

KUST SAAB ROHKEM INFORMATSIOONI?

Gei ja Lesbi Infokeskus
Rüütli 16, Tallinn
Telefon: 6 454 545
Faks: 6 454 550
e-post: glik@gay.ee
http://www.gay.ee

Tervise Arengu Instituut
Hiiu 42
hiv@tai.ee
www.terviseinfo.ee
www.hiv.ee

KOHAD, KUS JAGATAKSE TASUTA KONDOOME JA LIBESTEID

•Angel Cafe & Gayclub

Sauna 1, Tallinn
6 416 880

•Sauna Club 69

Sakala 24, Tallinn
6 604 830

•Ring Club

Juhkentali 11, Tallinn
6 605 490

•X-Baar

Sauna 1, Tallinn
6 209 266

•G-Punkt

Pärnu mnt 23, Tallinn
6 440 552

•Gei ja lesbi infokeskus

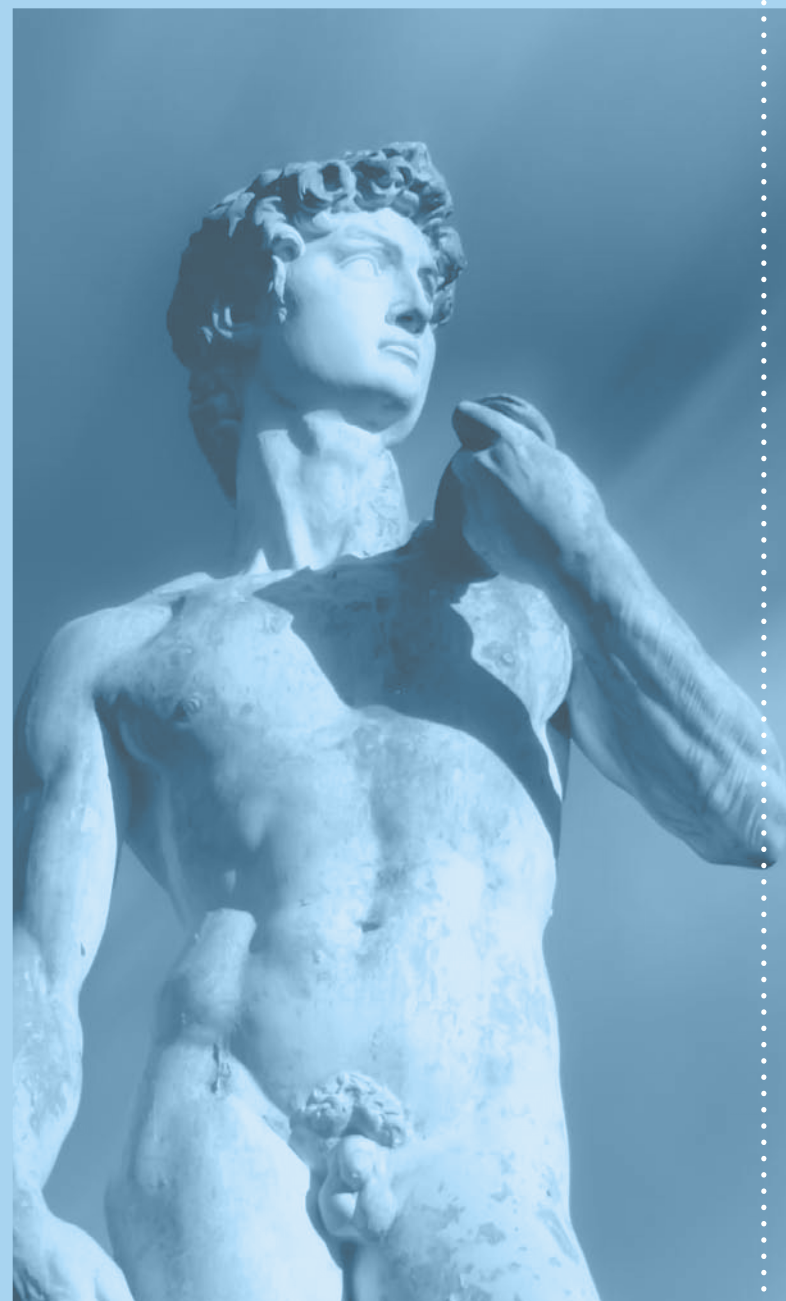
Rüütli 16, Tallinn
6 454 545



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

OLLA TERVE

SEKSUAALTERVISE TEEJUHT MEESTELE



KALLIS SÖBER,

Sa hoiad enda käes voldikut „Olla terve“, mis on seksuaaltervise teejuht meestele. Seksuaalsel teel levivad infektsioonid on tänapäeval väga tõsine probleem, seda ka meestevahelistes seksuaalsuhetes. Tihti ei esine inimesel koheseid haigusnähtusid ja seetõttu ei taibata õigeaegselt arsti juurde pöörduda. Sõltumata aga sümptomite olemasolust, võid nakatuda ise ja nakatada kedagi teist. Seksuaalsel teel levivad infektsioonid ei kao iseenesest ja neid ei ole võimalik maha pesta. Seetõttu tuleks nakkuse kahtlusel kindlasti pöörduda arsti poole. Parim on aga elada turvalist seksuaalelu ja vältida nakatumist. Loodetavasti leiad sellest voldikust täiendust oma teadmiste turvalisest seksist, samuti vastuseid küsimustele, miks ja kuidas tuleks turvalist seksi harrastada.

TURVALINE SEKS

Turvaliseks seksiks loetakse ükskõik millist tegevust, mis vähendab Sinu võimalust saada või edasi anda seksuaalsel teel levivaid infektsioone (edaspidi lühendatult STLI). Turvaline seks ei tähenda kindlasti igavat seksi ning see ei pea vähendama Sinu naudingut.

Turvaline seks tähendab seda, et ei teki olukorda, kus üks partner võib teiselt saada STLI. Enda ja partneri kaitsmiseks tuleb vältida kehavedelike sattumist kehasse ja limaskestadele – pärakusse, suhu või naha vigastustele. STLI tekitajateks on bakterid ja viirused, näiteks süüfilis ja HIV, mis levivad just kehavedelikega. Kehavedelikud on sperma ehk seemnevedelik, eelsperma (läbipaistev vedelik, mis tuleb enne seemnevedelikku), veri ja lümfivedelik.

Peamiseks STLI edasikandumise teeks meestevahelistes seksuaalsuhetes on anal- ehk pärakuseks. Suuremas nakatumise ohus on partner, kellele pärakuseksi tehakse. Päraku ja soole limaskest on väga õrn ning tekkivate mikrovigastuste kaudu võivad haigustekitajad organismi sattuda.

Kõige lihtsam viis kaitsta ennast ja partnerit STLIde ja HI-viiruse eest on kasutada kondoomi. Anaalseksi tuleks seetõttu teha alati ainult kondoomiga. Ka suuseksi turvalisemaks muutmiseks saab kasutada kaitsevahendit. Kui lateksi maitse on vastumeelne, võib kasutada maitsestatud kondoome. HI-viiruse edasiandmine suuseksiga on küll vähe tõenäoline, aga sel teel võivad levida mõned teised nakkused ja haigused.

KONDOOM – MIDA SELLEGA TEHA?

Kondoomi kasutamine on lihtsaim viis kaitsta ennast ja oma partnerit STLIde ja HI-viiruse eest.

Kondoomi purunemise peamiseks põhjusteks on selle pealepanemine valel viisil või kondoomi vigastamine pakendist väljavõtmisel.

Tee kindlaks, et Sa kondoomi valepidi peale ei asetaks.

Kondoomipakendil on märgitud „parim enne“ kuupäev. Kontrolli seda enne pakendi avamist ning ära kasuta kondoomi, mille „parim enne“ on möödas.

Üks halvimaid kohti, kus kondoomi hoida, on püksitasku. Kondoomi püksitaskus hoides on suur võimalus, et kondoom saab muljumise käigus vigastada ning ei sobi enam kasutamiseks. Hoia kondoomi parem särgitaskus või kaitsvas ümbrises. Ära ava kondoomipakendit hammaste, kääride või mõne muu terariistaga. Kätsi avamisel on kondoomi purunemise oht kõige väiksem. Kui käed on määrdega koos ja pakendit raske avada, võta sõrmede vahele mingi riie – rätik, särk, lina – ja ava nii kondoomi pakend.

Kasuta ainult vee baasil või silikoonil põhinevaid libestusaineid – muud vahendid (õlipõhjaline libesti, vaseliin) kahjustavad kondoomi. Kui tunned, et kondoom purunes, asenda see kohe uuega. Ilma igasuguse kõhkluseta.

TERVISLIKU ANAALSEKSI MEELESPEA:

Enne anaalseksiga alustamist on sobilik partneriga läbi rääkida, kes kuidas ja mida teeb – nii teate te mõlemad, mida oodata.

Kasutada tuleb kindlasti libesteid – pärakus endas libestavaid aineid ei leidu (veel ja silikoonil põhinevad libestid sobivad kondoomi kasutamisel väga hästi)

Kasutades kondoomi, väldid nii STLIsid kui ka anaalseksi järgset peenise puhastamist.

Muud tegevused – suudlemine, silitamine, massaaž, päraku erutamine sõrmede abil, masturbeerimine üksi või koos partneriga – need kõik on turvalised tegevused senikaua, kui Sinul või Sinu partneril ei ole nahavigastusi kätel või mujal. Nahavigastustele ja haavadele tuleks asetada plaaster või side.

Kui Sa arvad, et võid olla nakatunud mõnda seksuaalsel teel levivasse infektsiooni, siis pöördu kindlasti koheselt arsti poole ja lase teha vajalikud analüüsid. Tüüpilisteks kaebusteks võivad olla eritis peenisest (võib-olla ainult paar tilka) või valulikkus (põletav tunne) urineerimisel. Samuti võib peeniseots või kusitiava ümbrus olla ärritatud ning suguelunditel võib esineda villikesi, haavandeid või tüükaid. Kohe tuleb kasutusele võtta ettevaatusabinõud, mis kaitseksid Sinu partnerit. Parem oleks enne ravi alustamist ja ravi ajal üldse mitte seksuaalvahekorras olla.

Kui Sa soovid STLIdest rohkem teada saada, siis vaata trükise lõpus olevat viidete loetelu.

KUIDAS KONDOOMI PEALE PANNA?

Ava pakend rebides ja võta kondoom ettevaatlikult välja. Veelkord, ära ava pakendit hammaste või mõne terava esemega (nuga, käärid jms) – Sa võid kondoomi kogemata kahjustada. Kondoomid on küll tugevad, kuid mitte kääride või hammastega võrreldes.

Pane kondoom peale ainult kõvale sugutile ja kindlasti enne pärakusse sisenemist.

Võta kondoomi otsast kinni ning pigista sealtpoolt õhk välja. Õhk tuleb välja pigistada selleks, et teha ruumi spermale (muidu sperma lihtsalt ei mahu kondoomi ning suure tõenäosusega kondoom puruneb).

Eesnahk tuleb enne kondoomi paigaldamist pealt tagasi tõmmata.

Pane kondoom suguti otsa nii, et rullis äär jääks väljapoole. Hoides ühe käega kondoomi otsas olevast nibust, rulli teise käega kondoom lahti nii, et see katab terve peenise.

Peale seemnepurset tõmba peenis pärakust välja, hoides käega kondoomi kindlalt paigal.

Ära eemalda kondoomi enne, kui peenis on täielikult väljas. Jälgi, et spermaga koos olev peenis või kondoom ei puutuks kokku partneri kehaga.

Ära viska kasutatud kondoomi WC-potti, vaid prügikasti.

ANAALSEKS EHK PÄRAKUSEKS – NIPID JA NÕUANDED

Anaalseksiks, tuntud ka pärakuseksina, nimetatakse tegevust, mis sisaldavad endas enamasti peenise või sellele sarnaneva imitatsiooni (dildo, vibraator, anaaltapp) sisestamist pärakusse (samuti tuntud ka anusena).

Anaalseksiga kaasnevad ka omad ohud. Pärakus ja jämesooles puuduvad looduslikud libestavad ained nagu tupes, seega tuleb olla ettevaatlik, sest on väga lihtne tekitada sisemisi vigastusi, kuhu võivad sattuda bakterid ja viirused (näiteks HI-viirus, hepatiiti põhjustavad viirused).

