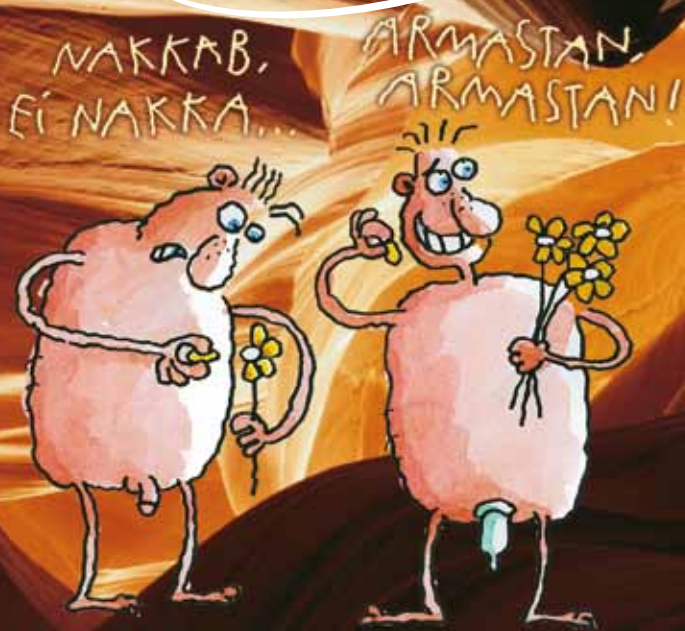


KAITSE END SEKSUAALSEL TEEL LEVIVATE NAKKUSTE EEST!



- Suguhaigused
- Sugulisel teel levivad nakkused
- Seksuaalsel teel levivad infektsioonid
- Veneerilised haigused

ARMASTUS EI KAITSE **SUGUHAIGUSTE** EEST...

Selleks, et tunneksid end seksuaalelus rahuloleva ja õnnelikuna, pead teadma, kuidas vältida sellega kaasnevat riski - seksuaalsel teel levivaid nakkusi ja soovimatut rasedust. Kui raseduse vältimiseks on lisaks kondoomile olemas ka teisi võimalusi, siis nakkuste eest kaitsevad Sind üksnes kas suguelust loobumine või turvaseks.

**TURVASEKS ON AINUS MEETOD, MIS KAITSEB SIND
SEKSUAALSEL TEEL LEVIVATE NAKKUSTE EEST.**



Turvaseks - mis see on?

Suudlemine, kallistamine, magamine teineteise kaisus, masseerimine, petting (kätega teineteise erogeensete piirkondade erutamine), eneserahuldamine ja seksuaalvahekord, milles kasutatakse kondoomi (s. h. suuseks e. oraalne seks ja pärakuseks e. anaalseks).

Niisiis kuuluvad turvaseksi alla kõik seksuaalselt erutavad toimingud inimeste vahel seni, kuni välditakse vere, sperma ja tupeeritiste sattumist suguelunditele, anaalpiirkonda, suhu, silma või haavadele. See ei ole ainult kondoomi kasutamine vaid arukas ja ohutu käitumine, mis vältib armastust, hoolt ja austust enda ja oma partneri vastu.

Miks kasutada **kondoomi?**
Miks ei kasutata **kondoomi?**

*Tavaliselt ostab sõber kondoomi minule ja mina sõbrale.
Sven, 19*



Kondoomi ostmine võib esialgu valmistada veidi piinlikust.

Pole põhjust! See näitab, et hoolid endast ja oma kaaslastest. Enda ja teiste kaitsmine on kõva sõna. Sa võid kondoomi osta toidukauplusest koos muu kraamiga. Vaata ette, nii väikese paki võib kergesti maha unustada.

?

Kondoomi on raske peale panna

Harjutamine teeb meistriks! Kaasa ka partner ühisesse ettevõtmisse ja kondoomi pealepanemisest saab üks osa eelmängust.

Võib-olla jahutab kondoomiga seksimine tööpoolest pisut tundeid, kuid minu jaoks on see eelis, sest siis ei tule mul nii kiiresti ja mu tüdrukul on nii parem.

Indek, 21

?

Kondoom vähendab tundlikkust

Saadaval on erinevaid kondooime ja enamasti on neid töödeldud libestusainega. Õhemad kondoomid ei vähenda enamasti tundlikkust; paksemat kondoomi tuleks kasutada anaalseksi korral. Kuivad, ilma libestusaineta kondoomid sobivad ainult suuseksiks. Sekspeedides müüdavad vigurkondoomid on küll lõbusad, aga haigustest ja soovimatust rasedusest hoidumiseks pole nad mõeldud.

Mõnikord ostan täpikestega kondooime, mõnikord värvilisi, mõnikord paksemaid, mõnikord õhemaid ja mul on varuks alati mitmesuguseid.

Jaanus, 26

?

Kondoom rikub vahekorra spontaansuse

Kui arutad kondoomi kasutamist oma partneriga juba enne voodisse hüppamist, siis seda ei juhtu. Kui tunded on juba kontrolli alt väljunud, on teemat tõesti raske üles võtta.

Lobisesime Ilmariga turvaseksi teemadel ja siis see juhtuski – olin armunud! Nüüd on ta minu poiss juba teist aastat. Kõik sai alguse kondoomist, seepärast ma seda ei unustagi.

Kristi, 21

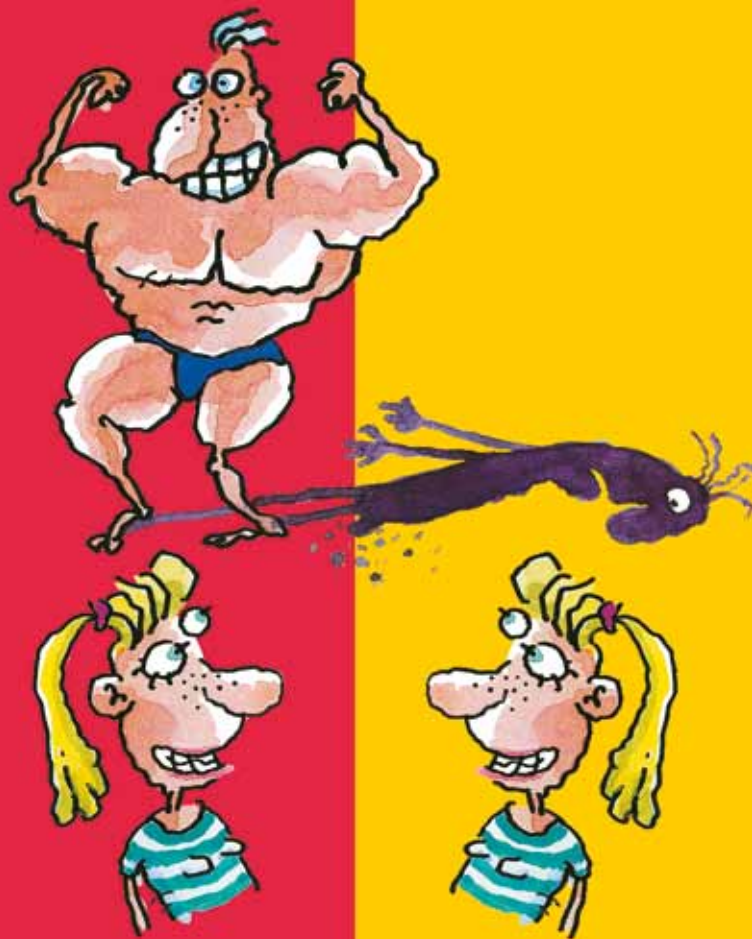


Konoomi kasutamine võib jätta mu partnerile mulje, et ma teda ei usalda või olen ise haige.

Hirmu vähendamiseks on kõige parem oma partneriga sellest rääkida juba suhte alguses. Kaitsevahenditest loobumisel hakkab mure tuleviku pärast ajusopis tiksuma juba seksimise ajal või kohe selle järel. Haigusi on alati parem ennetada kui ravida. Konoom kinnitab usaldust.

Mina konoomita mehega orgasmi ei saa!
Karin, 23

**KONDOOM
KAITSEB SIND
SEKSUAALSEL
TEEL LEVIVATE
NAKKUSTE EEST.**





Kuidas kondoomi kasutada?

- Kontrolli kondoomi kehtivusaega. Ava pakend ettevaatlikult sõrmedega, sest terariistad või hambad võivad kondoomi kahjustada.
- Rulli kõigepealt kondoom pisut lahti, et näeksid, kumba pidi tuleb peale panna. Kondoomi äär, mida alla rullida, peab jääma väljapoole.
- Pressi õhk kondoomist välja, sest kui kondoomi alla jääb õhku, võib ta kergemini katki minna.
- Nibust kinni hoides rulli kondoom jäigastunud sugutile, nii et ta kataks selle kogu pikkuses.
- Kui seemnepurse on toimunud, siis ära sugutit enam liiguta, sest nii võib sperma kondoomist välja tungida.
- Sugutit välja võttes hoia kondoomist kinni, et see pealt maha ei libiseks.
- Hoia kondoomi peal kogu vahekorra ajal ja võta ära enne suguti lõtvumist.
- Pärast vahekorda tee kondoomile sõlm peale ja viska kondoom prügikasti.

Kui soovid jälle seksida, siis võta uus kondoom! Tee seda ka pärast pärakuseksi, kui soovid jätkata tupeseksiga.

Enne kondoomi kasutamist vaata kindlasti säilivusaega. Kummil, mis selle ületanud, on raske mehelikkusega sammu pidada. Samuti oleks hea, kui Sul on kondoom kodus või reisil käepärast.



Kuidas kondoomi kasutada?

Võib juhtuda, et kondoom rebeneb või libiseb maha. Riski aitab vähendada libestusaine kasutamine, mida küsi julgesti apteegist. Kasuta alati spetsiaalset vesilahustuvat libestusainet ja mitte muud geeli või õli; see võib kondoomi kahjustada. Kui märkad, et kondoomi kasutamine ebaõnnestus, saad soovimatu raseduse vältimiseks kasutada SOS-pille. Need toimivad kuni 72 tundi pärast vahekorda, kuid mida varem need sisse võtad, seda kindlam on rasestumisvastane toime. SOS-pille saab osta apteegist ilma retseptita ja kui sa kasutad kondoomi lisaks kaitsesele suguhaiguste eest ka rasestumisvastase vahendina, siis võiks neid alati varuks olla.



Kunagi ei tea, mil Amor leiab sobiva ajahetke, et oma nooled Sinu poole lendu lasta.

Kondoomid on valmistatud lateksist, mille vastu võib esineda allergiat. Alternatiivina võib kasutada polüüretaanist naistekondome. Naistekondome Eestis müügil ei ole, kuid neid saab osta internetipoodidest.

Naistekondoom

Selle võib asetada tuppe juba enne seksuaalvahekorda. Sarnastelt meestekondoomiga moodustub tänu sellele barjäär, mis hoiab ära sperma pääsemise naise suguteedesse ja väldib nakatumist seksuaalsel teel levivatesse infektsioonidesse ning soovimatut rasedust. Välimuselt meenutab naistekondoom kahe rõngaga kotikest.

Sisemise rõngaga ots lükatakse sügavale tuppe ja nii moodustab ta kondoomi põhja, välimine rõngas asetub tupe avause ümber. Kondoomi sisekülg on määritud libestusainega. Selle paigaldamist võib eelnevalt harjutada, nii on kasutajal hiljem hõlpsam ja mugavam. Seksides tuleks jälgida, et suguti ei satuks kogemata tupeseina ja kondoomi vahele.

Meestekondoomiga võrreldes on sel ka eelised. Näiteks saab naine selle juba enne vahekorda oma tuppe asetada, mehed seevastu saavad kondoomi paigaldada alles siis, kui nende suguti on jäigastunud. Teine hüve peitub selles, et välimine rõngas hõõrdub seksimise ajal vastu kliitorit, mis võib teha seksimise nauditavamaks.

Kui kindel on kondoom kaitsevahendina?

Kondoom ei ole küll 100%-liselt kindel, kuid seevastu ainus vahend, mis aitab vältida seksuaalsel teel levivaid infektsioone ja nende tagajärgi. Ka suuseks ei ole ohutu - mehele suuseksi tehes kasuta samuti kondoomi. Naisele suuseksi tehes kasuta turvakilet, mille võid hõlpsasti valmistada kondoomist.

SEKSUAALSEL TEEL LEVIVAD NAKKUSED

Kui Sulle siiani ei ole turvaseks korda läinud, siis võid suure tõenäosusega ühel päeval avastada, et Sind on tabanud:

- Klamüdioos
 - *Gonorröa e. tripper*
 - *Trihhomonoos*
 - Süüfilis
 - HPV viirusest põhjustatud kondüloomid
 - Hepatiit B
 - Herpes
 - HIV
- jne.



Suguteede põletike või põletikusarnaste seisundite põhjused on erinevad ja alati ei pruugi see olla seksuaalsel teel ülekantav nakkus.

Valgevoolus – kas peaksid külastama arsti?

Valgevoolus on tupest erituv niisutav ja kaitsev tupe ja emakakaela sekreeti sisaldav vedelik. See on normaalne ja vajalik tupe enesepuhastamiseks. Tänu selles sisalduvatele piimhappebakteritele moodustub suguteid kaitsev, kergelt happeline keskkond (pH 4,7), mis kaitseb põletiku eest. Juhul, kui tupevoolus on oluliselt suurenenud, muutunud on selle värvus, lisandunud ebameeldiv lõhn, sügelus või valulikkus, on põhjust kahtlustada tupepõletikku.

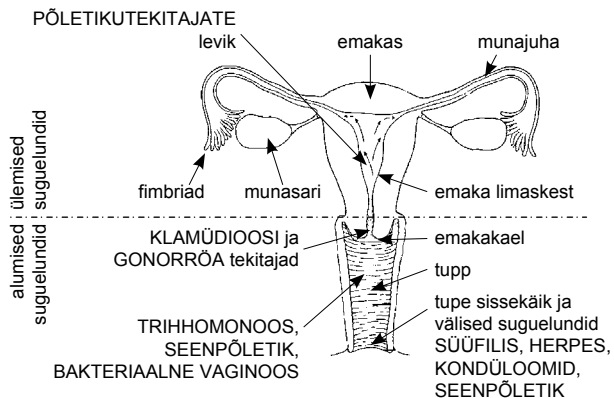
Sagedasemad haigused, mis ei ole seksuaalsel teel levivad nakkused.

Kandidioos ehk seenpõletik ehk soor

Seened esinevad tupes tervetel naistel, kuid siis on nende ja muude mikroobide hulk tasakaalus ning põletikunähte ei esine. Antibiootikumide kasutamine, hormonaalsed muutused organismis (nt. raseduse ajal) ja isegi stress võivad selle tasakaalu rikkuda. Vahel jääbki põletiku põhjus ebaselgeks, sest põletik on tekkinud mitmete erinevate tegurite koostoimena. Naistel põhjustab seenpõletik sügelustunnet suguelundite piirkonnas. Tupe limaskest ja nahk ümber tupeavause võivad punetada ja tursuda. Iseloomulik on valkjas-kollakas kohupiimataoline tükiline voolus tupest. Meeste seenpõletiku puhul esineb täpiline lööve või valkjas katt suguti pea peal ja eesnahal, võib kaasneda sügelus. Kiirabiks võite apteegist küsida klotrimasoolsalvi ja seda suguelunditele määrada, tõhusamaks raviks vajate retsepti arsti poolt välja kirjutatud ravimitega. Vaatamata ravile võib seisund korduda.

Bakteriaalne vaginooos

Bakteriaalse vaginooosi tekkimise põhjused ei ole täielikult selged. Teada on, et normaalselt tupes esinevad piimhappebakterid on välja tõrjutud ja ülekaalu saavad erinevad haigusttekitavad bakterid. Naistel on kõige iseloomulikumaks kaebuseks kalalõhnaline voolus. Lõhn on eriti tunda menstruatsiooni ajal ja seksuaalvahekorra järgselt. Voolus on tavaliselt valge ja vedel, võib lisanduda ka suguelundite kerge sügelus. Kahtlusel tuleb pöörduda naistearsti poole. Vaatamata ravile võib seisund korduda.



joonis 1



Sagedasemad haigused, mis levivad seksuaalsel teel.

- Sageli ei esine nakatumisel mingeid kaebusi.
- Ravima peab kõiki seksuaalelu partnereid.
- Kanduvad ühelt inimeselt teisele ka kaitsmata oraalse või anaalse vahekorra ajal.



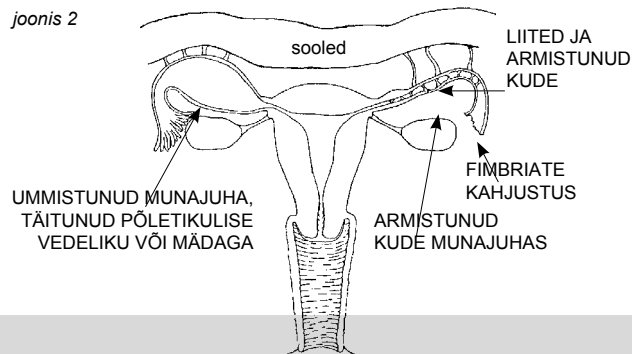
Trihhomonoos

Naistel võib esineda tupepõletik, mille puhul on kaebuseks rohke halvalõhnaline rohekas-kollakas voolus ja kihelustunne. Vahele võib esineda ka sagenenud ja valulikku urineerimist, eriti meestel. Kui haigus jääb kauaks ravimata, võivad sümptomid taanduda, kuid alles jääb võimalus partnerit nakatada. Ebasoodsate olude puhul võivad kaebused taastekkida.

Klamüdioos ja gonorröa

Võivad põhjustada ülemiste suguorganite põletikku (vt joonis 1). Põletiku tagajärjel võivad emakas, munajuhad ja munasarjad pöördumatult kahjustuda ja tagajärjeks on viljatus. (vt joonis 2)

joonis 2

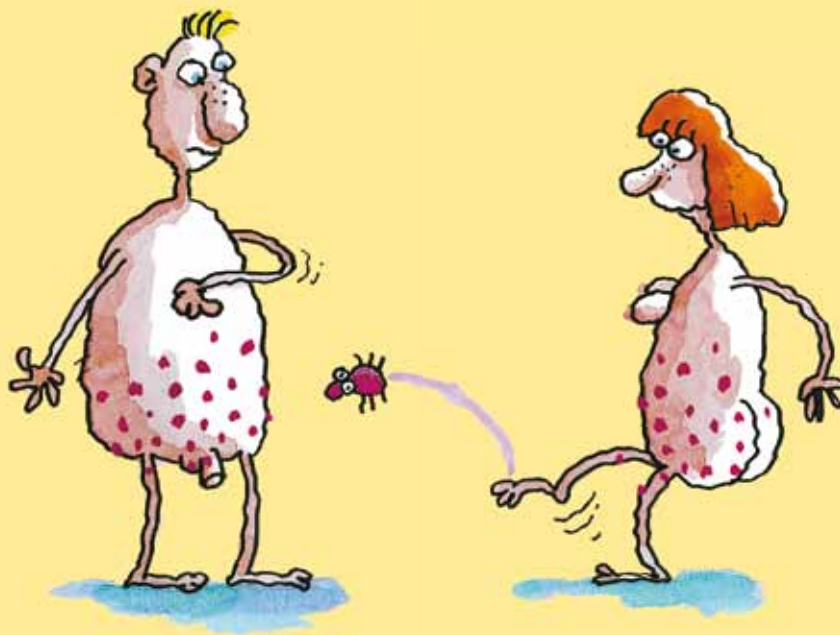


Klamüdioosi ja gonorröasse nakatumise tõenäosus, olles olnud üks kord vahekorras seda haigust põdeva inimesega, on naisel 60-80% ja meestel 30-40%.

Naistel võib nakkus avalduda suurenenud ja halvalõhnalise voolusena, menstruaaltsükli häirena, väga vererohke menstruatsioonina, sagenenud ja valulikku urineerimisena või raskemal juhul, kui haigusetekitajad on jõudnud ülemistesse suguteedesse, esineb kõhuvalu ja palavik. Meestel iseloomustab klamüüdia põletikku ja tripperit valulikkus urineerimisel ja eritis kusitist. Võib esineda ka munandimanuse, munandi või eesnäärme põletik, mis tekitab valu munandites ja lahkliha piirkonnas. Ravimata jääb haigusetekitaja suguteedesse aastateks ning säilib võimalus nakatada partnerit.

Süüfilis

Süüfilise esimeseks tunnuseks on see, et 1-4 nädala jooksul, vahel ka hiljem, kuni 3 kuu jooksul pärast nakatumist tekib suguelundite piirkonda või sinna, kuhu haigustekitaja kandis, valutu haavand. Haavand on väga nakkusohtlik, kuid kaob iseenesest mõne aja möödudes. Kubeme piirkonnas võib märgata naha all väikesi kühmuke – need on suurenenud lümfisõlmed. Kui ravi jääb saamata, ilmub 1-3 kuu möödudes kehapinnale mittesügelev punasetäpiline lööve, võib tekkida mõõdukas palavik, halb enesetunne ja väsimus. Ravimata süüfilis tekitab raskeid aju – ja südamekahjustusi ja võib lõppeda isegi surmaga.

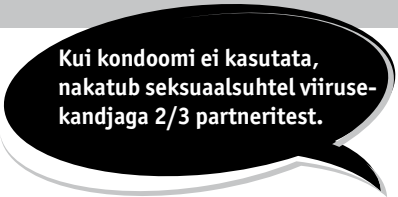


Herpes

Tegemist on väga sageli esineva viirusega, millesse nakatumine on elu jooksul peaaegu vältimatu. Uuringud näitavad, et 80% neist inimestest, kes on nakatunud, ei teagi sellest midagi, sest tavaliselt herpesinfektsioon vaevusi ei põhjusta. Herpesviiruse poolt põhjustatud haigusnähte esineb kõige sagedamini näol, suus või suguelundite piirkonnas. Viirus kandub edasi otsesel kokkupuutel haiguskoldega (villikesed, haavandid) ja kui Sul on herpes suguelunditel või suus, peaksid kindlasti seksi, sealhulgas ka suuseksi, vältima. Viirusevastased ravimid kirjutab välja arst, viirust ennast organismist “välja ravida” ei ole võimalik.

HPV (inimese papilloomiviirus)

HPV viirus levib otsese kontakti (ka naha kaudu) teel ja on kõige levinum viirus, millesse on tõenäoliselt nakatunud igaüks, kes on elanud seksuaalelu. Haigusnähud ilmnevad 3-4 kuud pärast nakatumist või isegi aastaid hiljem. Mõned viiruse tüübid põhjustavad kondüloome, mida võib ära tunda punakate või nahavärvi näsajate, lillkapsataoliste või peaaegu lamedate moodustiste järgi suguelundite piirkonnas. Peale selle on teada mõned ohtlikud, nn kõrge riskiga HPV-tüübid, mille tõttu võib areneda pahaloomuline kasvaja, naistel emakakaelavähk. Emakakaelavähi tekkele eelnevad emakakaela rakkudes vähieelsed muutused, mida on tänapäeval võimalik varakult välja selgitada ja nii viisi emakakaelavähi teket ennetada. Eestis on selleks kasutusel kaks uuringut: naistel PAP-test ja HPV-test, mida saab teha günekoloogilise läbivaatuse käigus. HPV viirust ravida ei saa. Tänapäeval on olemas viirusevastane vaktsiin, mis hoiab ära nakatumise vähkitekivatavasse viiruse tüvedesse.



Kui kondoomi ei kasutata, nakatub seksuaalsuhtel viirusekandjaga 2/3 partneritest.

HIV (inimese immuunpuudulikkuse viirus)

HIV kahjustab valgeid vereliblesid, mille tulemusena inimese vastupanuvõime mitmesugustele haigustele järjest väheneb. Esimesed sümptomid tekivad umbes 2-4 nädalat pärast nakatumist ja meenutavad tavalist külmetushaigust: palavik, väsimus, kurgu -, lihaste - ja peavalu; vahel ka iiveldus ja kõhulahtisus ning kaela lümfisõlmede suurenemine. Seejärel võib inimene tunda end tervena isegi mitmete aastate jooksul, olles samal ajal nakkuse allikas. HIV kandjatel kujuneb välja surmaga lõppev haigus AIDS, mis avaldub erinevate organite raskete kahjustustena. Tänapäeval on haiguse tekkimist õigeaegse raviga võimalik edasi lükata. Seetõttu on oluline end testida HIV suhtes.

HIV-test tuleks teha kindlasti kui Sa

- oled olnud kaitsmata seksuaalvahekorras
- oled olnud seksuaalvahekorras inimesega, kellel on olnud mitmeid seksuaalpartnereid
- põed või oled põdenud mingeid teisi seksuaalsel teel levivaid infektsioone
- oled puutunud kokku teise inimese verega
- oled rase
- kasutad süstimiseks teiste süstlaid ja nõelu või oled olnud seksuaalvahekorras inimesega, kes on kasutanud teiste süstimisvahendeid
- oled täheldanud endal üht või mitut järgmistest haigusnähtudest: suur (põhjusteta) kaalukaotus, nädalaid kestev väike palavik, kõhulahtisus, öine higistamine, pikaajaline kuiv kõha, suurenenud lümfisõlmed kaelal, kaenlaalustes ja kubeme piirkonnas.

B- ja C-hepatiit

Hepatiit e. maksapõletik on väga nakkav haigus, viirus võib üle kanduda seksuaalsel teel, süstaldega, tatõveerimisel, isegi igapäevaste esemete (näiteks laenatud hambahari) kaudu. Haiguse peiteaeg on kolm nädalat kuni mitmeid kuid ja vahel ei ole haigunähte võimalik märgata või neid on raske hepatiidiga seostada. Tüüpilised ägeda haiguse sümptomid on silmade ja naha kollasus, väsimus, kõhuvalu, iiveldus. Mõlemad hepatiidi tüübid, eriti C-hepatiit võivad põhjustada kroonilist maksapõletikku, millest võib areneda maksatsirroos või - vähk. B-hepatiiti saab ennetada vaktsineerimise teel, C-hepatiidi vastu vaktsiini ei ole. Kaitsta saab ennast kasutades alati kondoomi ja hoidudes teiste inimeste hügieenitarvete, süstalde jne kasutamisest. Nakkusohuga tuleks arvestada ka mitmete kosmeetiliste protseduuride nagu tatõveerimise ja kõrvade augustamise käigus.



Kahtlusta suguhaigust, kui Sul on:

- ebataavoline eritis kusitist ja/või valulikkus urineerimisel (eriti meestel)
 - haavandid, kahjustunud nahk ja limaskestad suguorganitel (nii meestel kui naistel)
 - voolus tupest, mis on tavapärasega võrreldes rohkenenud, halvalõhnaline, muutunud värvust ja kaasneb sügelus või valulikkus
 - valud alakõhus, munandites või lahkliha piirkonnas
- ja kui oled olnud juhuslikus vahekorras ning ei kasutanud kondoomi**

Sel juhul külasta noorte nõustamiskeskust, naiste- või meestearsti või naha-suguhaiguste arsti.

Kui sa ei saa või ei taha esialgu arsti juurde minna, siis on võimalik suguhaigusi testida ka kodus.

Vaata www.testikodus.ee

Sugulisel teel levivad infektsioonid võivad esineda varjatult. See tähendab seda, et iga nakatunu võib enese teadmata veel mitut partnerit nakatada, sest ei oska sümptomite puudumise tõttu haiguse olemasolu kahtlustadagi. Ravida tuleb alati kõiki partnereid korraga, et haigus ei jõuaks sinuni otsapidi tagasi. Kuna igale haigusetekitajale mõjub teatud kindel ravim, ei tohi mingil juhul, ka sarnaste sümptomite esinemisel, kasutada ravimeid mida kasutas või kasutab sõber – see ei pruugi aidata ja haigus jääb.

Seksuaalsuhe tähendab lähedust kahe inimese vahel. Kui tunned end ebakindlalt, siis pelgad ka lähedust. Ebakindluse tekitajaks võib olla hirm suguhaiguste ees. Kui Su kartustest põhjustatud ebakindlus on asendunud teadmiste ja usaldusega, siis oled ise otsustajaks oma keha üle.

Kui soovid rohkem informatsiooni,

võta ühendust endale lähima Noorte Nõustamiskeskusega:

TALLINN	Suur-Ameerika 18A		tel: 666 51 23
	Sõle 23		tel: 666 58 10
	Hariduse 6		tel: 1900
TARTU	Vaksali 17		tel: 7 442 086
KÄRDLA	Uus 2b	I korrus	tel: 46 22 546
JÕHVI	Jaama 34	kabinet 4	tel: 33 75 875
NARVA	Haigla 6		tel: 35 77 000
PÄRNU	Malmö 19		tel: 44 45 362
VILJANDI	Maakonna haigla		tel: 43 52 076
HAAPSALU	Vaba 6		tel: 47 25 815
RAPLA	Koidu 23		tel: 48 56 263
ELVA	Supelranna 21		tel: 7 370 300
PÕLVA	Uus 2		tel: 79 99 164
KURESSAARE	Kauba 19		tel: 45 33 382
JÕGEVA	Aia 31-46		tel: 77 22 223
RAKVERE	Tallinna 18A	II korrus	tel: 32 23 232
VALGA	Peetri 2	II korrus	tel: 766 51 60
OTEPÄÄ	Tartu mnt. 2	II korrus	tel: 766 85 68

Kui Sul on küsimusi, võid need meile esitada:

www.amor.ee (www.estl.ee) KÜSI NÕU rubriigi kaudu.

Kiireloomuliste tervisemurede korral saad 24 tundi ööpäevas helistada perearsti nõuandetelefonile 1220



Antud brošüüri valmistamist on rahastanud Eesti Haigekassa ning Vabaliitide Fond, mida rahastavad Norra, Island ja Liechtenstein Avatud Eesti Fondi vahendusel.

Eesti Seksuaaltervise Liit • Mardi 3, 10145 Tallinn

tel/fax: 6552 755 • e-post: estl@estl.ee • www.amor.ee • www.estl.ee