“ lze přeložit jako „rezervoár“. Spekuluje se, že slovo kondom může rovněž pocházet z latinského „condamina“, což by mohlo vypovídat o tom, že se jedná o předmět, který je třeba mít po ruce, tedy doma.

Další teorie hovoří o tom, že slovo kondom může mít vztah k ministru Gondimu za vlády francouzského krále Jindřicha II. (1519 -1559). Gondí prý nechal vyrábět voskové (či spíše voskem impregnované) ochrany, které sloužily k podobnému účelu jako dnešní kondomy. Jeho současníci tyto ochranné pomůcky nazývali „gondom“.

Slovo „prezervativ“ má základ ve francouzštině - *francouzské* „préservatif“ = ochranný a *latinské* „servo“ = chránit.

Slangově se kondomu říká též „guma“, „gumka“, „gumička“, „gumídek“, „gumák“, „gondík“, „primeros“, „šprcka“, „pláštěnka lásky“ a bůhví jak ještě.

## 3. Historie kondomů

### Prehistorická doba:

Jeskynní malby v Combarelles (jižní Francie) zobrazují použití pomůcek podobných dnešnímu kondomu. Jejich stáří se odhaduje na 14 000 let př. n. l., pocházejí tedy z doby Neandrtálců (obr. č. 3).

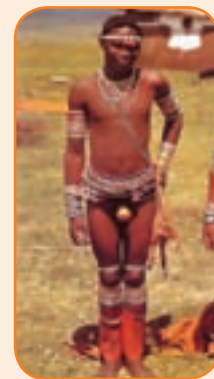


obr. č. 3 – Detail jedné  
z jeskynních maleb  
v Combarelles  
(jižní Francie)

### 1350 - 1000 př. n. l.

Ve starém Egyptě byly zaznamenány zmínky o předchůdci dnešního kondomu, který pravděpodobně chránil muže před nemocemi, jejichž původci ještě tehdy nebyli známi. Není ovšem vyloučeno, že tyto pomůcky sloužily rovněž k neznámým rituálním účelům či jen jako ochranné zástěrky.

Přírodní národy používaly ochranné prostředky na penisu jako součást zbroje, která měla chránit citlivá místa na těle (plnily vlastně funkci suspensoru mužských pohlavních orgánů). V Jihoafrické republice dodnes Zuluové vyrábějí „ochranné kloboučky“ na penis, které se podobají kondomům, a plní pravděpodobně i dekorační funkci (obr. č. 4).



obr. č. 4 – Mcedo  
– kondom kmene Zulu  
v Jihoafrické republice

### přelom letopočtu

Před cca 2 000 lety používali Číňané ochranné pomůcky vyrobené z hedvábné tkaniny napuštěné v oleji.

### 15. stol.

První publikovaný popis „mužské ochrany“ pochází z Itálie.

## 16. stol.

Italský lékař G. Fallopius (*obr. č. 5*) vyrobil plátěné pouzdro, napuštěné anorganickou solí, které mělo ochránit muže před nákazou příjící. Svůj vynález vyzkoušel na více než tisíci mužích a nikdo z nich se příjící nenakazil. Uvádí se, že tento pokus provedl v roce 1564.



obr. č. 5 – Portrét Dr. Fallopia

## 1640

Z roku 1640 existuje dochovaný kondom, který byl nalezen na zámku Dudley ve Velké Británii. Je vyroben ze zvířecího střeva a pravděpodobně sloužil k ochraně před pohlavně přenosnými (venerickými) nemocemi. Další exemplář (*obr. č. 6*), vyrobený ze střeva vepře, pocházející z téhož roku, byl nalezen ve švédském Lundu a nyní je k vidění v tyrolském zemském muzeu v Innsbrucku. V latinšky psaném návodu stojí, že před milostným aktem se má ochrana vždy ponořit do horkého mléka, aby se tak zlikvidovaly zárodky choroboplodných zárodků.



obr. č. 6 – Tzv. „Lundský kondom“ z roku 1640

## 18. stol.

Kondom se vyrábí ze střev zvířat a je běžně používán jako antikoncepční prostředek (*obr. č. 7*). Obvykle jej drží na správném místě šňůrky.

## 1706

V tištěném textu se poprvé objevuje slovo „condum“.



obr. č. 7 – Typická ukázka kondomu z 18. stol. – kondom se připevňoval šňůrkami

## 1764

Skotský spisovatel J. Boswell popisuje návštěvu v amsterodamském nevěstinci: od styku raději upustil, když zjistil, že si zapomněl vzít s sebou svou „zbroj“.

## 19. stol.

Popularizátorem kondomu se stává zejména G. Casanova (*obr. č. 8*), který jej nazýval: „anglickým pláštěm“ či „redingotem“. Jeho milostné úspěchy jsou často přičítány tomu, že jeho kondomy byly vyrobeny z obzvláště jemného materiálu (*obr. č. 9*).

Za vynálezkyni předchůdců ženských kondomů lze označit tanečnici Lolu Montezovou (*obr. č. 10*). Ta si nechávala vyrábět jakési šátečky, které si před pohlavním stykem vkládala do pochvy. Říkalo se jim prý „Venušiny zástěrky“.

Skutečně kuriózní kondomy byly v 19. století vyráběny v Japonsku. Vyráběly se ze želvího krunýře či zvířecích rohů (nemáme k dispozici údaje o tom jak byly pohodlné). Název těchto kondomů zní „Kabutogata“. Je nutné připustit, že Japonci používali i mnohem komfortnější ochranné pomůcky vyrobené z tenké kůže a ty se nazývaly „Kyotai“.



obr. č. 8 – Portrét Giacomo Casanovy (nebezpečného svůdce, ale bezpečného milovníka)



obr. č. 9 – Typická ukázka kondomu z 19. stol. (bez rezervoáru čili receptacula)



obr. č. 10 – Portrét tanečnice Loly Montez, vynálezkyně předchůdce femidomů

### 1833

Technologický pokrok ve výrobě gumy vedl k tomu, že kondomy z přírodních materiálů byly postupně nahrazovány kaučukovými. Do té doby si mohli kondomy dovolit jen bohatí muži. Výroba takových kondomů byla individuální a nový výrobek se tvaroval přímo na těle zákazníka. Básník Heinrich Heine (1797-1856) si prý nechával vyrábět právě takové kondomy šité z hedvábí.

### 1861

Nejstarší dochovaný inzerát na kondomy byl otištěn v amerických novinách The New York Times.

### 20. stol.

Objevitelé vulkanizace gumy, Američané Goodyear a Hancock, přispívají k tomu, že kondomy se stávají spolehlivějšími.

### 1914 – 1918

Americká armáda zařazuje kondomy do povinné výbavy svých vojáků v 1. světové válce.

### 1920

V USA byly vyrobeny první automaty na kondomy, které umožnily pohodlný a anonymní nákup těchto pomůcek.

### 2. světová válka

Během 2. světové války byly kondomy rovněž součástí povinné výbavy armády USA. K jejich propagaci byl natočen naučný film, jehož název může být přeložen asi takto: „Nezapomeňte jej nasunout, než ho vsunete“.

### 50. léta 20. stol.

Tvar kondomů se zdokonaluje a jejich součástí se stává rezervoár (*latinsky receptaculum*) na špičce kondomu, který slouží k zachycení spermatu (*obr.č. 11*).

### 1957

První zvlhčený - lubrikovaný kondom byl uveden na trh ve Velké Británii. Jednalo se o výrobek firmy Durex.

### 1991

V USA je schválen polyuretanový kondom jako bezpečná ochranná zdravotní pomůcka.

### 1992

Na trh v Evropě se dostává ženský polyuretanový kondom (femidom), v USA se tak děje o rok později (*obr. č. 12*).

### 1994

Mužský polyuretanový kondom je uveden na světový trh.



obr. č. 11 – Latexový kondom s rezervoárem typickým pro 20. století



obr. č. 12 – Polyuretanový femidom – kondom pro ženy

## 4. Současnost kondomů

### 4.1. Typy mužských kondomů (tvar, velikost, materiál a další)

#### Tvar kondomů

Kondomů existuje celá řada, nicméně dvěma nejčastějšími tvary jsou kondomy, které nazýváme „klasickými“ (obr. č. 13) a „anatomickými“ (obr. č. 14).

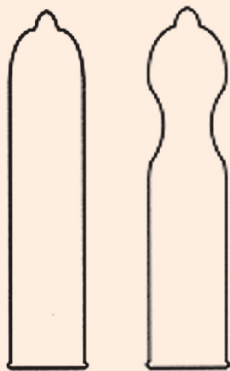
Klasický kondom má v podstatě stejnou šířku po celé své délce – viz zobrazení běžného kondomu ve velikosti M (z *angl.* „medium“ či „regular“ na obr. č. 15), anebo je kondom pod místem rezervoáru poněkud širší než v oblasti škrťacího kroužku.

Anatomický kondom se podobá tvaru „kuželky“ – viz kondomy ve velikosti S – z *angl.* „small“ (obr. č. 15).

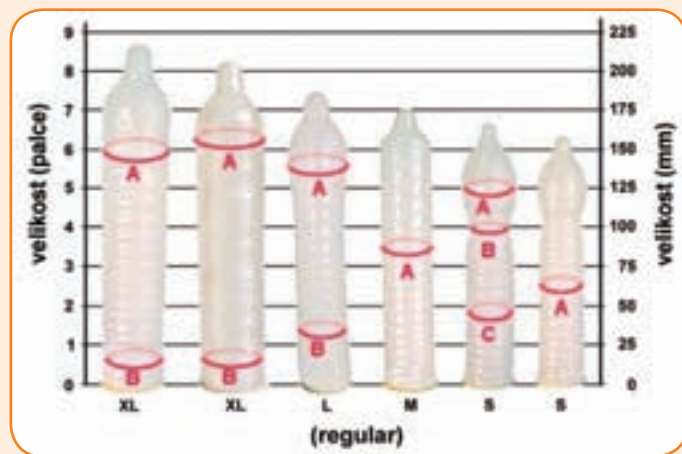
Další tvary kondomů jsou spíše erotickými pomůckami než bariérovými ochrannými prostředky a proto se jimi nezabýváme.

#### Velikost kondomů

Ve světě existují kondomy různých velikostí a zvolit si vhodnou velikost může někdy činit obtíže. Abyste si vybrali správnou velikost, je potřeba znát rozměry penisu.



obr. č. 13 – „Klasický“ tvar kondomu s hladkým povrchem  
obr. č. 14 – „Anatomický“ tvar kondomu s hladkým povrchem



obr. č. 15 – Velikostní škála kondomů

#### Šířka kondomu

Šířka kondomu je velice důležitá, neboť výběr nevhodného kondomu může vést k jeho sklouznutí. Naopak úzký kondom může být velice těsný a soulož s ním pak bývá více utrpením než rozkoší. Ne všichni výrobci na svých kondomech uvádějí jejich šířku. Pod šířkou rozumíme *de facto* šířku kondomu, který je položen na plochém povrchu, tedy nikoliv nasazen na penisu. Obvod kondomu odpovídá pak dvojnásobku uvedené šířky (obr. č. 15).

Kondom musí „pevně sedět“, ale nesmí škrtnit! Znáte-li tedy obvod svého penisu při erekci a Vámi vybraný kondom uvádí šířku, pak si vybírejte kondom tak, aby obvod penisu byl o něco větší než dvojnásobek šířky uvedené na kondomu. V takovém případě se pak elastický kondom přiměřeně přizpůsobí penisu, neškrtní a zároveň nemá



tendenci sklouznout. Uvádí se, že běžný obvod penisu se pohybuje mezi 128,5 mm – 133,6 mm, což nejlépe vyhovuje běžné velikosti kondomu, která je často značena jako „medium“ či „regular“.

Následující tabulka uvádí šířku kondomu v milimetrech, tak jak odpovídá jednotlivým velikostem kondomů (viz obr. č. 15), kde jsou znázorněna místa A, B a C, ve kterých je měřena šířka kondomu.

### Šířka kondomu ve vztahu k jeho velikosti (viz obr. č. 15)

Označení velikosti kondomu	XL	L	M (regular)	S
Šířka v místě:				
A	61- 65 mm	60 mm	52 mm	49 mm
B	54 mm	52 mm		44 mm
C				49 mm

### Délka kondomů

Obvyklá délka kondomů je 180 mm. Kondomy ve velikosti uváděné jako „S“ mají obvykle délku 160 mm. Kondomy označené jako „L“ či „XL“ (z angl. „large“ či „extra large“ = velký či extra velký) měří až 214 mm.

K dostání jsou ovšem i kondomy velikosti XXL. Jedná se však spíše o obchodní trik, neboť jsou téměř stejně velké jako kondomy velikosti XL.

Při výběru kondomů nehraje nedostatečná délka tak významnou roli jako nedostatečná šířka. Pokud je penis skutečně dlouhý, kon-

dom při nasazení není možné „rolovat“ až k samému kořeni penisu, což tolik nevádí. Nicméně nechráněná část penisu je zranitelnější s ohledem na přenos sexuálně přenosných infekcí. Ideální je, když kondom sahá až k samotnému kořeni penisu.

Pokud máte zájem shlédnout výukové video o správném navlékání kondomu, můžete si jej stáhnout z webových stránek na adrese [www.kondom.cz](http://www.kondom.cz).

Více informací o velikostech kondomů si můžete vyhledat na českém internetu, a to na adrese <http://www.kondom.cz/poucení/typy-kondomu.htm> anebo na anglické webové stránce [www.condomania.com](http://www.condomania.com).

### Materiál

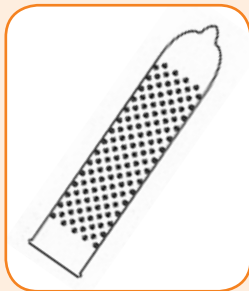
Většina dnes používaných kondomů je vyrobena ze syntetického latexu (kaučuku). Tloušťka stěny tohoto typu kondomu se pohybuje okolo 0,06 mm. Vzácněji existují na trhu i mužské kondomy vyrobené z polyuretanu, což je stejná látka, ze které se vyrábějí kondomy ženské (femidomy). Polyuretan má zejména tu výhodu, že jej mohou používat lidé, kteří jsou alergičtí na latex.

Historicky se k výrobě kondomů používaly přírodní materiály, zejména střeva a kůže z různých druhů zvířat.

Zesílené kondomy, tedy kondomy se stěnou silnější než 0,06 mm jsou určeny především pro styk do konečnicku (anální sex). Tento typ kondomů je určen jak pro anální styk mezi muži tak pro anální styk u heterosexuálních párů. Tyto kondomy jsou vždy lubrikované (viz dále), neboť při styku do konečnicku existuje větší tření než při styku do pochvy (vagíny).

Tato brožura se podrobněji nezabývá problematikou užívání kondomů u mužů majících sexuální styky s jinými muži. Zajímáte-li se o tuto oblast, doporučujeme Vám brožuru České společnosti AIDS pomoc (ČSAP) nazvanou „**Kondomy aneb co by gayové (a nejen oni) měli vědět**“. Můžete si o ni napsat prostřednictvím internetové adresy [aids-pomoc@iol.cz](mailto:aids-pomoc@iol.cz) anebo zavolat do Domu světla ČSAP: telefonní číslo 224 814 284.

Povrch latexového kondomu může být buď hladký anebo různě vroubkovaný (obr. č. 16). Hladké kondomy lépe kloužou, vroubkované kondomy mohou naopak vést ke stimulaci určitých částí pohlavních orgánů a k většímu sexuálnímu vzrušení. Volba je čistě individuální a záleží na tom, co kterému páru vyhovuje.



obr. č. 16 – Vroubkovaný kondom (zvyšující sexuální stimulaci)

### Povrchová úprava kondomů

Kondomy lze koupit jako lubrikované či nelubrikované. Dnes je většina kondomů lubrikována již při výrobě. Pokud se rozhodnete použít nelubrikovaný kondom či přidat lubrikační prostředek na již lubrikovaný latexový kondom, použijte vždy lubrikant na bázi vodní a nikoliv na bázi oleje. Na klasický kondom (tedy nikoliv polyuretano-ový) nikdy nepoužijte namísto lubrikantu prostředky jako dětský olej, krémy na ruce či obličej a podobné látky! Prostředky na bázi oleje narušují strukturu latexu. Takto narušený kondom snadněji praskne a tím se zvyšuje riziko infekce či riziko nechtěného otěhotnění.

V devadesátých letech 20. století se doporučovalo použití látky nazvané nonoxynol-9 jako vhodného prostředku se spermicidním účinkem (ničícím spermie) a virucidním účinkem (inaktivujícím vry

včetně viru HIV). Klinické studie ukázaly, že časté používání nonoxynolu-9 může mít ovšem nežádoucí následky, neboť může vyvolávat záněty v oblasti pohlavních orgánů. Dnes zůstává nonoxynol-9 látkou určenou spíše k omezení rizika nechtěného otěhotnění než prostředkem ke snížení rizika infekce virem HIV.

### Barva kondomů

Existuje nepřeberná škála barev, ve kterých se kondomy vyrábějí (obr. č. 17). Barva kondomů nehraje pochopitelně žádnou roli v prevenci nechtěného otěhotnění či v ochraně před sexuálně přenosnými infekcemi včetně HIV/AIDS. Někteří lidé preferují barvy, které korespondují se zbarvením jejich kůže. Jiní lidé volí nezvyklé barvy, neboť ty je mohou vzrušovat. Tenčí typy kondomů s tloušťkou stěny kolem 0,04 mm jsou téměř průsvitné a pro mnohé lidi vzrušující. Tyto kondomy téměř splývají s barvou těla a sex s nimi je přirozenější.



obr. č. 17 – Barevná škála kondomů je široká

### Příchutě a vůně kondomů

Takzvané „ochucené kondomy“ jsou určeny především k orálnímu sexu. Příchuť banánů, broskví, třešní, pomerančů (obr. č. 18) či jiného ovoce může být příjemná a dokáže odstranit mnohdy nepříjemnou pachutí latexu. Pro své možné alergizující účinky nejsou „ochucené kondomy“ doporučovány ke styku do konečnicku.



obr. č. 18 – Kondom s chutí pomeranče jako příklad aromatizovaného kondomu, zejména pro orální styk

Rozstřížený ochucený kondom můžete použít i pro bezpečnější orální styk na ženě (cunnilingus) anebo pro tzv. „rimming“ (lízání konečníku). Stejně vhodný je ovšem i koferdam (obr. č. 1).

## 4.2. Jak jsou kondomy spolehlivé?

Při zkoumání této otázky bývá často citována studie, kterou provedl De Vincenzi na začátku 90. let 20. století a publikoval ji v roce 1994 v prestižním lékařském časopise The New England Journal of Medicine (viz literatura v kapitole 13). De Vincenzi vybral 245 heterosexuálních párů, kde jeden partner byl infikován virem HIV a druhý byl prokazatelně zdravý. Ve skupině 123 párů, které důsledně používaly kondom, nebyl zaznamenán jediný případ přenosu viru HIV. Naopak, ve skupině 122 párů, které kondom používaly ne vždy, došlo ve 12 případech k přenosu viru HIV.

Kondomy představují nejen spolehlivou ochranu před HIV/AIDS, ale i před ostatními sexuálně přenosnými infekcemi – nejedná se jenom o klasické venerické choroby, ale i o žloutenky typu B a C. Kondomy představují spolehlivou ochranu zejména před virem herpes simplex typu II (herpes genitalis), příjící (syfilis), kapavkou (gonorrhoea), chlamydiemi a dalšími patogenními organismy. Uvádí se, že kondomy představují 70 % ochranu proti viru HPV (Human papilloma virus), který vyvolává karcinom děložního čípku.

Kondomy představují rovněž relativně spolehlivou ochranu před nechtěným otěhotněním (v přímé závislosti na jejich správném použití). Encyklopedie Wikipedia (<http://en.wikipedia.org/wiki/Condom>) uvádí, že spolehlivost kondomu jako antikoncepčního prostředku se pohybuje mezi 82 % - 98 %. Obvyklá míra selhání se tedy pohybuje okolo 10 %, a to během jednoho roku používání.

Spolehlivost kondomů je dána vynikajícími elastickými vlastnostmi latexu. Kondom může být natažen až na osminásobek své délky než praskne.

Pro latexové kondomy platí od roku 1990 norma ISO, konkrétně ISO 4074. Na latexové kondomy se vztahuje direktiva Evropské komise číslo 93/42/EEC týkající se zdravotních pomůcek. Latexové kondomy jsou během výroby testovány, aby byla vyloučena přítomnost pórů a poškození stěny. Norma ISO 4074 stanoví minimální tažnost kondomů 700 % a pevnost v tahu 39 N. V praxi to znamená, že z původních 18 cm se prodlouží na 126 cm a unese téměř čtyřkilové závaží.

Součástí tohoto testování je i tzv. inflační test, kdy vzorky kondomů jsou nafouknuty a měří se okamžik, kdy dojde k jejich prasknutí. Podle normy ISO 4074 musí kondom pojmout minimálně 18 litrů vzduchu, ale většinou je to podstatně více.

Laboratorní studie prokázaly, že latexové kondomy jsou nepropustné pro původce infekcí obsažených v sekretech pohlavních orgánů, ovšem za podmínky že jsou kvalitní, testované a správně skladované (ne při teplotě vyšší než je pokojová, v suchu a bez kontaktu se slunečním zářením). Těm, kteří tvrdí, že v kondomech jsou „díry“ je nejlépe sdělit, že s nimi souhlasíme. Nebyt jednoho navlékacího otvoru, nešly by použít.

## 4.3. Jak správně kondom používat

V každém balení kvalitních kondomů je příbalový leták, který názorně popisuje jak kondom správně použít. Na tomto místě tedy uvádíme jen některé zásady, které je nutno dodržovat:

- Před otevřením obalu si všimněte data expirace, neporušenosti obalu a přesvědčete se o přítomnosti vzduchového polštářku v každém balení kondomu.
- Při otvírání se vyvarujte použití ostrých předmětů, které by mohly poškodit samotný kondom. Obal otevřete v místě vyznačené perforace (vroubky).
- Kondom vyjměte a fouknutím do špičky (rezervoáru) srolovaného kondomu identifikujte vnější a vnitřní stranu kondomu. Pokud špička má tvar „sombérra“ (vnější stranou ven) je kondom ve správné pozici (obr. č. 19). Pokud špička má tvar „šmoulí čepičky“ je kondom v nesprávné pozici (vnější stranou dovnitř) a nešel by odvíjet (rolovat) po délce penisu. Někdy se říká i to, že kondom v nesprávné pozici připomíná tvarem „frygickou čapku“.
- Pokud kondom je ve správné pozici, uchopte jej za špičku tak, abyste z ní vytlačili vzduch a zůstal v ní prostor pro semeno.
- Pokud kondom sedí na žaludu, začněte kondom odvíjet (rolovat) směrem ke kořeni penisu (mechanismus lze přirovnat k rozbalení srolovaného koberce na podlaze). Kondom nikdy nenavlékáme tahem.
- V tomto okamžiku můžete nanést vhodný lubrikační gel, pokud chcete zvýšit kluzkost jeho povrchu.
- Bezpečnější sex může nyní začít!
- Po ejakulaci, tedy po výronu semene, uchopte kondom u kořene penisu a vysuňte jej tak, aby nedošlo k vylití spermatu do pochvy, konečníku či úst. Pamatujte na to, že je nezbytné penis vysunout ještě ve ztopořeném stavu a kondom prsty přidržovat u kořene penisu tak, aby nesklouzl.
- Kondom sejměte a poté na něm udělejte uzel tak, aby nedošlo

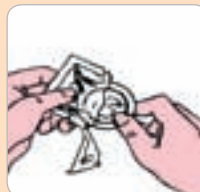


obr. č. 19 – Nerozvinutý kondom ve správné pozici se podobá „sombérru“

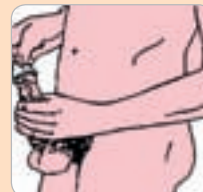
k vylití spermatu.

- Použitý kondom zabalte do papíru a vyhodte do odpadkového koše. Nikdy nevhazujte použitý kondom do WC.

Na následujících schématech je postup zobrazen tak, jak jej doporučuje Světový program boje proti AIDS (UNAIDS) – viz schémata na obr.č. 20.



Opatrně roztrhněte obal tak, aby se kondom nepoškodil.



Zmáčkněte špičku kondomu a přiložte na žalud ztopořeného penisu.



Za stálého přidržování kondomu jej začněte odvíjet po celé délce penisu od špičky až ke kořeni penisu.



Kondom by měl být po celou dobu styku nasazený. V případě sesmeknutí kondomu, je třeba použít nový kondom.



Po výronu semene přidržujte kondom za okraj a ukončete pohlavní styk.



Použitý kondom stáhněte tak, aby nedošlo k vylití obsahu. Okraj použitého kondomu zauzlujte, zabalte a odhodte do odpadkového koše. Nikdy kondom nesplachujte do toaletní mísy.

obr. č. 20 – Správný postup při nasazování kondomu (dle UNAIDS)

## Vyvarujte se...

- Vyvarujte se skladování kondomů ve vlhku, na slunci a v dosahu zdrojů tepla.
- Vyvarujte se nošení kondomu v peněžence či v kapse těsných kalhot. Třením se může poškodit obal a následně i samotný kondom. Jelikož teenageři rádi nosí kondom po kapsách, byl v USA vyvinut pevný staniolový obal na kondom, který jej chrání před mechanickým poškozením. Obal připomíná zlatou dolařovou minci a je u americké mládeže „in“ a představuje téměř kultovní předmět (obr. č. 21). U nás je k dostání ochranný obal v plastovém provedení, který plní stejnou funkci. Vyrábějí se rovněž obaly v podobě klíčenky symbolizující „klíč k Vaší ochraně“. K dostání bývají rovněž ochranná pouzdra sloužící k ochraně vaginálního tampónu a kondomu současně (obr. č. 22).
- Před sexem se vyvarujte alkoholu a drog. Pod jejich vlivem je obtížné kontrolovat své chování a dodržovat zásady bezpečnějšího sexu.



obr. č. 21 – „Zlatá mince“ – kondom v ochranném staniolovém obalu pro nošení např. v těsných džínách



obr. č. 22 – Kapsle pro ženy – ochrana hygienického tampónu a současně pouzdro na kondom

## 4.4. Výhody a nevýhody kondomů

Jistě nikdo nechce tvrdit, že kondomy jsou zázračné prostředky k naprostému zamezení rizika přenosu viru HIV či dalších pohlavně přenosných infekcí. Taktéž nepředstavují stoprocentní ochranu před nechtěným těhotenstvím. Je však skutečností, že významnou měrou snižují riziko přenosu viru HIV, ostatních pohlavně přenosných infekcí a nechtěných těhotenství. Jejich spolehlivost je spíše ovlivněna tím, jak je lidé dokáží používat než tím, že jako každý jiný výrobek mohou někdy selhat.

### Pro objektivitu zde uvádíme některé hlavní výhody a nevýhody kondomů:

#### Výhody kondomů

- Opakovanými vědeckými studiemi bylo prokázáno, že kondomy představují velmi spolehlivou ochranu před sexuálně přenosnými infekcemi včetně HIV/AIDS a nechtěným otěhotněním.
- U některých mužů mohou prodlužovat dobu soulože a přispívají tak ke kvalitnějšímu sexu.
- Kondomy nejsou drahé. Ve srovnání s cenou života je jejich cena zcela zanedbatelná.
- Existuje velký výběr těchto ochranných pomůcek a každý si může vybrat podle jemu vyhovujícímu tvaru, barvy či chuti.
- Kondomy nepotřebují lékařský předpis. Jsou volně prodejné a lehce dostupné.
- V případě, že jsou používány jako prostředek antikoncepce, nevykazují vedlejší účinky jako hormonální antikoncepce.
- Pokud se nasazení kondomu ujme sexuální partnerka (popřípadě partner), kondomy mohou být součástí vzrušující sexuální přehry.
- Při použití kondomu je hygiena po souloži jednodušší než po nechráněném sexu.

## Nevýhody kondomů

- Někteří lidé si stěžují, že kondomy naruší spontaneitu milování.
- Kondomy mohou do určité míry snižovat u mužů senzitivitu na míru sexuálního vzrušení během soulože.
- Kondomy nikdy nepředstavovaly, nepředstavují a nikdy nebudou představovat stoprocentní ochranu před sexuálně přenosnými infekcemi včetně HIV/AIDS a před nechtěným otěhotněním. Jejich spolehlivost ovšem vždy závisí na tom, jak se s nimi zachází.
- Kondomy nemají neomezenou dobu použitelnosti (danou datem expirace), ale obvykle jen tři až pět let. Při nevhodném skladování se jejich doba použitelnosti ještě zkracuje.

## 4.5. „Havárie kondomu“ – co dělat?

O „havárii“ hovoříme tehdy, když kondom při souloži sklouzne či se protrhne. Velice důležité je, zda k „havárii“ došlo ještě před ejakulací (výronem semene) nebo až po ní.

### „Havárie“ před ejakulací

Pokud se kondom protrhl anebo sklouzl ještě před ejakulací, okamžitě ukončete soulož. Pokud chcete v souloži pokračovat, použijte nový kondom. Zkontrolujte, zda jste použili kondom správné velikosti. Tato situace je méně nebezpečná než situace následující.

### „Havárie“ po ejakulaci

Pokud se kondom protrhl až po ejakulaci (což by se ovšem mělo přihodit jen výjimečně, neboť po ejakulaci je nutné penis vysunout z pochvy ještě ve ztopořeném stavu), doporučuje se obvykle, aby se

žena vymočila a sperma se pokusila dostat z těla tím, že jej „vyskáče“ (pozor! Nikdy v takové situaci neprovádějte výplach pochvy, sperma se naopak může hlouběji vpravit do ženského genitálu). Po té se doporučuje aplikovat do pochvy spermicidní pěnu anebo želé, popřípadě prostředek obsahující „tea tree oil“ (olej vyrobený z čajovníku australského). Spermicidní či obdobný prostředek by se měl nechat působit v pochvě alespoň jednu hodinu, tzn. nepokračujte dále v souloži a účinnou látku nechte působit.

Pokud má žena obavu z těhotenství, může požádat lékaře o předpis na postkoitální antikoncepci (zejména se jedná o léta používaný hormonální prostředek s názvem Postinor či jemu podobné přípravky).

Při obavě ze sexuálně přenosné infekce by žena měla v co nejkratší době navštívit svého gynekologa či venerologa a konzultovat s nimi vyšetření na pohlavně přenosné infekce.

Při závažné obavě z možné nákazy virem HIV je třeba navštívit nejbližší klinické AIDS centrum, které je součástí Klinik infekčních nemocí (jejich seznam a telefonní čísla naleznete na [www.aids-hiv.cz](http://www.aids-hiv.cz), v oddíle nazvaném „Kde hledat pomoc“). V závažných případech možné expozice infekci HIV/AIDS lze nasadit tzv. „postexpoziční profylaxi“. Jedná se o kombinaci účinných protivirových preparátů, která dokáže omezit riziko infekce HIV/AIDS na minimum. Upozorňujeme ovšem na to, že tento typ profylaxe není hrazen ze zdravotního pojištění a jeho cena může dosáhnout výše několika desítek tisíc Kč.

## 4.6. Fakta, mýty a zajímavosti o kondomech

### Fakta

Kondomy jsou celosvětově uznávaným prostředkem ke snížení rizi-

ka infekce sexuálně přenosnými infekcemi, včetně infekce HIV/AIDS a prostředkem ke snížení rizika nechtěného otěhotnění. Stanovisko 3 agentur Organizace spojených národů, Světové zdravotnické organizace (WHO), Světového programu boje proti AIDS (UNAIDS) a Fondu OSN pro otázky populace (UNFPA) z roku 2004 přetiskujeme v překladu v kapitole č. 10 této brožury.

Byla provedena celá řada studií, které zkoumaly riziko přenosu infekce HIV u partnerů, kde jeden byl nositelem viru HIV. Například v jedné studii ve skupině dobrovolníků, kteří vždy používali kondom, nebyl zaznamenán jediný případ přenosu infekce HIV. V kontrolní skupině, ve které bylo používání kondomu nepravidelné, došlo k přenosu infekce HIV v deseti procentech ([www.ppsinc.org/condoms/facts.htm](http://www.ppsinc.org/condoms/facts.htm)).

## Některé mýty o kondomech

### **Mýtus č. 1: Kondomy jsou nespolehlivé**

Někteří lidé argumentují tím, že v různých studiích se ukazuje různá spolehlivost kondomů. Ve skutečnosti tyto rozdíly nejsou dány jen různou kvalitou kondomů, ale spíše tím jak správně a jak důsledně byly kondomy používány ve zkoumané skupině. Podrobnější výzkum ukázal, že jen 30 – 60 % z mužů uvádějících důsledné používání kondomů ve skutečnosti použilo kondom při každé souloži.

Navíc, mnozí z těch, kteří uváděli důsledné používání kondomů nepoužili kondom vždy správně. Nejčastějšími následky toho, že kondom není správně použit je to, že praskne, anebo sklouzne a sperma se může dostat do těla partnerky či partnera.

### **Mýtus č. 2: Virus HIV je schopen proniknout i přes neporušenou stěnu latexového kondomu**

Virus HIV neproniká stěnou latexového kondomu a není ani pravdou, že v latexu existují „otvory“. K poruše stěny kondomu ovšem může dojít, pokud se latex skládá za nevhodných podmínek, to je zejména při vysoké teplotě. K poruše stěny kondomu může rovněž dojít při použití nevhodných lubrikačních prostředků. Pravdou je, že různé choroboplodné zárodky mohou proniknout stěnou kondomu vyrobeného z přírodního materiálu.

Latexový a polyuretanový kondom nepropouští molekuly vody a tudíž neexistuje důvod proč by jím měly proniknout mnohem větší částice.

### **Mýtus č. 3: Kondomy často praskají**

Z celé řady studií vyplynulo, že kondomy prasknou v přibližně 2 % sexuálních styků. Hlavní příčinou prasknutí je jejich nesprávné používání. Především se jedná o volbu nevhodné velikosti kondomu či jeho nesprávné použití. Dalším důvodem může být to, že latexový kondom byl lubrikován olejem či vazelinou, které narušují strukturu latexu. Poškozená stěna kondomu pak propouští nejen choroboplodné zárodky, ale i tekutiny. Kondom může být rovněž poškozen mechanicky – například dlouhými nehty, nůžkami, či zuby při nevhodném otevírání obalu.

Selhání kondomu je až nápadně často uváděno jako důvod k žádosti o provedení testu na přítomnost viru HIV. Mnozí lidé se obávají přiznat, že se chovali rizikově a své selhání svádějí na kondom.

## Zajímavosti o kondomech

Některé země berou kondomy skutečně vážně. V roce 2007 vydalo Běloruské ministerstvo zdravotnictví vyhlášku upravující povinnou výbavu automobilové lékárníčky. Součástí povinné výbavy jsou i kondomy. Tato povinná výbava platí i pro zahraniční řidiče. Česká státní agentura Czech Tourism o tom informovala i naši veřejnost. Mnozí řidiči tuto vyhlášku považují za žert. Běloruská policie vydala ovšem prohlášení, že „absenci kondomů bude považovat za porušení pravidel silničního provozu“.

## Kondomy byly opakovaně použity rovněž v mnoha kuriózních situacích:

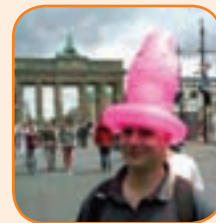
- Posloužily jako rezervoáry pitné vody u lidí, kteří přežili živelné katastrofy.
- Cestovatelé v pralesních oblastech Jižní Ameriky, používají kondom jako ochranu před malými rybkami nazývanými „candirú“, které jsou schopny vniknout do těla močovou trubicí.
- BBC kdysi použila kondomy jako vodu nepropouštějící ochranu svých mikrofonů při podmořském filmování.
- Kondomy lze rovněž zneužít. Často slouží k pašování kokainu a jiných omamných látek. Pašeráci obvykle tyto kondomy spolknou nebo si je vloží do konečníku. Při jejich protržení hrozí nebezpečí jako při předávkování drogou a mnohé případy již skončily smrtí.
- Z kondomů (které neprošly zkouškami bezpečnosti) se mohou ušít i šaty (obr. č. 23a, 23b, 23c).
- Ve tvaru kondomu lze zakoupit i slušivý klobouček (obr. č. 24).



obr. č. 23a – Z kondomů se šijí i dámské šaty



obr. č. 23b, 23c – Z kondomů se šijí i dámské šaty



obr. č. 24 – Slušivý klobouček ve tvaru kondomu

## 4.7. Kondomy v číslech

- Efektivita kondomů v prevenci otěhotnění se uvádí mezi 82 – 98 %, jejich efektivita v prevenci HIV/AIDS a ostatních sexuálně přenosných infekcí je obdobná (podstatně je ovlivněna lidským činitelem).
- Kondom obvykle vydrží naplnění 12 litry vody než praskne.
- Kondomy vydrží naplnění i více než 30 litry vzduchu než prasknou. Klasické české Primerosy údajně prasknou při naplnění 31 litry vzduchu (podle platné normy ISO 4074 musí kondom pojmout minimálně 18 litrů vzduchu).
- Kondomy lze natáhnout na 7 – 8 násobek své délky. Vydrží tedy natažení téměř stejně jako gumy, které se používají při „bungee jumping“ (aby ne, v obou případech jde doslova o život!). Norma ISO 4074 stanoví minimální tažnost kondomů 700 % a pevnost v tahu 39 N. V praxi to znamená, že z původních 18 cm se prodlouží na 126 cm a unese téměř čtyřkilové závaží.
- Tloušťka latexového kondomu se pohybuje mezi 0,03 – 0,08 milimetru. Pro zajímavost – velikost spermií se pohybuje okolo 0,003 milimetru a velikost viru HIV se pohybuje mezi 110-140 nanometry ( $10^{-9}$  m). Velikost molekuly vody měříme v Angströmech ( $10^{-10}$  m): její velikost se pohybuje kolem 3 Angströmů.



Latex je i pro takto malé molekuly nepropustný. Velikost viru HIV s molekulou vody lze srovnat jako výšku Eiffelovy věže a předškolního dítěte.... Zkuste protlačit Eiffelovu věž dětskou prolézačkou – půjde to asi tak snadno jako dostat velblouda uchem jehly.

- 99 % všech kondomů je nyní vyráběno z latexu, zbytek představují zejména kondomy vyrobené z polyuretanu (kondomy z ovčí kůže jsou již sběratelskými kusy).
- Mylná je představa, že kondomy kupují hlavně muži. Různé průzkumy ukázaly, že ženy kupují 40 – 70 % kondomů na trhu.
- Výzkum firmy Durex z roku 2005 uvádí, že celosvětový průměrný počet sexuálních partnerů za život je 9 a 44 % dospělých přiznává, že si zkusili sex s „partnerem na jednu noc“ (viz [www.durex.com](http://www.durex.com)).
- V současné době se odhaduje, že celosvětová produkce kondomů dosahuje 8,5 miliardy kusů ročně. Vzátaženo k více než 6 miliardám lidí na této planetě je produkce kondomů stále nedostatečná.
- Pravděpodobně jeden z největších kondomů vyrobila firma Benetton. Tento kondom měřil 22 metrů a byl široký 3,5 metru.



Při příležitosti Světového dne boje proti AIDS v roce 2003 byl umístěn na Egyptský obelisk na náměstí Svornosti v Paříži. Tímto projektem se inspirovala Argentina a vyrobila 67 metrů dlouhý kondom, který navlékla na podobný obelisk v Buenos Aires. Stalo se tak při příležitosti Světového dne boje proti AIDS v roce 2005 (obr. č. 25).

obr. č. 25 – Obelisk v Buenos Aires s asi největším kondomem na světě (2005)

- Možná největší stavba připomínající kondom bude zanedlouho stát v Praze (obr. č. 26). Jedná se o plánovanou kontroverzní knihovnu připomínající tvarem nerozvinutý kondom ve špatné pozici (ve tvaru již zmíněné „šmoulí čepičky“ či „frygické čapky“). Odpůrcům kondomů asi udělá radost to, že jsou v tomto gigantickém kondomu “díry” (tedy vlastně okna).



obr. č. 26 – Největší nerozvinutý kondom (ve tvaru „šmoulí čepičky“ či „frygické čapky“) bude asi zanedlouho stát v Praze

## 5. Budoucnost kondomů

Pro blízkou budoucnost se uvažuje, že dosavadní kondomy by mohly být nahrazeny tzv. „neviditelnými kondomy“. Někdy se jim také říká „tekuté kondomy“, v odborných kruzích jsou známy spíše jako „mikrobicidy“.

Mikrobicid je chemický prostředek používaný ženou před pohlavním stykem, který zabíjí, neutralizuje anebo blokuje virus HIV a rovněž chrání před ostatními sexuálně přenosnými infekcemi.

### Jako největší výhody mikrobicidů jsou obvykle uváděny:

- nepotřebnost souhlasu ze strany mužů
- aplikovatelnost několik hodin před stykem (bez rušení spontánnosti pohlavního styku jako tomu někdy může být v případě navlékání kondomu)
- zachování kontaktu sliznic obou partnerů (odstranění fenoménu někdy parodovaného jako „cucání bonbonu i s obalem“)
- zvýšení sexuálního uspokojení
- zachování možnosti otěhotnět při současné ochraně před sexuálně přenosnými infekcemi (při výběru tzv. „nekontraktivního mikrobicidu“)
- nízká cena, cena za dávku by neměla přesahovat cenu za 1 mužský kondom a být zlomkem ceny za 1 ženský kondom (femidom)
- konzistence navozující pocit příjemnosti a čistoty

### Mezi nevýhody mikrobicidů může patřit:

- nižší účinnost a spolehlivost než u kondomů, což by mohlo vést

u některých osob k opuštění užívání kondomů a spoléhání se na ochranu jen mikrobicidem, jehož účinnost v první generaci mikrobicidů se předpokládá jen 50 – 60 %

- možné vedlejší účinky, zejména při dlouhodobém a konzistentním užívání, zejména u osob s velkým počtem sexuálních styků (např. komerční sexuální pracovnice)

V současné době je zkoušeno cca 60 různých látek, které by měly splňovat nároky kladené na vhodný mikrobicid, z nichž cca jedna pětinu již postoupila do fáze klinických zkoušek na dobrovolnicích. První látkou, která postoupila do fáze III klinických pokusů je již zmíněný nonoxynol-9, spermicidní substance, do které byly vkládány naděje i s ohledem na jeho virucidní vlastnosti. Nonoxynol-9 je dostupný jako aktivní substance v řadě výrobků jako jsou gely (komerční název je KY Plus, For Play ad.), pěny, čípky a antikoncepční houbičky.

Je pozoruhodné, kolik pozornosti (ale nikoliv stále dostatečně) je již dnes věnováno produktu, který ještě není na trhu a pro který dosud není k dispozici dostatek finančních prostředků, aby více mikrobicidních látek postoupilo do velice nákladné fáze III klinického zkoušení. Řada mezinárodních organizací proto intenzivně „lobbuje“ za vyšší investice do vývoje těchto látek, které by urychlily nalezení vhodného mikrobicidu.

Mikrobicidy by rozhodně neměly snížit či odstranit poptávku po bariérových ochranných pomůckách či omezit frekvenci používání mužských a ženských kondomů. Mikrobicidy nadále zůstávají prostředkem vyvíjeným především pro rozvojové země, kde se vyskytuje více než 90 % všech infekcí vyvolaných virem HIV a kde dosud v nejvyšší míře převládají takové vztahy mezi muži a ženami, které mnohdy nezahrnují diskusi o metodách „bezpečnějšího sexu“.

V současné době jsou ve vývoji rovněž alternativní „experimentální kondomy“. Univerzita Laval v kanadském Québecu vyvíjí gel, který tuhne při tělesné teplotě. Gel aplikovaný na penis po zavedení do pochvy či konečníku tuhne a stává se těžko propustnou bariérou, která blokuje přenos viru HIV. Tento typ kondomu je rovněž již ve stádiu klinických zkoušek, nicméně není ještě schválen k použití.

Německý výzkumný pracovník Jan Vinzenz Krause oznámil, že vyvíjí kondom fungující ve formě spreje. Látka obsažená ve spreji do pěti vteřin po aplikaci tuhne a vytváří prý spolehlivou ochranu, která se dokáže dokonale přizpůsobit anatomickému tvaru penisu.

## 6. Často kladené otázky

### *Kde seženu kondomy?*

Kondomy lze zakoupit v lékárnách, v drogeriích, v supermarketech, na čerpacích stanicích, v sexshopech i jinde. Na některých místech je možné koupit kondomy z automatu.

Bezplatný přístup ke kondomům je v České republice velmi omezený. Kondomy můžete bezplatně získat v některých poradnách HIV/AIDS, v kontaktních protidrogových centrech a v rámci osvětových preventivních akcí. V některých zemích lze získat kondomy zdarma na diskotékách, v klubech, ale i ve školách.

V cizině a vzácně i u nás existují dokonce obchody specializované jen na kondomy, tzv. „kondomérie“.

Nákup kondomů a lubrikačních prostředků přes internet nemůžeme doporučit, protože při objednání nelze ověřit datum expirace ani kvalitu výrobku.

### *Poskytují kondomy spolehlivou ochranu před HIV infekcí?*

Ano, pokud použijete latexový či polyuretanový kondom s vhodným lubrikantem (u latexového kondomu použijte lubrikant na vodní bázi, u polyuretanového kondomu můžete použít i lubrikant na bázi oleje), kondom správně nasadíte a správně použijete během celé doby pohlavního styku. Váš pocit bezpečí pak může odpovídat téměř stoprocentně účinné ochraně.

### **Poskytují kondomy spolehlivou ochranu před jinými pohlavně přenosnými infekcemi?**

Ano, pokud použijete latexový či polyuretanový kondom s vhodným lubrikantem (u latexového kondomu použijte lubrikant na vodní bázi, u polyuretanového kondomu můžete použít i lubrikant na bázi oleje), kondom správně nasadíte a správně použijete během celé doby pohlavního styku. Kondomy představují spolehlivou ochranu zejména před herpes simplex typu II (herpes genitalis), příjící (syfilis), kapavkou (gonorrhoea), chlamydiemi a dalšími patogeny. Uvádí se, že kondomy představují 70 % ochranu proti viru HPV (Human papilloma virus), který vyvolává karcinom děložního čípku. Vždy je vhodnější o chráněném styku hovořit jako o „bezpečnějším sexu“ než o sexu „bezpečném“.

### **Poskytují kondomy spolehlivou ochranu před nechtěným otěhotněním?**

Ano, kondomy pokud jsou správně používány (jak uvedeno výše) představují relativně velmi spolehlivou metodu antikoncepce. Spolehlivost kondomu jako antikoncepčního prostředku se pohybuje mezi 82 % - 98 %. Obvyklá míra selhání se tedy pohybuje okolo 10 %, a to během jednoho roku používání.

### **Poskytují jiné antikoncepční metody než kondomy ochranu před sexuálně přenosnými infekcemi a HIV/AIDS?**

Nikoliv. Hormonální antikoncepční prostředky neposkytují žádnou ochranu před virem HIV a dalšími sexuálně přenosnými infekcemi,

včetně žloutenky typu B a C. Používá-li žena již hormonální antikoncepci a potřebuje se ochránit rovněž před infekcí HIV a ostatními sexuálně přenosnými infekcemi, měla by trvat na použití bariérové ochrany (mužský nebo ženský kondom). Někdy se hovoří o „dvojitě ochráně“ či o metodě nazvané jako „kšandy a opasek“.

### **Je možné použít stejný typ kondomu pro různé sexuální praktiky?**

Pro vaginální styk (sexuální styk do pochvy) je nevhodnější použít lubrikovaný latexový či polyuretanový kondom.

Pro styk orální (sexuální styk do úst) je vhodnější spíše použít některý z aromatizovaných kondomů, které jsou vyrobeny přímo pro tuto sexuální praktiku. K dispozici je celá škála příchutí.

Pro styk anální (sexuální styk do konečníku) je vhodné jak u párů heterosexuálních tak homosexuálních použít zesílený typ kondomu a více lubrikačního prostředku než při styku do pochvy. Ani v nouzi nepoužijte k análnímu styku ochucený kondom neboť aromatické látky mohou v konečníku vyvolávat nežádoucí alergické reakce.

### **Je možné použít stejný kondom s jedním partnerem/jednou partnerkou při různých sexuálních praktikách?**

Nikoliv! Zejména se vyvarujte toho, abyste po styku do konečníku použili kondom ke styku do pochvy. Hrozí zavlečení střevní infekce do pohlavních orgánů ženy. Tyto infekce mohou vyvolat závažné zánětlivé reakce. Pamatujte, že jeden kondom je pro jeden sexuální styk.

### Je možné použít stejný kondom s více partnerkami?

Nikoliv! Použije-li například muž stejný kondom se dvěma partnerkami, sice chrání sám sebe, ale může ohrozit každou z partnerek. Choroboplodné zárodky obsažené v pohlavních orgánech jedné partnerky mohou ulpět na stěně kondomu a poté být zaneseny do těla druhé partnerky.

### Je nezbytné, aby partneři, kteří jsou oba infikováni virem HIV používali při sexuálním styku kondom?

Ano. To, že je člověk infikován virem HIV neznamená, že musí přestat sexuálně žít. Při sexuálním styku partnerů, kteří jsou oba infikováni virem HIV je rovněž nezbytné trvat na důsledném dodržování zásad bezpečnějšího sexu. Bariérová ochrana významnou měrou zabrání infekci jinými subtypy viru HIV (ochrana před tzv. superinfekcí) a před dalšími dávkami viru HIV (ochrana před tzv. reinfekcí).

## 7. Kvízy

Udělejte si následující testy a ověřte si svoje znalosti.

### Kvíz č. 1

Tvrzení číslo 1:

**Latexové kondomy jsou doporučovány jako účinná prevence nechtěného otěhotnění a sexuálně přenosných infekcí.**

pravda nebo  lež?

Tvrzení číslo 2:

**Dětský olej či vazelína jsou bezpečné lubrikační prostředky při použití s latexovým kondomem.**

pravda nebo  lež?

Tvrzení číslo 3:

**Kondom má tendenci prasknout pokud při jeho nasazení nezmačkáme prsty rezervoár kondomu, abychom odstranili případnou vzduchovou bublinu v něm obsaženou.**

pravda nebo  lež?

Tvrzení číslo 4:

**Po ukončení sexuálního aktu by měl muž vysunout penis tak, že přidržuje kondom při kořeni penisu.**

pravda nebo  lež?

Tvrzení číslo 5:

**Jestliže kondom po použití bezpečně opláchneme a vysušíme, můžeme jej opět alespoň ještě jednou použít.**

pravda nebo  lež?

Tvrzení číslo 6:

**Být připraven, to znamená mít vždy kondom k dispozici ve své peněžence.**

pravda nebo  lež?

Tvrzení číslo 7:

**Kvalitní kondomy, stejně jako potraviny, mají na svém obalu uvedeno datum expirace (datum použitelnosti).**

pravda nebo  lež?

Tvrzení číslo 8:

**Při výběru kondomu platí, že na jeho velikosti nezáleží.**

pravda nebo  lež?

*Správné odpovědi:*

#### **1. Tvrzení číslo jedna je pravdivé.**

Latexové kondomy, pokud jsou užívány správně, představují velice spolehlivou ochranu před nechtěným otěhotněním a sexuálně přenosnými infekcemi včetně HIV/AIDS. Polyuretanový kondom představuje stejně spolehlivou alternativu. Kondomy vyrobené z přírodních materiálů jsou nespolehlivé - jejich póry dovolují průnik virových částic a jiných patogenů.

#### **2. Tvrzení číslo dva je nepravdivé.**

Lubrikanty na bázi oleje vedou k narušení struktury latexu a kondom může mnohem snadněji prasknout. Bezpečné jsou pouze lubrikanty na bázi vody.

#### **3. Tvrzení číslo tři je pravdivé.**

Vždy stiskněte rezervoár kondomu ještě před tím než začnete kondom odvíjet (rolovat) směrem ke kořeni penisu.

#### **4. Tvrzení číslo čtyři je pravdivé.**

Přidržením kondomu u kořene penisu se snažíme zabránit tomu, aby kondom sklouzl a sperma z něj se dostalo do těla partnerky či partnera.

#### **5. Tvrzení číslo pět je nepravdivé.**

Kondom je jednorázová pomůcka. Nikdy by neměl být použit dvakrát či vícekrát (v rozvojových zemích tomu tak bohužel není a kondomy jsou zde často používány opakovaně).

#### **6. Tvrzení číslo šest.**

Věta „Být připraven, to znamená, mít vždy kondom k dispozici ve své peněžence“ je tak trochu chyták - první část věty je pravdivá a druhá část je nesprávná. Být připraven skutečně znamená mít s sebou vždy kondom pro případ potřeby. Nicméně nosit kondom v peněžence se nedoporučuje, neboť třením se může poškodit obal i vlastní kondom.

#### **7. Tvrzení číslo sedm je pravdivé.**

Kvalitní kondomy mají jak na svém obalu či na krabíčce uvedeno datum expirace. Obvykle se jedná o dobu tří až pěti let od data výroby.

#### **8. Tvrzení číslo osm je nepravdivé.**

Kondomy jsou vyráběny v několika velikostech, nicméně běžná velikost označená jako M či „regular“ vyhovuje většině mužů. Pokud je kondom příliš velký, hrozí jeho sesmeknutí, pokud je příliš malý, soulož může být pro muže nepříjemná až bolestivá.

## Kvíz č. 2

### 1. Z jakého materiálu byly vyrobeny první kondomy?

- a) z ovčího střívka
- b) z rybího měchýře
- c) z latexu
- d) z durexu

### 2. Poskytují kondomy 100 % ochranu před všemi sexuálně přenosnými infekcemi?

- a) ne
- b) ano

### 3. Co je základní surovinou pro výrobu přírodního latexu?

- a) ryby popřípadě jiní živočichové
- b) stromy (kaučukovníky)

### 4. V jakých velikostech se kondomy vyrábějí?

- a) v běžném a jednom velkém rozměru
- b) ve více než dvou velikostech
- c) v jedné standardní velikosti

### 5. Některé viry (například virus HIV) jsou tak malé, že mohou proniknout skrz stěnu kondomu?

- a) ano
- b) ne

### 6. Jaký typ lubrikantu je nejlepší pro užití s latexovým kondomem?

- a) na bázi vody či silikonu
- b) na bázi oleje, nejlepší je jemný dětský olejček
- c) mezi oběma typy není významnější rozdíl

### 7. Jak spolehlivé jsou kondomy v prevenci otěhotnění, jsou-li používány důsledně a dle doporučeného návodu?

- a) spolehlivost se pohybuje kolem 50 %
- b) kondomy jsou absolutně spolehlivé
- c) spolehlivost kondomu se blíží téměř 100 %
- d) spolehlivost kondomů je mizivá

### 8. Je možné kondom znovu použít?

- a) ano, za podmínky, že je správně opláchnut, popřípadě dezinfikován vhodným přípravkem (např. Persterilem)
- b) kondomy jsou jednorázovou pomůckou
- c) kondom je možné použít vícekrát, ale pouze stejnou osobou
- d) kondom je možné použít dvakrát, ale podruhé je nutno jej obrátit naruby

*Správné odpovědi:*

**1a, 2a, 3b, 4b, 5b, 6a, 7c, 8b**

## 8. Co říci když...

Domluvit se v běžném životě se svým partnerem/partnerkou bývá někdy nemalý problém. V sexu bývá domluva často ještě těžší, například pokud se jedná o to, aby oba partneri se chovali bezpečně. Následující tipy vám mohou napomoci v argumentaci kdy váš partner/vaše partnerka po vás vyžaduje něco co se vám příliš nezamlouvá.

...když Váš partner řekne:

### Co je toto?

*Odpověď:* no přece kondom, miláčku!

### Necítím se s kondomem dobře.

*Odpověď č. 1:* ale já se s ním cítím dobře, mám větší pocit bezpečí, jsem uvolněná a to pocítíš i Ty.

*Odpověď č. 2:* ale já se necítím tak ohrožena !

### Nikdy už nechci kondom použít.

*Odpověď:* ale já už nikdy nechci riskovat!

### Ty mně nevěříš?

*Odpověď:* tady nejde o víru, člověk může být infikován i když o tom neví.

### Kondom není žádná romantika.

*Odpověď:* ale co je více romantického než se milovat a zároveň něžně chránit jeden druhého?

### Sex s kondomem je jako sprchovat se v pláštěnce.

*Odpověď:* pořád lepší než hrát ruskou ruletu.

### Kondom naruší mou erekci.

*Odpověď:* to nech na mě, já vím jak to zvládnout.

### Nechci žádný kondom!

*Odpověď:* dobře tedy. Zahrajme si místo sexu šachy.

### Kondom je pro mě překážka.

*Odpověď:* ale pro virus HIV také.

### Zkusím to s ním, ale nevím jestli mně to půjde.

*Odpověď:* nevádí, budeme to s ním hodně trénovat.

### Ty mě nemiluješ doopravdy.

*Odpověď:* naopak, miluji Tě a proto doopravdy nechci riskovat!

### Zapomněl jsem kondom.

*Odpověď č. 1:* nevádí, já ho mám vždy s sebou a použijeme tedy ten můj.

*Odpověď č. 2:* dobrá, zapomeň tedy i na sex!

### Nemám kondom u sebe.

*Odpověď:* nevádí, večerka naproti je otevřena celou noc.

### Nikdy jsem Ti nebyl nevěrný.

*Odpověď:* fajn, zůstaň tedy věrný i svému kondomu.

### Když se mnou půjdeš „bez“, dostaneš malý dárek.

*Odpověď:* chlamydie, kapavku či máš pro mne jiné překvapení?

### Když se mnou půjdeš „bez“, zaplatím Ti !

*Odpověď:* díky, ne ! Můj život a mé zdraví nejsou na prodej.

### Nejsem zvyklý používat kondom.

*Odpověď:* dobrá, uspokojíme se i bez pohlavního styku (nekoitálně).



### **Stydím se kupovat kondomy.**

*Odpověď č. 1:* poradím Ti jak na to. Kup si velké balení a tím se vyhneš tomu, že je budeš nucen kupovat často.

*Odpověď č. 2:* Já se nestydím a dojdou je koupit.

### **Stydím se používat kondomy.**

*Odpověď č. 1:* když se stydíš, tak asi ještě nejsi dost zralý na sex.

*Odpověď č. 2:* a já bych se styděla takto riskovat !

### **Kondomy jsou příliš drahé.**

*Odpověď č. 1:* dobrá, já je koupím ze svého kapesného.

*Odpověď č. 2:* a jak si ceníš svůj a můj život?

### **Když používám kondom, sex si tolik neužiju.**

*Odpověď:* bez kondomu nebude žádný sex a Ty si neužiješ vůbec !



## **9. Cizojazyčný slovníček**

„Jiná země, jiný mrav“ (bohužel také často platí i „jiná země jiný nemrav“) a někdy i jiný název pro kondom. Abychom Vám usnadnili komunikaci v zahraničí, vybrali jsme pro vás několik výrazů pro kondom v cizích jazycích.

- Belgie – capote anglaise, preservativ
- Čína – bin ving ton
- Dánsko – praeservativ
- Francie – le capote anglaise, preservative
- Indie – „KS“ (tato zkratka pochází z obchodní značky kondomů KamaSutra)
- Itálie – pallonchino, gomma, profilattico, preservativo
- Izrael – emzai-menla, preservativ
- Jihoafrická republika – mcedo (jazyk Zulu)
- Maďarsko – gumióvszerek
- Malta – preservative
- Německo – das Präservativ, das Kondom, der Gummi
- Nizozemí – kapotje, voorbehoesmiddel
- Norsko – preservativer
- Polsko – prezerwatywa, kondon
- Portugalsko – preservativo
- Rusko – гондон
- Řecko – prophylaktika, capota
- Španělsko – preservativo, condón
- Švédsko – vard, kondom
- Thajsko – meechai, kondom
- Turecko – lastik, kapot, preservatif
- Velká Británie a USA – condom, rubber, french letter

## 10. Stanovisko Světového programu boje proti AIDS (UNAIDS), Světové zdravotnické organizace (WHO) a Fondu OSN pro otázky populace (UNFPA) ke kondomům a prevenci HIV/AIDS



(červenec 2004)

### Užívání kondomů je kritickým prvkem v komplexním, účinném a dlouhodobě udržitelném přístupu k prevenci a léčbě HIV/AIDS.

Prevence je základem v odpovědi na pandemii HIV/AIDS. Kondomy jsou nedílnou a nezbytnou součástí komplexní prevence a programů péče o zdraví. Jejich vhodná propagace není stále dostatečná. Epidemie HIV/AIDS nadále v celém světě pokračuje. V roce 2003 bylo virem HIV nově nakaženo okolo 4,8 miliónů lidí, což je více než v jakémkoli předchozím roce. Přibližně 50% z tohoto počtu tvoří mladí lidé ve věku 15 až 24 let. Riziko HIV/AIDS u děvčat je vyšší než u chlapců.

Mužský latexový kondom je jedinou, nejúčinnější a nejdostupnější technologií ke snížení rizika přenosu HIV a jiných pohlavně přenosných infekcí. Hledání nových preventivních technologií, jako například vakcíny proti HIV a mikrobicidů činí pokroky, ale kondomy zůstanou klíčovým preventivním prostředkem po mnoho budoucích let. Kondomy jsou základní komponentou kombinovaných preventivních strategií, ze kterých si jednotlivci mohou v různých obdobích

svého života vybrat, aby snížili riziko sexuální expozice viru HIV. Tato strategie zahrnuje oddálení začátku pohlavního života, sexuální abstinenci, vzájemnou věrnost, snížení počtu sexuálních partnerů/partnerek a správné a důsledné používání kondomů<sup>1</sup>.

Rozsáhlé studie mezi heterosexuálními páry, kde je jeden partner nakažen virem HIV, prokázaly, že správné a důsledné používání kondomů snižuje riziko přenosu HIV jak z mužů na ženy, tak i z žen na muže<sup>2</sup>. Laboratorní studie prokázaly, že mužské latexové kondomy jsou nepropustné pro infekční agens obsažené v sekretech pohlavních orgánů<sup>3</sup>. Aby byla zajištěna bezpečnost a účinnost kondomů, musí být vyrobeny tak, aby odpovídaly nejpřísnějším mezinárodním normám. Kondomy musí být vyrobeny v souladu s postupy zajištění kvality stanovenými WHO, UNFPA a UNAIDS a musí být skladovány mimo dosah přímých zdrojů tepla. Preventivní programy musí zajistit, že vysoce kvalitní kondomy budou dostupné těm, kteří je budou potřebovat a musí zajistit, aby lidé měli potřebné znalosti a dovednosti je správně používat.

Kondomy musí být všeobecně dostupné a to buď zdarma anebo za velmi nízkou cenu. Musí být propagovány vhodným způsobem, aby se překonaly společenské a individuální překážky v jejich používání. Používání kondomů je častější tehdy, když je lidé mohou dostat zdarma nebo za dotovanou cenu. Účinná propagace kondomů je cílena nejen na běžnou populaci, ale také na osoby ve vyšším riziku HIV/AIDS (zejména ženy, mladí lidé, sexuální pracovníci/ pracovníce a jejich klienti, injekční uživatelé drog a muži mající sex s muži).

UNFPA odhaduje, že současná nabídka kondomů v zemích s nízkými a středně vysokými příjmy je o 40% nižší než poptávka (tzv. „kondomová mezer“)<sup>4</sup>. I přes tuto mezeru, finanční prostředky na zajištění mezinárodních dodávek kondomů v posledních letech klesly. Na všech úrovních je nezbytné podporovat ty země, které jsou závislé na zahraniční pomoci, a poskytnout jim pomoc v oblasti dodávek, propagace a distribuce kondomů.

Vzdělávání v oblasti prevence HIV/AIDS a propagace kondomů musí překonat problémy související s genderovými problémy a kulturními specifiky. Mladým dívkám a ženám jsou soustavně upírány informace o kondomech a přístup k nim. Často nejsou v takové situaci, aby dokázaly diskutovat otázky bezpečnějšího sexu.

V mnoha společenských kontextech mají muži k užívání kondomů výhrady. To je třeba při tvorbě programů propagujících kondomy zohlednit. Ženské kondomy mohou ženám poskytnout více kontroly při vlastní ochraně. Avšak ženy budou nadále vysoce ohroženy HIV/AIDS, dokud nebudou muži a ženy sdílet rovnoprávné postavení v interpersonálních vztazích.

Kondomy hrají v mnoha zemích rozhodující roli v prevenci HIV/AIDS. Kondomy pomohly snížit prevalenci infekce virem HIV tam, kde onemocnění AIDS dosahuje rozměrů generalizované epidemie a omezily šíření viru HIV v podmínkách, kde je epidemie stále koncentrovaná v určitých specifických populacích. Kondomy přispívají obecně k bezpečnějšímu sexuálnímu chování. Současná analýza epidemie HIV/AIDS v Ugandě potvrdila, že častější používání kondomů ve spojení s oddálením věku prvního sexuálního styku a snížením počtu sexuálních partnerů bylo důležitým faktorem v poklesu prevalence viru HIV v devadesátých letech<sup>5</sup>. Snaha Thajska destigmatizovat kondomy a cílená propagace kondomů u sexuálních pracovníků/pracovnic a jejich klientů dramaticky snížila výskyt infekce virem HIV v těchto populacích a napomohla snížit šíření epidemie v běžné populaci. Podobná politika Kambodže pomohla stabilizovat národní prevalenci HIV/AIDS a podstatně snížila prevalenci HIV/AIDS mezi sexuálními pracovníky/pracovnicemi. Dále pak včasná a energická propagace kondomů v Brazílii v běžné populaci a v ohrožených skupinách úspěšně napomohla udržet epidemii HIV/AIDS pod kontrolou.

Snazší přístup k antiretrovirové terapii přispívá k tomu, že je nezbytné urychlit vhodnou propagaci kondomů za těchto podmínek. Úspěch antiretrovirové léčby v průmyslově vyspělých zemích může změnit vnímání rizika spojeného s HIV/AIDS neboť tato terapie vede k prodloužení a zkvalitnění života osob infikovaných virem HIV.<sup>6</sup> Podceňování rizika a pocit vlastního uspokojení může vést k nechráněnému sexu cestou méně častého používání kondomů. Podpora správného a důsledného užívání kondomů v podmínkách antiretrovirových léčebných programů, v rámci reprodukčního zdraví a plánovaného rodičovství je nutná k omezení dalšího šíření viru HIV ve společnosti. Ke splnění potřeb všech lidí, ať jsou HIV pozitivní či HIV negativní, je nezbytné, aby se co nejvíce rozšířila možnost dobrovolného testování na HIV, které je spojeno s předtestovým a potestovým HIV poradenstvím.

#### **Použitá literatura:**

- <sup>1</sup> UNAIDS. 2004 Report on the global AIDS epidemic, str. 72.
  - <sup>2</sup> Holmes K, Levine R, Weaver M. Effectiveness of condoms in preventing sexually transmitted infections. Bulletin of the World Health Organization. Geneva. 2004.
  - <sup>3</sup> WHO/UNAIDS. Information note on Effectiveness of Condoms in preventing Sexually Transmitted Infections including HIV. Geneva. 2001.
  - <sup>4</sup> UNAIDS. 2004 Report on the global AIDS epidemic. Geneva. 2004.
  - <sup>5</sup> Singh S, Darroch J.E, Bankole A.A,B, and C in Uganda: The Roles of Abstinence, Mongamy and Condom Use in HIV Decline. The Alan Guttmacher Institute. Washington DC. 2003.
- Gremy I, Beltzer N. HIV risk and condom use in the adult heterosexual population in France between 1992 and 2001: return to the starting point? AIDS 2004, 18:805-9.

## 11. Kondomy převážně nevážně



Přestože kondomy patří mezi bariérové ochranné prostředky, je stále nutné odstraňovat především bariéry bránící v jejich používání!

Nasazování kondomu je dovednost, kterou je potřeba nacvičit a zvládnout ještě dříve než při prvním pohlavním styku.

Ochrana zdraví je bezpochyby vážnou věcí, nicméně příprava na bezpečnější sex může probíhat i odlehčenou formou. Sex je běžnou součástí našeho života stejně jako nadsázka:

- *Je máj, lásky čas. Milenci sedí spolu v parku, kvetou šeříky. On se romanticky zeptá: „Slečno, máte ráda bez?“ „Ne, bez toho to nikdy nedělám!“*
- *Dívka volá na maminku: „Našla jsem v atriu prezervativ!“ „A co je to vlastně to atrium, mami?“ ptá se její bratříček.*
- *„Měnil si gumy?“ ptá se střídající řidič kolegy, který se vrátil ze zahradní cesty. „Jo, dvakrát na autě a pětkrát v kabině.“*
- *„Jak se pozná dobrý milenec?“ „Podle zápachu pálící se gumy.“*
- *„Co se Ti vybaví při slovu guma?“ „Goodyear“. „A při termínu bezpečný sex?“ „Very good year.“*

## 12. Namísto závěru

Pamatujte si, prosím, že pokud neabstínujete (a neřídíte se výrokem W. Allena, že onanie je sex s tím, koho máte doopravdy rádi) či nežijete ve vzájemně věrném svazku dvou prokazatelně HIV negativních osob, podstupujete vždy určité riziko.

Slovenské přísloví praví: „Dům není kostel a lidé nejsou andělé“. Lidé nejsou dokonalí a často – i zcela zbytečně – riskují.

Riziko nechtěného otěhotnění, sexuálně přenosných infekcí, hepatitid B a C a infekce HIV/AIDS můžete významně snížit správným a důsledným používáním bariérových ochranných prostředků, především kondomů.

Poměrně levná latexová (či polyuretanová) bariérová ochrana Vám napomůže ochránit to nejcennější a nenahraditelné – Váš život (obr. č. 27).



**100 způsobů jak se můžete nakazit / 1 způsob jak se můžete ochránit**



obr. č. 27 – 100 způsobů jak se nakazit, 1 způsob jak se ochránit (bariérovými ochrannými pomůckami)

## 13. Použitá a doporučená literatura a odkazy na internetové stránky

### **Knihy, brožury a časopisy**

*Stanovisko Světového programu boje proti AIDS (UNAIDS), Světové zdravotnické organizace (WHO) a Fondu OSN pro otázky populace (UNFPA) ke kondomům a prevenci HIV/AIDS, UNAIDS/WHO/UNFPA, červenec 2004 (citováno z českého překladu dokumentu Styčné kanceláře UNAIDS v České republice).*

*UNAIDS. 2004 Report on the global AIDS epidemic, UNAIDS, 2004.*

*Holmes K, Levine R, Weaver M. Effectiveness of condoms in preventing sexually transmitted infections. Bulletin of the World Health Organization. Geneva (June 2004).*

*WHO/UNAIDS. Information note on Effectiveness of Condoms in Preventing Sexually Transmitted Infections including HIV. Geneva (August 2001).*

*UNAIDS. 2004 Report on the global AIDS epidemic. Geneva (July 2004).*

*Singh S, Darroch J.E, Bankole A. A, B and C in Uganda: The Roles of Abstinence, Mongamy and Condom Use in HIV Decline. The Alan Guttmacher Institute. Washington DC (2003).*

*Gremy I, Beltzer N. HIV risk and condom use in the adult heterosexual population in France between 1992 and 2001: return to the starting point? AIDS 2004, str. 805-809.*

*De Vincenzi I. A longitudinal study of human immunodeficiency virus transmission by heterosexual partners. The New England Journal of Medicine, roč. 331, 1994, str. 341-346.*

*CDC. Condoms for prevention of sexually transmitted infections. MMWR, roč. 37, 1988, str. 133-137.*

*CDC. Male latex condoms and sexually transmitted diseases. Fact sheet for public health personnel, Atlanta, GA (2003).*

*Webster´s Third new International Directory, The Merriam Webster Inc., 1986.*

*Velký lékařský slovník, Jessenius Maxdorf, Praha, 2006.*

*Kondomy aneb co by gayové (a nejen oni) měli vědět (překlad z angličtiny), Česká společnost AIDS pomoc, Praha 2006.*

## **Internetové stránky**

[www.kondom.cz](http://www.kondom.cz)

[www.condomania.com](http://www.condomania.com)

[www.aids-hiv.cz](http://www.aids-hiv.cz)

[www.en.wikipedia.org](http://www.en.wikipedia.org)

[www.ppsinc.org/condoms](http://www.ppsinc.org/condoms)

[www.durex.com](http://www.durex.com)

[www.unaids.org](http://www.unaids.org)

[www.mensstuff.org](http://www.mensstuff.org)

[www.sex-vztahy.doktorka.cz](http://www.sex-vztahy.doktorka.cz)

[www.health.state.ny.us/diseases/aids/facts/condoms](http://www.health.state.ny.us/diseases/aids/facts/condoms)

[www.condoms-review.org](http://www.condoms-review.org)

[www.penissizedebate.com](http://www.penissizedebate.com)

[www.medisafe.co.nz](http://www.medisafe.co.nz)

[www.webmd.com](http://www.webmd.com)

[www.ripnroll.com](http://www.ripnroll.com)

[www.soc.ucsb.edu](http://www.soc.ucsb.edu)

[www.econdoms.co.uk](http://www.econdoms.co.uk)

[www.condomhall-condoms.org](http://www.condomhall-condoms.org)

[www.keepcondom.com](http://www.keepcondom.com)

[www.facts.trendstoday.info](http://www.facts.trendstoday.info)

[www.avert.org](http://www.avert.org)

[www.righto.com](http://www.righto.com)

[www.quickcondoms.com](http://www.quickcondoms.com)

[www.condomerie.com](http://www.condomerie.com)

Vydal: Státní zdravotní ústav/CEM, Pracoviště manažera Národního programu HIV/AIDS, v roce 2007 z dotace MZ ČR na řešení problematiky HIV/AIDS .

Náklad: 14 500 výtisků.

Autoři: MUDr. Jaroslav Jedlička, CSc., DiS. Jiří Stupka, MUDr. Anna Kubátová.

Recenze: MUDr. Ivana Krabatschová.

Vytiskl: Geoprint, Liberec.

Grafická příprava: Toscani, Liberec.

© Státní zdravotní ústav, Praha. První vydání. Neprodejné.



Vydal: Státní zdravotní ústav/CEM, Pracoviště manažera Národního programu HIV/AIDS, v roce 2007 z dotace MZ ČR na řešení problematiky HIV/AIDS. Náklad: 14 500 výtisků. Autoři: MUDr. Jaroslav Jedlička, CSc., DiS. Jiří Štupka, MUDr. Anna Kubátová. Recenze: MUDr. Ivana Krabatschová. Vytiskl: Geoprint, Liberec. Grafická příprava: Toscani, Liberec © Státní zdravotní ústav, Praha. První vydání. Neprodejné.