

# Turvaline seks



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

# Turvaline seks

## Turvaline seks

- seksuaalvahekorra hoidumine
- eneserahuldamine
- koos fantaseerimine ja seksfilmide vaatamine
- kallistamine, masseerimine ja musitamine
- koos duši all käimine
- teineteise kehade silitamine

## Tõenäoliselt turvaline seks

- kirklik keelega suudlus
- teineteise seksuaalne rahuldamine kätega (fingering, fisting)
- suuseks turvakile või kondoomiga
- tupeseks kondoomi ja libestusainega
- päarakuseks kondoomi ja libestusainega

## Riskantne seks

- uimastite ja/või alkoholi kasutamine (nii langeb vastustusvõime)
- kondoomi või libestusaine juhuslik kasutamine
- suuseks turvakile või kondoomita
- sperma või tupevedelike allaneelamine
- tupeseks kondoomi ja libestusaineta
- päarakuseks kondoomi ja libestusaineta

# Turvaseksist...

**Turvaline seks** tähendab seda, et suu-, tupe- või päarakuseksi ajal ei lasta partneri seemnevedelikul, tupevedelikel ega verel sattuda oma kehasse. Turvaseks ei tähenda ainult kondoomi kasutamist. See on enekõike arukas ja ohutu käitumine. See tähendab armastust, hoolt ja austust iseenda ja oma partneri vastu. See tähendab soovimatut raseduse vältimist. See tähendab seksuaalsel teel levivate nakkuste ja HIV-nakkuse ennetamist.

Turvaseks pöörab tähelepanu erinevatele seksuaalsetele tegevustele – suudlemine, fantaseerimine, hellitamine, kallistamine, silitamine, eneserahuldamine jne. Nii õpid paremini tundma enda ja oma partneri keha ning leiad uusi võimalusi seksuaalse rahulduse saamiseks, **ilma et peaks kartma haigusi või soovimatut rasedust.**

# Kondoom

Kondoomid on valmistatud lateksist või polüuretaanist, mõeldud ühekordseks kasutamiseks, imeõhukesed ja mugavad. Neid saab osta igast apteegist, suurematest kauplustest ja bensiinijaamadest. **Kasuta alati kvaliteetseid kondoome ja hoolitse selle eest, et sul oleks neid piisavalt.** Kioskites müügil olevad ja päikese käes pleekinud kondoomid on sageli kõlbmatud.

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

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

**Kuivad kondoomid**, millele ei ole peale pandud midagi peale õhukese pulbrikihi, sobivad suuseksiks. Kondoomi peale võib panna maitsestatud libestusainet, mis peidab lateksi maitse. Tupe- ja pärakuseksi ajal tuleb kuivi kondoome kasutada ainult koos libestusainega.

Kondoomi kasutamine on kõige lihtsam viis kaitsta ennast ja oma partnerit seksuaalsel teel levivate nakkuste ja HI-viiruse eest ning vältida soovimatut rasedust. Rasestumisvastased tabletid on väga usaldusväärsed rasestumisvastased vahendid, kuid need ei kaitse seksuaalsel teel levivate nakkuste ega HIVi eest.

Kondoomid võivad olla värvilised, erineva maitse, kuju ja suurusega. Vigurkondome peaks kasutama üksnes tuttavate partneritega: esimesel korral jää tavaliste niiskete kondoomide juurde. Pärakuseksi ajal tuleks kasutada eriti tugevaid kondoome (extra strong condoms).

## Kuidas kondoome kasutada

Kondoom pannakse enne seksuaalvahekorda juba kõvastunud suguti peale.

1. Kontrolli kuupäeva pakendil. Kui kasutusaeg on läbi, siis seda kondoomi ära kasuta.
2. Kontrolli, kas kondoomi pakend on terve: selleks pigista pakki kahe sõrme vahel. Kui õhk tuleb pakist välja, tuleb see kondoom ära visata. Pakendi võivad katki teha taskus hoitud peenraha või võtmed, samuti hoidmine liiga kitsaste pükste või seeliku taskus.

3. Ava pakend rebides, mitte kääridega või hammastega, sest nii võib kondoom viga saada.
4. Kondoom tuleb alati panna juba kõvastunud suguti peale. Ära jäta kondoomi asetamist viimasele hetkele! Enne seemnepurset tuleb mehel läbipaistvat ja lõhnatut eelseemnevedelikku, mis võib kanda sugulisel teel levivaid nakkusi ja millest võib rasestuda.
5. Enne kondoomi asetamist pigista kondoomi otsas olevast nibust õhk välja. Alles siis rulli kondoom alla.
6. Pane kondoom suguti peale õiget pidi. Kondoomi äär, mida alla rullida, peab jääma väljapoole.
7. Rulli kondoom lõpuni alla. Poole suguti peale jääv kondoom võib vahekorra ajal ära tulla.
8. Kondoomile võib lisada ainult vee baasil valmistatud libestusainet, mida võib panna nii kondoomi sisse kui ka peale. See teeb seksi mõnusamaks ja kondoomi vastupidavamaks.
9. Sugutit välja tõmmates hoia kondoomi äärest kinni, et vältida selle mahalibisemist.
10. Võta kondoom ära enne suguti lõtvumist. Hoia kondoomist kinni ja tõmba see õrnalt pealt ära. Ole ettevaatlik, et seemnevedelik ei satuks partneri suguelunditele. Kui kondoomi äravõtmine ei lähe kergesti, tee seda partnerist eemal.
11. Ära jäta kasutatud kondoome kuhugi vedelema. Tõmba kondoomile sõlm peale ja viska prügikasti.

## Pea meeles!

- Muretse alati piisavalt kondoome, sest neid võib vaja minna rohkem kui üks.
- Hoia kondoome kuivas ja jahedas, mitte päikese käes ning kontrolli nende kehtivusaega ja pakendit, et see oleks terve.
- Kasuta kondoomi iga suguühte ja suuseksi ajal, kondoomi kasutamine vaid aeg-ajalt ei suuda sind nakkuste eest kaitsta.
- Kasuta iga suguühte ajal uut kondoomi.
- Tupeseksi ajal pärast pärakuseksi tuleb alati kasutada uut kondoomi, sest vastasel juhul võib naine saada soolestiku mikrofloorast raske nakkuse.

## 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 kondoomid

**Naiste kondoom** on umbes 17 sentimeetri pikkune kotike, mis on tehtud õhukesest ja tugevast sünteetilisest materjalist. Kondoomi põhjas on painduv rõngas, mis aitab seda tuppe paigaldada. Lahtises otsas olev rõngas tagab, et kondoom ei kao seksi ajal tuppe ära. Naiste kondoom on mõeldud ainult ühekordseks kasutamiseks.

Naiste kondoom hoiab ära suguti kontakti tupega ja seemnevedelik jääb kondoomi sisse. See kaitseb hästi nii soovimatu raseduse, sugulisel teel levivate nakkuste kui ka HIV-nakkuse vastu. Naine paigaldab kondoomi endale ise.

## Kuidas kasutada naiste kondoomi

Naine võib ise kondoomi sisse panna kuni kuus tundi enne seksuaalvahekorda. See võimaldab eelmängult sujuvalt seksile üle minna.

Naiste kondoomi saab paigaldada kolmes asendis: kükitades, seistes ja üht jalga kõrgemal alusel hoides või siis lamades.

1. Veendu, et kinnitamata sisemine rõngas asuks kondoomi kinnises otsas.
2. Pigista sisemine rõngas põidla ja nimetissõrme vahele. Ava teise käega oma häbememokad.
3. Aseta rõngas tuppe ja lükka nii kaugemale kui saad, aga kindlasti kaugemale kui häbemeluu.
4. Pane nimetissõrm kondoomi sisse ja lükka seda, kui võimalik, veelgi sügavamale tuppe.
5. Paindub 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. Saad selle eemaldada siis, kui sulle sobib, aga jälgi siiski, et eemaldamisel oleks kondoomile keerd peale keeratud. Nii ei valgu seemnevedelik välja.

## Veel peaks teadma ja meeles pidama

Lateksi suhtes on mõned naised allergilised. Kui allergiline reaktsioon ei luba üldse latekskondoomi kasutada, võib proovida naistekondoomi, mis on valmistatud polüuretaanist. Need kondoomid nõuavad aga rohke libestusaine kasutamist, sest erinevalt lateksist on polüuretaan sitkem ning vähese libestusainega on kondoomi kasutamine ebamugav.

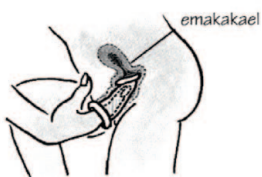
## Naiste kondoomi paigale asetamine ja äravõtmine



1. Võta kondoom ettevaatlikult pakendist ja rulli see lahti.



2. Vii reied laiali. Libista suletud ots tuppe nii kaugele 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.

# Naistevaheline seks (ja mitte ainult)

Naistevahelist seksi peeti kaua aega väga turvaliseks. Paraku võivad tupevedelik ja menstruatsiooniveri kanda HIV-nakkust ja teisi seksuaalsel teel levivaid nakkusi. Seepärast peaks nende vältimiseks tupe hõõrumise, seksimänguasjade (dildod ja vibraatorid), suu-tupeseksi, suu-pärakuseksi ja käega hellitamise (sõrmedega tupe või päraku erutamine) ajal kasutama kas turvakilet või kondoomi. Kui kaitsevahendeid ei ole käepärast, tuleks proovida partneri kehavedelikke mitte alla neelata ja võimaluse korral kasutada ohtrasti libestusainet, et tuppe või pärakut mitte liiga 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.

### Turvakile saab ise teha...

#### ...toidukilest

Võta õhuke toidukile, mis ei ole mõeldud mikrolaineahju jaoks. Mikrolaineahju jaoks mõeldud toidukilel on augukesed sees ning kehavedelikud võivad sealt läbi imbuda ja partnerit nakatada. Tõmba kilest vajaliku suurusega tükk, pane selle ühele poolele libestusainet ja kata selle poolega partneri tupp või pärak. Selle poole peale, mida Sa puutud suu või keelega, pane maitsestatud libestusainet, mett või siirupit.

#### ...kondoomist

Võta kuiv või maitsestatud niiske kondoom, lõika ära selle otsas olev nibu ja lõika kondoom pikuti pooleks. Seejärel tõmba kondoom lahti, pane ühele poolele veel põhinevat libestusainet ja kata nii saadud latekskaitsega partneri tupp või pärak. Libestusaine hoiab kaitset paigal ja tekitab pehme tunde. Selle poole peale, mida Sa puutud suu või keelega, võib panna maitsestatud libestusainet. Siis ei ole lateksi maitset tunda. Kõige lihtsam on kasutada maitsestatud kondoomi.

#### ...õhukesest kummikindast

Lõika kummikindal ära neli sõrme ja lõika kinnas seljast pikuti pooleks. Tõmba kinnas lahti ja kata sellega partneri tupp või pärak. Keel läheb ilusti kinda pöidla sisse. Samamoodi võid panna pöidla peale libestusainet ja pöidla sisse maitsestatud libestusainet. Pooleks lõigatud kinnas on ideaalne vahend turvaliseks suuja pärakuseksiks.



# Seksimänguasjad

(dildod, vibraatorid, *butt plug*)

HIV-nakkust ja teisi seksuaalsel teel levivaid nakkusi on võimalik edasi anda ka partneriga seksmänguasju jagades. Seepärast peaks nendega kasutama kondoomi või neid pärast kasutamist korralikult seebiga pesema.

## Turvaline suuseks

**Kui sa teed partnerile suuseksi** kaitsevahendeid kasutamata, siis võib tema kehavedelik (tupevedelik, veri, menstruatsiooniveri, eelseemnevedelik, seemnevedelik) sattuda sinu suu limaskestale. Limaskest on väga õrn ja peaaegu alati leidub seal väikeseid haavandeid, mida sa ise ei tunne. Nakatunud kehavedelik võib sattuda nende kaudu vereringesse.

**Kui sinule tehakse suuseksi**, pead samamoodi ettevaatlik olema. Kui sinu partneril on huulel herpese villid, võib see viirus levida sinu suguelunditele. Herpest pole võimalik välja ravida. Suures kirehoos võib partner ka väga kirelikuks muutuda ning sind (kogemata) hammustada. Haigused võivad sel juhul levida tupe limaskesta haavandite kaudu.

**Pea meeles!** Enne suuseksi tegemist ära pese hambaid ega kasuta hambaniiti, 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 kui vi kondoomi, millele lisa maitsestatud libestusainet.

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

### SUUSEKS EI OLE OHUTU!

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

# Libestusaine

... teeb seksi mõnusamaks, seda nimetatakse ka lubrikandiks. Niisked kondoomid on sellega juba kaetud ja apteegist, kaubanduskeskustest või sekspoodidest saab seda ka eraldi osta. Libestusaine teeb kondoomi pehmemaks ja vastupidavamaks. Kui lisada seda kondoomi sisse enne kondoomi pealepanekut, tekitab ta meestel soojema ja pehmemat tunde. Kui panna seda kondoomi peale, kergendab libestusaine suguti sisseminekut.

**Libestusaine peab olema alati valmistatud vee baasil**, seevastu vaseliin, kätekreem, õli, või, margariin, vahukoor, šokolaad, marmelaad, samuti liköörid ja muu 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 spermatooside ehk sugurakke ja aitab kondoomi purunemise korral kaitsta soovimatu raseduse ja mitmete sugulisel teel levivate nakkuste, kaasa arvatud HIVi eest. Seda tasub panna kondoomi sisse, sest nii ei teki partneril allergiat, samas tekitab see mehele mõnusama ja soojema tunde ning pakub lisakaitset, kui kondoom peaks katki minema.

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

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



**Hooli endast ja  
oma partnerist.**

**Kasuta kondoomi!**

Turvaseks ei tähenda ainult kondoomi kasutamist. See on ennekõike arukas ja ohutu käitumine seksuaalsetel tegevustel ning hool ja austus iseenda ja oma partneri vastu.

Rohkem infot:  
[www.hiv.ee](http://www.hiv.ee)



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks