



EHPV

Eesti HIV-positiivsete Võrgustik
Эстонская Сеть Людей Живущих с ВИЧ

Miks peaks end testima Seksuaalsel Teel Levivate Infektsioonide (STLI) suhtes?

- Mõned STLI ei oma väljendunud sümptome, eriti naistel.
- STLId ei lähe isenesest ilma ravita üle.
- Õigeaegselt avastatud ja väljaravitud STLI vähendab tüsistuste tekkimise ohtu.
- Ilma õige ravita kestavad STLId kaua ja laineliselt ning toovad sageli kaasa tüsistusi.
- Näiteks väljaravimata gonorröa ja klamüdioos on ühed peamised viljatuse põhjused.
- Sugulisel teel levivate haiguste olemasolu muudab inimese vastuvõtlikumaks HIV-nakkusele.
- Kondoomid ei taga 100% turvalist suguühet.





EHPV

Eesti HIV-positiivsete Võrgustik
Эстонская Сеть Людей Живущих с ВИЧ

Kuidas toimub nakatumine?

Suguakti ajal, kui ei kasutata kondoomi või seda kasutatakse valesti.

Tegurid, mis suurendavad nakatumise riski:

- Depilatsioon, raseerimine. Hammaste harjamine enne seksuaalvahekorda (kas seda suuseksi seisukohalt?).
- Irrigatsioon (tupeloputus). Kuum vann soodustab veresoonte laienemist.
- Vahekord menstruatsiooni ajal.
- Krooniliste põletike olemasolu suu limaskestal, suguelunditel.



Mida meeles pidada?

- Sa ei saa loota, et keegi räägib sulle oma infektsioonist. Inimene võib sellest ise mitte teadlik olla, seetõttu ära hoia enda ohutuse arvelt kokku, vaid kasuta kondoomi!
- Järgi turvaseksi reegleid ning väldi vere, sperma ja tupevedeliku sattumist organismi.
- Väldi süstitavate narkootikumide kasutamist.
- Võimalusel keeldu vaginaalsest seksist menstruatsiooni ajal.
- Kasuta süstimiseks, keha augustamiseks ja tätoveerimiseks steriilseid instrumente. Veendu et süstimiseks, keha augustamiseks ja tätoveerimiseks kasutatakse ühekordseid või steriliseeritud instrumente.



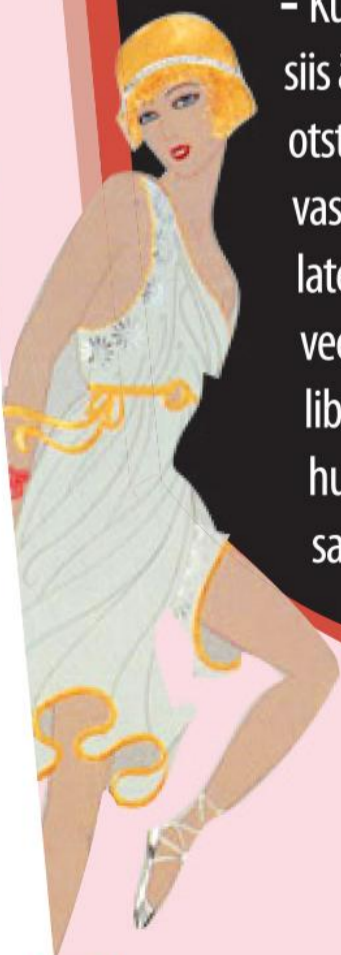
EHPV

Eesti HIV-positiivsete Võrgustik
Эстонская Сеть Людей Живущих с ВИЧ

- Iga partnerivahetus kujutab endast nakatumise riski – mida rohkem partnereid, seda suurem risk.
- Herpes, mis kutsub esile “külmavillid” huultel, võib oraalseksi ajal partnerile üle kanduda ja kutsuda esile genitaalherpese.
- Tõenäosus, et naine saab seksuaalse kontakti korral nakkuse mehelt, on umbes kolm korda suurem, kui et mees saab nakkuse naiselt.
- Grupiseksi korral ärge unustage iga uue partneri puhul vahetamast kondoomi.

Hädavajalik on osata kondoomi õigesti kasutada:

- Väldi otsest kontakti peenise, tupe, päraku, suu vahel seni, kuni kondoom on korrektselt peenisele rullitud.
- Ava pakend ettevaatlikult, püüdes kondoomi küüne või ehetega mitte kahjustada.
- Ära kasuta kahte kondoomi üksteise peale asetatuna, kuna nende vahel tekib hõõrdumine ja nad võivad rebeneda.
- Kondoom pannakse peale alles siis, kui peenis on täielikult erekteerunud.
- Rulli kondoom lõpuni. Mida rohkem kondoom peenist katab, seda vähem on tõenäoline, et ta võib maha tulla.
- Kondoomi otsa peab jääma ruumi sperma jaoks.
- Kui soovid kasutada libestit, siis ära kunagi kasuta selleks otstarbeks tavalist kreemi või vaseliini, kuna need rikuvad lateksit. Kasuta spetsiaalseid vee baasil valmistatud libeaineid. Pea meeles, et huulepulk kahjustab samuti lateksit.





- Ära kanna libestit peale enne, kui hakkad kondoomi peale panema. Kuigi suur libesti hulk aitab vältida kondoomi rebenemist, soodustab libesti kondoomi all selle mahaliisemist.
- Oraalseksi jaoks kasutatakse aromatiseeritud ja üliõhukesti lateksist kondoome, mis ei ole kaetud libestite ja spermitsiididega.
- Vaheta kondoomi, kui suguühete algusest on möödas 30 minutit.

NB! Kondoomi õige kasutamise korral on selle usaldusväärsus STLI ja HIV ennetuses ning soovimatu raseduse ärahoidmisel kuni 98%.



EHPV

Eesti HIV-positiivsete Võrgustik
Эстонская Сеть Людей Живущих с ВИЧ



Tervise säilitamise algoritm:

1. Kasuta kondoomi iga seksuaalvahekorra ajal!
2. Käi regulaarselt kontrollis sugulisel teel levivate haiguste suhtes (isegi nähtavate sümptomite puudumisel).
3. Keeldu seksuaalsetest kontaktidest STLH sümptomite avastamise korral kliendil.
4. STLI sümptomite avastamise korral endal pöördu viivitamatult arsti poole.
5. Ära tegele eneseravimisega!



Sõltuvalt seksuaalakti laadist ja nahakahjustuste tekkimise võimalusest selle ajal saab kaitsevahendita seksuaalsed tehnikad jagada ohututeks, ohtlikeks ja äärmiselt ohtlikeks.

OHUTU	OHTLIK	ÄÄRMISELT OHTLIK
Masturbatsioon	Suguti suudlemine ning silitamine huulte ja keelega	Suguti viimine tuppe (vaginaalne suguuhe)
Kallistused, silitused, keha puudutamine	Rimming (päraku erutamine huulte ja/või keelega)	Kauakestev seksuaalakt
Suudlused	Huulte kontakt naise suguelunditega	Suguti viimine päraresse (anaalne suguuhe)
Peopesadega partneri keha, sealhulgas suguelundite silitamine	Päraku suudlemine ning huulte ja keelega silitamine	
Silitamine ja käega päraresse sissetungimine		
Peenisega erinevate kehaosade puudutamine		
Erootiliste mänguasjade kasutamine (vibraatorid, peenise asendajad, kuulikesed jne), kui neid kasutatakse iseseisvalt.		



**Kus saab
testida HIV
ja STLH
suhtes**



TALLINN

HIV NÕUSTAMIS -JA TESTIMISKABINETID
Lääne-Tallinna Keskhaigla Nakkuskliinik

Paldiski mnt 62

tel 645 5555

QUATTROMED HTI LABORID OÜ

Väike-Paala 1

tel 640 8211

NOORTE NÕUSTAMISKEKUSED

OÜ Seksuaaltervise Kliinik

Noorte nõustamiskabinet

Suur-Ameerika 18A

tel 666 5123

NARVA

NARVA HIV NÕUSTAMIS- JA
TESTIMISKABINET

SA Narva Haigla

Karja 6

tel 356 0304

NARVA NOORTE
NÕUSTAMISKEKUS

Haigla 6

tel 357 7000

KOHTLA-JÄRVE

KOHTLA-JÄRVE HIV NÕUSTAMIS- JA TESTIMISKABINET

SA Ida-Viru Keskhaigla

Tervise 1

tel 337 88 25

JÕHVI

OÜ IDA-VIRUMAA NOORTE NÕUSTAMISKESKUS

Jaama 34, kabinet 4

tel 337 5875

PÄRNU

PÄRNU HIV NÕUSTAMIS- JA TESTIMISKABINET

SA Pärnu Haigla

Ristiku 1, kabinet C110

tel 447 3388

PÄRNU NOORTEKESKUS

OÜ KLV Arstikabinet

Malmö 19

tel 444 5362

TARTU

TARTU HIV NÕUSTAMIS- JA

TESTIMISKABINET

SA Tartu Ülikooli Kliinikum

(Nakkusosakond)

Riia 167

tel 742 7611

TARTU NOORTE NÕUSTAMISKESKUS

OÜ Tartu Seksuaaltervise Kliinik

Vaksali 17

tel 744 2086

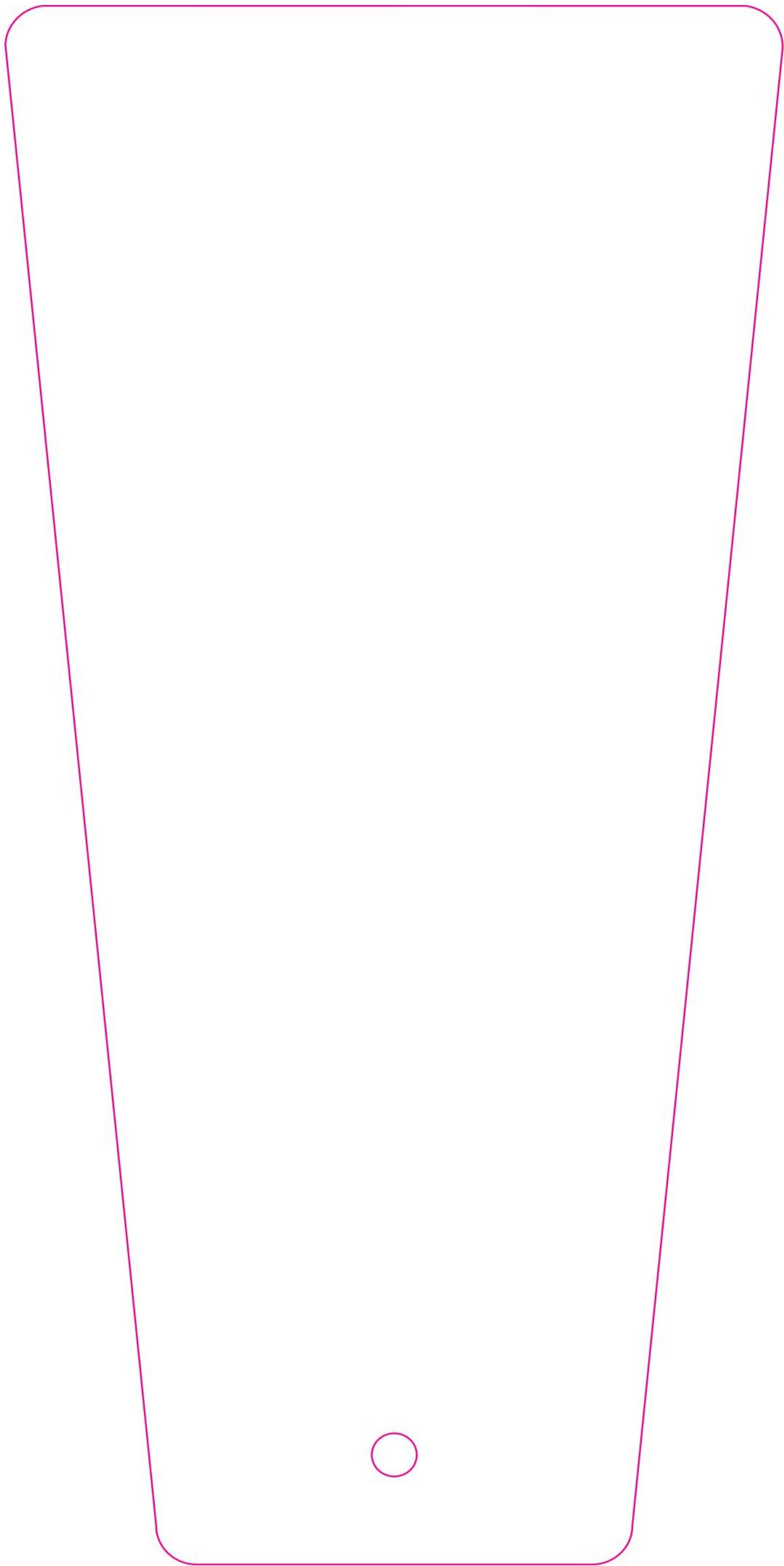
Eesti HIV-positiivsete Võrgustik
(EHPV) pakub tuge HIViga
elavatele inimestele ja nende
lähedastele.

Lisainfo emailitsi: ehpv@ehpv.ee.

Palju infot leiab ka kodulehelt
www.ehpv.ee, www.hiv.ee







Контур штанца