



TURVALINE
seks

TURVALINE seks

Turvaline seks

Seksuaalvahekorra hoidumine
Eneserahuldamine
Koos fantaseerimine ja seksfilmide vaatamine
Kallistamine, masseerimine ja musitamine
Koos dušši all käimine
Teineteise keha silitamine

Töenäoliselt turvaline seks

Kirglik suudlus keele kasutamisega
Vastastikune seksuaalne rahuldamine kätega
(fingering, fisting)
Suuseks turvakile või kondoomiga
Tupeseks kondoomi ja libestusainega
Pärakuseks kondoomiga ja libestusainega

Riskantne seks

Narkootikumide ja/või alkoholi mõju all seksuaalvahe-
korda astumine (vastutusvõime langus)
Aegajalt kondoomi või libestusaine kasutamine
Suuseks ilma turvakile või kondoomita
Seemnevedeliku või tupevedelike allaneelamine
Tupeseks ilma kondoomi ja libestusaineta
Pärakuseks ilma kondoomi ja libestusaineta

TURVASEKSIST

Mõiste TURVALINE SEKS tähendab seda, et suu-, tupe- või pärakuseksi ajal ei lasta partneri seemnevedelikel, tupevedelikel ega verel sattuda oma kehasse. Turvaseks ei ole mitte ainult kondoomi kasutamine. See on arukas ja ohutu käitumine. See tähendab armastust, hoolt ja austust enda ja oma partneri vastu. See tähendab soovimatut raseduse vältimist. See tähendab sugulisel teel levivate nakkuste ja HIV-nakkuse ennetamist.

Turvaseks pöörab tähelepanu erinevatele seksuaalsetele tegevustele – suudlemine, fantaseerimine, hellitamine, kallistamine, silitamine, eneserahuldamine vms. Sedasi õpid paremini tundma nii enda kui ka partneri keha ja leiad uusi võimalusi seksuaalse rahulduse saamiseks, ilma et oleks oht nakatuda või soovimatult raseduda.

SEKSUAALVAHEKORD

(vaginaalne ehk tupeseks mehe ja naise vahel ning anaalne ehk pärakuseks mehe ja naise või mehe ja mehe vahel)

Kuigi peale seksist hoidumise ei ole miski 100% ohutu, on kondoom õige ja korraliku kasutamise korral kõige parem kaitsevahend.

KONDOOM

Kondoomi kasutamine on lihtsaim viis kaitsta ennast ja oma partnerit sugulisel teel levivate nakkuste ja HI-viiruse eest ning ennetada soovimatut rasedust. Rasestumisvastased tabletid on väga usaldusväärne rasestumisvastane vahend, kuid ei kaitse Sind sugulisel teel levivate nakkuste ja HIV-nakkuse eest.

Kondoomid on valmistatud lateksist. Need on õhukesed ja mugavad ning mõeldud ühekordseks kasutamiseks. Neid saab osta igast apteegist, suuremast kaubamajast ja bensiinijaamast. Kasuta alati kvaliteetset kondoomi ja hoolitse selle eest, et see oleks Sul alati olemas. Kioskites müügil olevad ja päikese käes pleekinud kondoomid on sageli kõlbmatud.

Lubritseeritud (libestusainega) ehk niisked kondoomid sobivad tupe- ja pärakuseksiks. Libestusaine lihtsustab suguti liikumist tuppe või pärakusse ja muudab kondoomi vastupidavamaks.

Spermitsiidse libestusainega kondoomid sobivad tupe- ja pärakuseksiks. Neile on lisatud spermitsiidset libestusainet, mis neutraliseerib mehe spermatooside ehk seemnerakke. Kui selline kondoom vahekorra ajal katki läheb, aitab spermitsiidne libestusaine vältida rasestumist ning sugulisel teel levivaid nakkusi, sest see hävitab mehe seemnevedelikus olevad seemnerakud. Liigse kasutamisega tuleb aga ettevaatlik olla, sest libestusaine võib põhjustada allergiat (eriti naistel).

Kuivad kondoomid, millele ei ole peale pandud midagi peale õhukese pulbrikihi, sobivad suuseksiks. Kondoomi peale võib panna maitsestatud libestusainet, et peita lateksi maitset. Tupe- ja pärakuseksi ajal tuleb kuivi kondoomi kasutada ainult koos ohtra libestusainega.

Kondoomi on mitut värvi, eri maitse, kuju ja suurusega. Vigurkondoomi peaks kasutama tuttava partneriga, esimesel korral jää tavalise niiske kondoomi juurde. Pärakuseksi ajal tuleks kasutada eriti tugevat kondoomi (extra strong condoms).

1.



2.



3.



4.



Meestele mõeldud kondoomi paigale asetamine ja äravõtmine

1. Võta kondoom ettevaatlikult pakendist ja pigista selle nibust õhk välja;
2. Nibust kinni hoides rulli kondoom täiesti jäigastunud sugutile;
3. Kondoom peaks ulatuma sugutijuureni – nii välditakse seemnevedeliku väljajumbumist;
4. Pärast seemnepurset tõmba suguti tupest välja, hoides kondoomi nii, et see enne suguti väljatõmbamist selle pealt maha ei tuleks. Kasutatud kondoomile võiks sõlme peale siduda, et seemnevedelik välja ei voolaks.

Naiste kondoomi paigale asetamine ja äravõtmine

1. Võta kondoom ettevaatlikult pakendist ja rulli see lahti;
2. Vii reied laiali. Libista suletud ots tuppe nii kaugelt kui võimalik;
3. Kontrolli sõrmega, kas kondoom on õigesti paigas. Alumine rõngas asetub tupeavale;
4. Pärast seemnepurset ja suguti väljatõmbamist tupest suru kondoomi välimine rõngas kokku ja keera tiir peale, et seemnevedelik välja ei pääseks. Siis eemalda kondoom. Kasutatud kondoomile võiks sõlme peale siduda, et seemnevedelik välja ei voolaks.

1.



2.



3.



4.



Kuidas kondoomi kasutada:

- Kondoom pannakse enne seksuaalvahekorda juba kõvastunud suguti peale.
- Kontrolli kuupäeva pakendil. Kui kasutusaeg on lõppenud, siis seda kondoomi ära kasuta.
- Kontrolli, kas kondoomi pakend on terve. Selleks pigista pakki kahe sõrme vahel. Kui pakist tuleb õhku, tuleb see kondoom ära visata. Pakend võib katki minna nt taskus, kui seal on ka peenraha või võtmed, samuti liiga kitsaste pükste taskus.
- Ava pakend rebides, mitte käärde ega hammaste abil, sest nii võib kondoom kahjustuda.
- Kondoom tuleb alati panna juba kõvastunud sugutile. Ära jäta kondoomi asetamist viimasele hetkele! Enne seemnepurset tuleb mehel läbipaistvat ja lõhnatud eelseemnevedelikku, mis võib kanda sugulisel teel levivaid nakkusi ja millest võib naine rasestuda.
- Enne kondoomi asetamist hoiu kondoomi otsast, et pigistada õhk välja. Alles siis rulli kondoom alla.
- Kondoom tuleb suguti peale panna õiget pidi. Kondoomi äär, mida alla rullida, peab jääma väljapoole.
- Rulli kondoom lõpuni alla. Poole suguti peale jääv kondoom võib vahekorra ajal ära tulla.
- Kondoomile võib lisada vee baasil valmistatud libesutusainet, mida võib panna nii kondoomi sisse- kui väljapoole. See muudab seksi mõnusamaks ja kondoomi vastupidavamaks.
- Sugutit välja tõmmates hoiu kondoomi äärest kinni, et vältida selle mahalibisemist.
- Võta kondoom ära enne suguti lõtvumist. Hoiu kondoomist kinni ja tõmba see õrnalt pealt ära. Ole ettevaatlik, et seemnevedelik ei satuks partneri sugu-elunditele. Kui kondoomi äravõtmine ei lähe kergesti, tee seda partnerist eemal.
- Ära jäta kasutatud kondoomi laokile. Tee kondoomile sõlm peale ja viska see prügikasti.

Pea meeles!

- Muretse alati piisavalt kondoomide, sest neid võib rohkem kui üks vaja minna.
- Hoiu kondoomide kuivas ja jahedas kohas, mitte päikese käes, kontrolli kondoomide kehtivusaega ning jälgi, et pakend oleks terve.
- Kasuta kondoomi iga suguühte ja suuseksi ajal. Kui kasutad kondoomi vaid aeg-ajalt, ei ole Sa nakkuste eest kaitstud.
- Kasuta iga suguühte ajal uut kondoomi.
- Alati on parem pärast pärakuseksi kasutada tupeseksi ajal uut kondoomi, sest vastasel juhul võib saada soolestiku mikrofloorast raske nakkuse.

NAISTE KONDOOMID

Naiste kondoom on umbes 17 cm pikkune õhukesest ja tugevast sünteetilisest materjalist tehtud kotike. Põhjas on painduv rõngas, mis aitab seda tuppe paigaldada. Lahtises otsas olev rõngas tagab selle, et kondoom ei kaoks seksi ajal tuppe. Naiste kondoom on mõeldud ühekordseks kasutamiseks.

Naiste kondoom hoiab ära suguti kontakti tupega ja hoiab seemnevedeliku enda sees. See annab hea kaitse nii soovimatu raseduse, sugulisel teel levivate nakkuste kui ka HIV-nakkuse vastu. Naine paigaldab endale kondoomi ise.

Kuidas naiste kondoomi kasutada

Naine võib kondoomi paigaldada kuni kuus tundi enne seksuaalvahekorda. See võimaldab eelmängult sujuvalt seksile üle minna. Naiste kondoomi saab paigaldada kolmes asendis: kükitades, seistes ja üht jalga kõrgemal toetades, või lamades.

- Veendu, et kinnitamata sisemine rõngas asuks kondoomi kinnises otsas.
- Pigista sisemine rõngas pöidla ja nimetissõrme vahele. Teise käega ava häbememokad.
- Aseta rõngas tuppe ja lükka nii kaugele kui saad. Kindlasti häbemeluust kaugemale.
- Pane nimetissõrm kondoomi sisse ja kui võimalik, lükka seda veelgi sügavamale tuppe.
- Painduv välimine rõngas ja osa kondoomist jäävad tupest väljapoole ja katavad häbememokad.
- Mees ei pea sugutit kohe pärast orgasmi välja tõmbama, samuti ei pea naiste kondoomi kohe pärast mehe seemnepurset eemaldama. Selle saab eemaldada sobival hetkel, kuid siiski tuleb pidada silmas, et pärast eemaldamist tuleb kondoomile keerd peale teha, et seemnevedelik selle sees püsiks.

Mida veel tuleb teada ja meeles pidada

Mõni naine on lateksi suhtes allergiline. Kui allergiline reaktsioon ei luba üldse lateksikondoomi kasutada, võib proovida naistekondoomi, mis on valmistatud polüuretaanist. Need kondoomid nõuavad rohke libestusaine kasutamist, sest erinevalt lateksist on polüuretaan sitkem ning vähese libestusainega on kondoomi kasutamine ebamugav.

NAISTEVAHELINE SEKS

(Ja mitte ainult) Naistevahelist seksi peeti kaua aega väga turvaliseks. Paraku võivad tupevedelik ja menstruaatsiooni veri kanda HIV-nakkust ja muid sugulisel teel levivaid nakkusi. Seepärast peaks nende vältimiseks tupe hõõrumise, seksimänguasjade (dildod ja vibraatorid), suu-tupeseksi, suu-pärakuseksi ja käsiseksi (sõrmedega tupe või päraku erutamine) ajal kasutama kas turvakilet või kondoomi.

Kui kaitsevahendeid ei ole käepärast, tuleks proovida partneri kehavedelikke mitte alla neelata ning võimaluse korral kasutada ohtrasti libestusainet, et tuppe või pärakut mitte liigselt ärritada.

TURVAKILE

Turvakile on ühekordseks kasutamiseks mõeldud nelinurkne kaitsekile, mis kaitseb mõlemat partnerit. Turvakile pannakse tupe või päraku peale ja kogu tegevus suu ja keelega toimub läbi selle.

Turvakilet saab ise teha:

Toidukilest – võta toidukile, mis ei ole mõeldud mikroalaineahju jaoks. Mikroalaineahju jaoks mõeldud toidukilel on augukesed sees ning kehavedelikud võivad sealt läbi imbuda ja partnerit nakatada. Tõmba kilest vajaliku suurusega tükk, pane ühele poolele libestusainet ja kata selle poolega partneri tupp või pärah. Selle poole peale, mida puutud suu või keelega, pane maitsestatud libestusainet, mett või siirupit.

Kondoomist – võta kuiv või maitsestatud niiske kondoom, löika ära selle otsas olev nibu ja löika kondoom pikuti pooleks. Seejärel tõmba kondoom lahti, pane ühele poolele veel põhinevat libestusainet ja kata sellega partneri tupp või pärah. Libestusaine hoiab kaitset paigal ja tekitab pehme tunde. Selle poole peale, mida puutud suu või keelega, võib panna maitsestatud libestusainet. Kõige lihtsam on kasutada maitsestatud kondoomi.

Õhukesest kummikindast – löika kummikindalt ära neli sõrme ja löika kinnas käeseljalt pikuti pooleks. Tõmba kinnas lahti ja kata sellega partneri tupp või pärah. Kinda pöidla sisse saab keele panna. Samamoodi võib kasutada libestusainet ja maitsestatud libestusainet. Pooleks lõigatud kinnas on ideaalne vahend turvaliseks suu- ja pärakuseksiks.

SEKSIMÄNGUASJAD

(dildod, vibraatorid, butt plug)

HIV-nakkust ja muid sugulisel teel levivaid nakkusi on võimalik edasi anda ka partneriga seksimänguasju jagades. Seepärast tuleks nendega kasutada kondoomi või neid pärast kasutamist seebi ja veega korralikult pesta.

TURVALINE SUUSEKS

Kui Sa teed partnerile suuseksi ja ennast ei kaitse, võib partneri kehavedelik (tupevedelik, veri, menstruatsiooni- või eelseemnevedelik, seemnevedelik) sattuda Sinu suu limaskestale. Limaskest on väga õrn ja pea alati leidub seal väikeseid haavandeid, mida Sa ise ei tunne. Nakatunud kehavedelik võib nende haavandite kaudu sattuda Sinu vereringesse.

Kui Sinule tehakse suuseksi, pead samamoodi ettevaatlik olema. Kui Sinu partneril on suu peal herpes, võib see levida Sinu suguelunditele ja muutuda suguelundite herpeseks, mida ei ole võimalik välja ravida. Suures kirehoos võib partner Sind kogemata hammustada ning sel juhul võivad haigused levida tupe limaskesta haavandite kaudu.

Pea meeles!

SUUSEKS EI OLE OHUTU!

Suuseksi kaudu võivad levida HIV-nakkus, süüfilis, herpes ja klamüüdioos.

Pea meeles! Enne suuseksi tegemist ära harja hambaid, sest Sa võid suu limaskesta vigastada ja nii võimaldada haigustele juurdepääsu oma vereringesse. Kasuta selle asemel suuloputusvedelikku.

Mehele suuseksi tehes kasuta maitsestatud niiskeid kondoomi või kuivi kondoomi, millele lisa maitsestatud libestusainet.

Naisele suuseksi tehes (suu-tupeseks) või partnerile suu-pärakuseksi tehes tuleb kasutada turvaliket.

LIBESTUSAINE

(libiaine, libivahend)

Tuntakse ka lubrikandi nime all. Teeb seksi mõnusaamaks. Niisked kondoomid on libestusainega juba kaetud ja apteegist või seksipoodidest saab seda ka lisaks osta. Libestusaine teeb kondoomi pehmemaks ja vastupidavamaks. Kui seda lisada kondoomi sisse enne kondoomi suguti peale panemist, tekitab see meestel soojema ja pehmemat tunde. Kui seda panna kondoomi peale, kergendab see suguti sisse viimist.

Libestusaine peab olema alati valmistatud vee baasil. Vaseliin, kätekreem, õli, või, margariin, vahukoor, šokolaad, marmelaad, liköörid jm alkohol, päevitusõli jne teevad lateksi hapraks ja kondoom läheb katki.

Libestusainet on mitut sorti:

Vee baasil valmistatud libestusaine (SK-70, Astroglid jne): sellega on niisked kondoomid juba kaetud.

Spermitsiidne libestusaine: neutraliseerib seemnerakke ja aitab kondoomi purunemise korral ära hoida soovimatut rasedust ja mitmeid sugulisel teel levivaid nakkusi, kaasa arvatud HIV-nakkust. Seda tuleks panna kondoomi sisse, sest nii ei teki partneril allergiat, samas tekitab mehele mõnusama ja soojema tunde ning pakub lisakaitset kui kondoom peaks katki minema.

Maitsestatud libestusaine: seda on hea panna suuseksi tegemiseks kuiva kondoomi või turvakile peale.

NB!

Kondoomidega kasutatav libestusaine peab alati olema vee baasil valmistatud, sest muud ained teevad kondoomi hapraks ja lõhuvad selle.



Tervise Arengu Instituut

National Institute for Health Development