

- Väldi süüdistavat hoiakut.
- Valmistu võimalikeks reaktsioonideks, et Sa ise ei läheks endast välja ega ärrituks. Pea meeles, et ka Sina ise vajasid aega, et teada-saamisega toime tulla ning et see võis olla raske kogemus.
- Leia abi ja toetust edaspidiseks (pöörduda saab näiteks perearsti poole), juhul kui lähedane või partner vajab/soovib põhjalikumat nõustamist.

Turvaline seks

Oleks väga mõistlik loobuda seksist nii kauaks, kuni Sina ja Sinu partner(id) on terveks ravitud. Kui siiski otsustate ravi ajal seksida, peab kindlasti alati kasutama turvaseksi meetodeid (kondoomi), et vältida taasnakatumist.

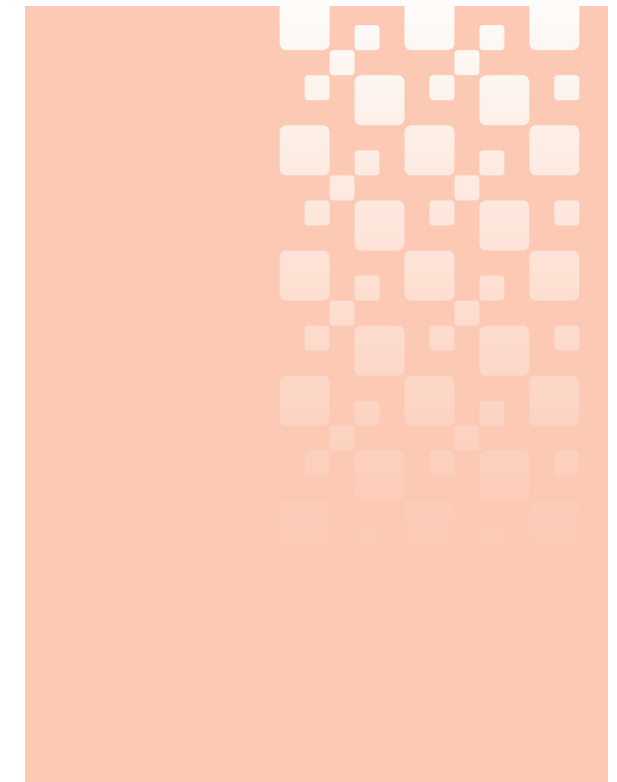
Mis saab siis, kui mu partner mu maha jätab?

See võib kahjuks tõesti juhtuda. Kuid on suur tõenäosus, kui Sa oled oma partneriga avameelne, siis ta hindab seda ning ausus võib isegi tugevdada teie suhet. Pea meeles, et varem või hiljem võib ta nakatumisest niikuinii teada saada – kui tal tekivad haigusnähud või kui ta läheb tervisekontrolli. Lisaks sellele võis nakkuse allikaks olla ka Sinu partner, kes ise sellest veel midagi ei tea. Seetõttu on rääkimise edasilükkamine ja varjamine kahjulik.

Kas on võimalik, et mu partneri analüüsid on negatiivsed ja ta ei olegi nakatunud?

Jah, see on võimalik. Selleks on mitmeid põhjuseid:

- Sinu partner ei pruukinud nakatuda. Mitte igaüks, kes puutub kokku seksuaalsel teel levivate infektsioonidega, ei nakatu, kuna inimeste kaitsevõime (immuunsus) haigustekitajate suhtes on erinev.
- Ta võis nakkusest vabaneda juba enne testimist – näiteks oli pidanud mõnel muul põhjusel antibiootikume kasutama.



Seksuaalsel
teel levivast
infektsioonist
partnerile
rääkimine

www.hiv.ee
www.amor.ee

 Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Seksuaalsel teel levivast infektsioonist partnerile rääkimine

- Partnerid on kõik need inimesed, kellega oled olnud seksuaalvahekorras ja/või kellega oled jaganud nõelu või süstlaid. Sina võid olla nakatanud neid mõnda seksuaalsel teel levivasse infektsiooni (suguhaigusesse) või vastupidi – oled nende käest nakkuse saanud. Oma nakatumisest rääkimine on oluline ja ainuõige käitumisviis. Enamikku seksuaalsel teel levivaid infektsioone on võimalik ravida. Ka HIV-nakkust saab raviga kontrolli all hoida ning inimene võib pikka aega hea tervise juures olla. Selleks on vaja ravi õigeaegselt alustada.
- Kui Sa ei räägi oma partnerile, siis sead ohtu tema tervise. Lisaks võib tema nakatada teisi. Avameelselt infektsioonist rääkimine võib säästa mitmete inimeste tervist.
- Seksuaalsel teel levivad infektsioonid ei kao iseenesest. Kui sellised nakkused nagu näiteks süüfilis, gonorröa ja klamüdioos jäävad ravimata, võivad need põhjustada viljatust ning emakavälisest rasedusest. Peale selle võivad haigustekitajad levida lisaks suguelunditele teistesse organitesse ning põhjustada parandamatut kahju. Suurem osa seksuaalsel teel levivatest infektsioonidest allub hästi ravile, kui seda teha õigeaegselt.
- Süüfilis, herpesnakkus, B- ja C-hepatiidi-

viirused ning HIV-nakkus võivad levida emalt lapsele raseduse ja sünnituse ajal. Seda saab ära hoida, kui need infektsioonid õigeaegselt avastada ja tulevast ema ravida!

- Mitmed seksuaalsel teel levivad infektsioonid nagu näiteks klamüdioos ja gonorröa võivad sageli kulgeda ilma haigusnähtude ja vaevusteta ning seetõttu inimene ei pruugi ise aru saada, et ta on nakatunud. Sellest hoolimata võivad haigustekitajad inimese organismis palju kahju teha. Seetõttu peaksid oma partneri(te)le rääkima testimise vajadusest ka siis, kui ta (nad) ei ole märganud endal mingeid nakatumisele viitavaid tunnuseid (sagenenud urineerimine, ebatavalised voolused suguteedest jms).
- Räägi oma partneri(te)le võimalikust nakatumisest nii ruttu kui vähegi võimalik – õigeaegselt alustatud ravi tagab parimad tulemused ning vähendab hilisemate tüsistuste ohtu.
- Võib-olla on raske esialgu öelda kellelegi, et ta peab minema arsti juurde end suguhaiguste ja HIV-nakkuse suhtes uurima. Sel juhul võid pidada enne nõu oma arsti või õega. Kui Sa arvad, et ei julge ise oma partneri(te)le teatada, saab Sinu asemel seda teha arst või õde. Kui Sa annad oma partneri(te) nime(d) ja kontaktandmed, võtab tervishoiutöötaja tema (nendega) ühendust ja teavitab, et ta (nad) võib (võivad) olla

kokku puutunud suguhaiguse või HIViga. Tervishoiutöötaja soovib tulla testima ja annab teada, kus ja millal saab seda teha. Sinu nime ei avalikustata.

- Pea meeles, et partneri(te)le rääkimine on Sinu otsus ja keegi ei saa Sind selleks sundida. Samas on see ainuõige ja vastutustundlik käitumine ning seaduse alusel on isegi võimalik neid inimesi karistada, kes on teisi tahtlikult nakatanud.

Mida meeles pidada, kui oled otsustanud rääkida oma nakatumisest seksuaalsel teel levivasse infektsiooni või HIV-i?

- Otsusta, kas tahad rääkida ise või palud kedagi endale abiks (arst, õde, nõustaja jne).
- Varu teavet nakkuste kohta, et saaksid vastata küsimustele.
- Paremini oleks rääkida silmast silma, mitte telefoni, elektronkirja või SMSi teel.
- Leia sobilik aeg, et teil poleks vaja kiirustada, vaid saaksite vajadusel põhjalikult vestelda.
- Leia sobilik koht, kus saate olla omaette, ilma et keegi teid segaks.
- Planeeri, mida ja kuidas Sa räägid. Räägi võimalikult lihtsalt ja otsekoheselt,