



**Attiecības
un veselība –
mana atbildība!**



Tev jāizlemj pašam

Seksualitāte

Kā atšķiras mīlestība no seksa? Vai tas ir viens un tas pats? Vai ir iespējams nodarboties ar seksu bez mīlestības? Un vai ir iespējams mīlēt, nedomājot par seksu? Uz šiem jautājumiem atbildes agri vai vēlu meklē ikviens.

Cilvēks ir seksuāla būtne no dzimšanas, līdz pat dzīves noslēgumam, tāpēc katram cilvēkam piemīt *seksualitāte*. Seksualitāte nav tas pats, kas sekss vai seksuāla uzvedība. Tā ir cilvēka personības daļa, kas nosaka to, kā mēs ģērbjamies, kā mēs uzvedamies un kā veidojam attiecības ar citiem cilvēkiem. Katram minēto aspektu kombinācija veidojas atšķirīgās proporcijās, un tieši tas padara katru personu neatkārtojamo. **Katrs esam īpaša un neatkārtojama personība!**

Katrā vecumā seksualitāte izpaužas citādāk. Pusaudžiem Tavā vecumā seksualitāte izpaužas, kā pastiprināta interese par pretējo dzimumu.





Pirmās dzimumattiecības

Attiecību veidošana ir kā kāpšana pa kāpnēm, kur attiecību augstākais pakāpiens ir kopīga ģimene, laulība. Uzsākot attiecības, pāris kopā pastaigājas, apmeklē dažādus pasākumus, viens otru pakāpeniski iepazīst un nesteidzas ar dzimumattiecību uzsākšanu līdz brīdim, kad viens otru ir ļoti labi iepazīnuši un abi ir gatavi spert šo nozīmīgo soli. Atceries, ka šim solim ir **jābūt gataviem jums abiem!**

Ņem vērā, ka pastāv daudz veidu, kā apliecināt mīlestību, intimitāti un pieķeršanos, piemēram, varat kopīgi doties jaukā pastaigā vai izbraucienā ar velosipēdu, doties uz kino, teātri, sadoties rokās, pieskaroties viens otram vai darīt jebko citu, kas abiem sagādā prieku – dzimumsakari ir tikai viens no tiem.



Ja abi esat nolēmuši uzsākt dzimumattiecības, ir svarīgi to darīt atbildīgi. Šajā situācijā neapjukt un pieņemt pareizo lēmumu jums palīdzēs atbildes uz 3 vienkāršiem jautājumiem:

1. Vai patiešām vēlies seksu?
2. Vai uzticies savam partnerim?
3. Vai jūs abi esat padomājuši par iespējamo izsargāšanos, lai pasargātu sevi no nevēlamas grūtniecības vai inficēšanās ar seksuāli transmisīvajām infekcijām (STI)?

Ja uz kaut vienu jautājumu atbilde ir „nē”, tad jūs *neesat gatavi* seksam. Tāpēc ir pavisam normāli *pagaidīt*, līdz brīdim, kad abi būsiet tam gatavi! Pat ja otrs partneris domā citādāk un mēģina pārliecināt par pretējo, Tev ir tiesības pateikt NĒ, ja nevari atbildēt ar „jā”, uz katru no šiem trim svarīgajiem jautājumiem. Ikvienam ir tiesības pateikt NĒ un nejusties par to vainīgam! Tev nav jānodarbojas ar seksu tikai tāpēc, ka Tev šķiet, ka pārējie tā dara! Svarīgi ir izrunāties ar partneri. Ja jūsu jūtas ir dziļas un patiesas, tad attiecības no tā necietīs. Bet, ja, nē, tad varbūt jūsu attiecības nemaz nav tik nopietnas, kā sākumā šķita?





Saki „NĒ” seksuālām attiecībām, ja:

- Tev nav zināšanu, kā novērst nevēlamas grūtniecības rašanās iespēju un iespējas inficēties ar STI;
- Tu nejūties gatavs atklāti runāt ar savu partneri par kopīgo nākotni;
- Starp Tevi un partneri nav savstarpējas uzticēšanās;
- Starp Tevi un partneri nav savstarpējas cieņas;
- Tu jūti spiedienu, kas mudina stāties dzimumattiecībās;
- Tev nav skaidra rīcība, ja pēc dzimumattiecībām iestāsies grūtniecība vai kāds no partneriem inficēties ar STI.



Atceries, ka:

cilvēka seksualitāti nosaka viņa personība, nevis viņa aktivitāte seksuālās attiecībās

jārespektē citu cilvēku vērtību sistēma

katrs pats ir atbildīgs par savu seksuālo uzvedību un tās sekām

ikviens, atbilstoši savai vērtību sistēmai, pats analizē un pieņem lēmumus par savu izvēli un uzvedību

ir svarīgi iegūt pareizu informāciju jautājumos, kas skar seksuālo veselību un attiecības

seksualitāte ir dabiska un būtiska katra cilvēka personības sastāvdaļa

sekss nav labākais veids, kā pierādīt sevi un savu varēšanu

ikvienam ir seksuālās jūtas, kuras ir jārespektē

ikviens ir atbildīgs par savu rīcību

Ja dari TO, tad dari TO droši

Agri vai vēlū pienāk reize, kad notiek „TAS” jeb pirmā seksuālā pieredze. Seksuālo attiecību uzsākšana ir saistīta ne tikai ar patīkamu emociju gūšanu, bet arī ar dažādām neapdomīgas rīcības sekām. Ko Tu, piemēram, darīsi, ja atklāsi, ka Tev ir iestājusies grūtniecība? Tāpat arī seksuālā kontakta laikā pastāv iespēja inficēties ar STI, kas var būt ļoti nepatīkami. Tāpēc ir jāizvēlas piemērots kontracepcijas veids, domājot par savu un sava partnera veselību. Par kontracepciju ir svarīgi domāt jau no *pašas pirmās seksuālās pieredzes reizes!* Ja netiek lietota kontracepcija, meitene var palikt stāvoklī, kā arī netiek novērsts risks saslimšanai ar STI. Turklāt, nav pat jānotiek dzimumaktam, lai meitene paliktu stāvoklī – pietiek, ja sperma nonāk uz meitenes dzimumorgāniem.

Padomā par kontracepciju, lai izvairītos no neplānotas grūtniecības un STI!

Kontracepcija

Kontracepcija ir dažādas metodes, kā *izsargāties no nevēlamas grūtniecības un STI*. Tās uzdevums ir neļaut spermatozoīdam apaugļot olšūnu.



Kontracepcijas metožu veidi

■ **barjermetodes** (prezervatīvi, spermicīdi), kas neļauj spermatozoīdiem sasniegt un apaugļot olšūnu vai arī padara neaktīvus un iznīcina spermatozoīdus;

■ **hormonālās metodes**, kas uz laiku izmaina sievietes reproduktīvās sistēmas darbību (orālās kontracepcijas tabletes, injicējamā kontracepcija), nomācot ovulāciju, neļaujot olšūnai nobriest un sabiezinot dzemdes kakla gļotas, kas apgrūtina spermatozoīdu nokļūšanu dzemdē;



■ **intrauterinā kontracepcija** (piemēram, dzemdes spirāle) dzemdē rada spermatozoīdiem nelabvēlīgu vidi;



■ **kalendārā metode** - pāris dzimumdzīvei izvēlas laiku, kad olšūna, visticamāk, nav nobriedusi apaugļošanai (nedroša metode);

■ **pārtrauktais dzimumakts** - puisis pirms spermas noplūdes izņem dzimumlocekli no maksts (nedroša metode).



Jauniešiem, kuriem dzimumdzīve ir neregulāra, vispiemērotākais kontracepcijas veids ir prezervatīvs, jo tas pasargā gan no nevēlamas grūtniecības, gan inficēšanās ar seksuāli transmisīvajām infekcijām (STI) – slimībām, kas izplatās dzimumceļā.

Kontracepcijas metožu drošības salīdzinājums

Drošības novērtējums	Metode	Metodes darbība
Ļoti droša metode	Hormonālās tabletes	Neļauj nobriest olšūnai
Ļoti droša metode	Hormonālais implants	Neļauj nobriest olšūnai
Ļoti droša metode	Hormonālais plāksteris	Neļauj notikt ovulācijai un iestāties grūtniecībai
Ļoti droša metode	Hormonālā spirāle un minispirāle	Novērš spermas un olšūnas kontaktu, kā arī neļauj notikt ovulācijai
Ļoti droša metode	Progestīna injekcija	Aptur ovulāciju un aptur apaugļotās olšūnas implantāciju dzemdes gļotādā
Droša metode	Hormonālais kontraceptīvais maksts riņķis	Neļauj notikt ovulācijai un iestāties grūtniecībai
Droša metode	Dzemdes spirāle	Neļauj iestāties grūtniecībai
Droša metode	Prezervatīvi	Tajā uzkrājas sperma un nenonāk līdz olšūnai
Nedroša metode	Dažādi spermicīdi: gēli, krēmi, sūkļi	Tos ievada makstī pirms dzimumakta, kur tie iznīcina spermatozoīdus
Ļoti nedroša metode	Pārtrauktais dzimumakts	Puisis pirms spermas noplūdes izņem dzimumlocekli no maksts
Ļoti nedroša metode	Kalendārā metode	„It kā” drošo dienu skaitīšana

Efektivitāte	Vai ir nepieciešama ārsta recepte?	Vai pasargā no STI?	Piezīmes
98–99%	Jā	Nē	Svarīgi ir tās lietot atbilstoši instrukcijai
99%	Jā	Nē	Ļoti augsta drošība
99%	Jā	Nē	Vienkārša lietošana
99%	Jā	Nē	Piemērota jaunām nedzemdējušām sievietēm
99%	Jā	Nē	Iesaka kā alternatīvu iespēju sievietēm, kuras nevar lietot kombinētos kontracepcijas līdzekļus
99%	Jā	Nē	Alternatīva citām hormonālajām metodēm
94–98%	Jā	Nē	Ieteicama pēc pirmā bērna piedzimšanas
85–93%	Nē	Jā	Vienkāršākā kontracepcijas metode, taču jāprot to izmantot
60–90%	Nē	Nē	Iesaka lietot kopā ar prezervatīviem papildu drošībai
40–70%	Nē	Nē	Nedaudz spermatozoīdu var izdalīties vēl pirms spermas noplūdes
40–97%	Nē	Nē	Grūtniecība var iestāties jebkurā dienā



Pati drošākā metode ir atturēšanās no seksa!

Pirms dzimumakta vienmēr jāuzdod sev jautājums „Vai esmu gatavs uzņemties atbildību par nevēlamu grūtniecību vai inficēšanos ar STI?”.

Atceries, ka nav vērts kautrēties no prezervatīva pirkuma. Pateikt vecākiem, ka Tu vai Tava otra pusīte gaida bērnu, vai, ka esi saslīmīis ar kādu no STI, būs daudz grūtāk un nepatīkamāk par prezervatīvu iegādi.

Kā uzsākt sarunu ar partneri par kontracepciju? Jāmet kautrība pie malas un jājautā tieši! Varat ieplānot arī kopīgi doties pie ģimenes ārsta vai ginekologa, lai konsultētos par piemērotākajiem kontracepcijas veidiem un citiem ar seksuāli – reproduktīvo veselību saistītiem jautājumiem. Ja neizdodas uzsākt sarunu par kontracepciju, tad, iespējams, jūs vēl neesat gatavi seksam.

Avārijas kontracepcija

Avārijas kontracepcija ir kā rezerves variants, ja dzimumkontakta laikā ir saplīsis vai noslīdējis prezervatīvs vai, ja tas nav lietots vispār. To var iegādāties jebkurā aptiekā (bez receptes). Tā lietojama ne vēlāk kā 72 stundu laikā pēc neaizsargāta dzimumkontakta. **Jo ātrāk, jo labāk!**



Avārijas kontracepcija meitenes organismam ir liela slodze, tāpēc tā lietojama tikai avārijas gadījumos ne biežāk kā 2-3 reizes gadā. Avārijas kontracepcijas metode nav domāta regulārai lietošanai! Pēc tās lietošanas meitenei jānododas pie ginekologa, lai pārbaudītos un izvēlētos sev piemērotu kontracepcijas metodi.

Bīstamie sakari

Kas ir STI?

Seksuāli transmisīvās infekcijas – STI, ir tās saslimšanas, kuras nodod viens cilvēks otram dzimumkontakta laikā. Ir svarīgi saprast, ka ar STI var saslimt jebkurš pat pēc VIENAS dzimumakta reizes. Jo vairāk ir partneru, ar kuriem seksa laikā netiek lietots prezervatīvs, jo lielāks ir risks inficēties! Daudzas STI norit *bez redzamām pazīmēm* un vienīgais veids, lai uzzinātu, vai cilvēks ir inficējies, ir analīžu veikšana.

Prezervatīvu lietošana ir vienīgā kontracepcijas metode, kas seksa laikā pasargā no inficēšanās riska!



STI veidi

Izšķir divu veidu STI – baktēriju un vīrusu izraisītas. Biežākās STI ir *sifliss, gonoreja, hlamīdijas, B un C hepatīts, HIV*, taču to ir daudz vairāk.

GONOREJA (medicīniskais termins – gonokoku infekcija)

- Bakteriāla infekcija, kurai iesākumā var nebūt nekādu simptomu.
- **Simptomi** – dedzinoša sajūta urinējot, dzeltenīgi vagināli izdalījumi, apsārtums un ģenitāliju pietūkums, dedzinoša sajūta vai nieze vagīnas apvidū. Sievietēm gonoreja rada neauglības risku.
- **Ārstēšana** – slimība ir ārstējama ar antibiotikām. Dažos gadījumos gan sievietēm, gan vīriešiem varētu rasties asins saindēšanās, artrīts un meningīts, jaundzimušajiem tā var izraisīt aklumu.

HLAMĪDIJAS (medicīniskais termins – uroģenitālā hlamidioze)

- Bakteriāla infekcija, kas izraisa gonorejai līdzīgus simptomus.
- **Simptomi** – vairumam sieviešu norit bez simptomiem, bet viņas infekciju viegli var nodot citiem. Sievietēm var būt ilgstošas sāpes vēdera lejas daļā, sāpīgas un neregulāras menstruācijas, bezkrāsaini izdalījumi. Vīriešiem var būt strutaini un gļotaini izdalījumi no urīnizvadkanāla, dedzinoša sajūta urinējot.
- **Ārstēšana** – hlamīdijas viegli padodas ārstēšanai ar antibiotikām. Hlamīdiju ierosināta infekcija bieži vien tiek atstāta bez ārstēšanas, bet tādējādi var rasties plaši bojājumi olvados, izraisot neauglību vai attiecīgos gadījumos pārāgras dzemdības.

SIFILISS

- Bakteriāla infekcija, kuru izraisa baktērija.
- **Simptomi** – mutes vai ģenitāliju mitrajā, gļotainajā vidē (orālā vai anālā seksa gadījumā mutes vai anālās atveres gļotādā) rodas nesāpīgas čūliņas (šajā stadijā infekcija ir ļoti lipīga). Vēlāk var novērot palielinātus limfmezglus un uz visas ādas vai gļotādām parādās sārti izsitumi un plankumi.
- **Ārstēšana** – ārstē ar antibiotikām, to var izārstēt, ja ārstēšanas process ir uzsākts savlaicīgi. Sifiliss ir nopietna slimība, un tā var arī apdraudēt cilvēka dzīvību.

TRIHOMOZOZE

- Parazītu izraisīta infekcija, kuru galvenokārt nodod seksuālu kontaktu ceļā.
- **Simptomi** – sievietes var novērot niezi, izdalījumus (bieži – zaļgani, bālgandzeltenīgi un pārslveidīgi), dedzinošu sajūtu urinējot, biežu urinēšanu un sāpes dzimumkontakta laikā. Vīriešiem simptomus parasti nenovēro, tomēr iespējams, ka vīriešiem var būt urīnizvadkanāla infekcija, balti izdalījumi no dzimumlocekļa un iekaisums pūslī vai prostatas apvidū.
- **Ārstēšana** – infekciju ārstē ar antibiotikām. Lai arī vienam partnerim sūdzību nav, tomēr ārstēšana jāveic abiem.

ĢENITĀLĀS HERPES VĪRUSINFEKCIJA

- Vīrusa infekcija.
- **Simptomi** – rada apsārtumu un čūlas uz ģenitālijām vai mutē. Kad vīruss nokļūst ķermenī, pirmās 3 līdz 7 dienas tas ir mazaktīvs. Šajā laikposmā simptomu nav, un ar vīrusu nevar aplipināt citus. Slimības uzliesmojums parasti sākas ar niezi vai dedzinošu sajūtu, pēc tam rodas ādas apsārtums. Visbeidzot veidojas čūliņas. Parasti šīs čūliņas pieskaroties ir ļoti sāpīgas, tās var saglabāties no 7 dienām līdz 2 nedēļām. Vīruss ir lipīgs no tā brīža, kad rodas nieze, līdz tam, kad čūliņas pilnīgi sadzijušas.
- **Ārstēšana** – herpes padodas ārstēšanai ar pretvīrusu ziedēm.

B HEPATĪTS

- Vīrusa infekcija, kas bojā aknas. To var nodot seksuālu kontaktu ceļā, kā arī saskaroties ar inficētām asinīm – veicot manikīru, pedikīru, tetovēšanu vai pīrsingu, stomatoloģiskas u.c. medicīniskas manipulācijas ar nepietiekoši sterilizētiem instrumentiem. Tas ir ļoti lipīgs.
- **Simptomi** – raksturīgās pazīmes ir nespēks, nelaba dūša, vemšana, bezmiegs, ādas nieze, tumšs urīns, gaiši izkārnījumi un dzelte. Tomēr bieži vien slimība var noritēt bez simptomiem, kas ir bīstami, jo šādi slimība nemanīti var pārtapt hroniskā formā.
- **Ārstēšana** – B hepatītu iespējams izārstēt 2 mēnešu laikā un organismā izveidojas antivielas, kas pasargā no atkārtotas inficēšanās. Nepilnīgas ārstēšanas rezultātā B hepatīts var attīstīties hroniskā formā. Cilvēks pēc pārslimotas akūtas vai bezsimptomu B hepatīta infekcijas var kļūt par hepatīta B vīrusa nēsātāju! Šādā gadījumā pašsajūta var būt laba, bet cilvēks ilgu laiku (iespējams, visu dzīvi) būs infekciozs un tādēļ, pašam nezinot, pastāv iespēja inficēt citus cilvēkus.
- Pret B hepatītu ir iespējams vakcinēties. Kopumā nepieciešams saņemt 3 potes 6 mēnešu laikā.

C HEPATĪTS

- Vīrusa infekcija, kas bojā aknas, kas izplatās, ja rodas kontakts ar inficētām asinīm. Inficēšanās seksuālā ceļā notiek reti, bet tomēr risks pastāv.
- **Simptomi** – lielai daļai C hepatīta slimnieku nav novērojami simptomi. Ja tie ir, tad līdzīgi kā hepatīta B gadījumā vai arī ir ļoti nespecifiski.
- **Ārstēšana** – C hepatīta ārstēšanā izmanto pretvīrusu zāles. Infekcija var pāriet hroniskā hepatītā, kurš vēlāk var izraisīt cirozi vai aknu vēzi.
- Pret C hepatītu nav iespējams vakcinēties.

CILVĒKA PAPILOMAS VĪRUS (CPV)

- Vīrusa infekcija, kurā ietilpst vairāk nekā 100 dažādi vīrusa tipi. Vairāk nekā 30 no šiem vīrusiem var nodot seksuālā ceļā.
- **Simptomi** – CPV seksuāli transmisīvie veidi var inficēt vīriešu un sieviešu ģenitāliju apvidu, tostarp dzimumlocekļa ādiņu, sieviešu ārējos dzimumorgānus, anālās atveres rajonu un vagīnas, dzemdes un taisnās zarnas iekšējo sienu. Uz minētajām virsmām var parādīties kārpīņas (bārkstaini izaugumi) vai pacelti, nelīdzeni veidojumi. Veidojumu apvidū var novērot niezi un dedzinošu sajūtu.
- **Ārstēšana** – slimība ir ārstējama, bet CPV organismā saglabājas visu mūžu.
- Latvijā ir pieejama valsts apmaksāta vakcīna pret CPV 12–15 gadus vecām meitenēm. Lai saņemtu vakcīnu, ir jādodas pie sava ģimenes ārsta, līdzīgi ņemot potēšanas pasi. Vakcinācijas kursu veido trīs devas, kas tiek ievadītas augšdelma muskulī. Meitene saņem pirmo poti, pēc mēneša – nākamo un ne vēlāk kā sešus mēnešus pēc pirmās – trešo. Svarīgi ir vakcinēties vēl pirms dzimumattiecību sākuma. Lai gan vairošanos meiteņu dzimumattiecības uzsāk ne ātrāk kā pirms 16 gadu vecuma sasniegšanas, šī vakcīna tiek rekomendēta 12 gadus vecām meitenēm, lai nodrošinātu aizsardzību iespējami savlaicīgi.

HIV INFEKCIJA

- Cilvēka imūndeficīta vīruss (HIV), kas attīstoties izraisa saslimšanu ar AIDS.
- Inficēšanās notiek, ja kāds no inficētās personas organisma šķidrumiem, kas satur HIV lielā koncentrācijā – asinis, izdalījumi no dzimumorgāniem (sperma un maksts sekrēts) un mātes piens – nonāk otra cilvēka organismā.
- Visbiežāk HIV izplatās dzimumkontakta laikā ar HIV inficētu personu, ja netiek lietots prezervatīvs.
- Ja HIV reiz iekļuvis cilvēka organismā, tas tur saglabājas visu mūžu.

HIV infekcija

Ar HIV infekciju vari inficēties ikviens, neatkarīgi no vecuma, dzimuma vai nodarbošanās. Šo infekciju izraisa cilvēka imūndeficīta vīruss, kas lēnām sagrauj cilvēka imūno sistēmu. AIDS ir HIV infekcijas beigu stadija, kad cilvēka imūnsistēma ir novājināta – viņa ķermenis nespēj pretoties dažādām slimībām.

Ar HIV var inficēties:

- dzimumsakaros ar HIV inficētu personu;
- nonākot saskarē ar HIV inficētas personas asinīm,
- kā arī māte var nodot šo infekciju bērnam grūtniecības, dzemdību un zīdīšanas laikā.

Jāuzsver, ka ar HIV nevar inficēties:

- sasveicinoties;
- apskaujoties;
- šķaudot, klepojot;
- lietojot kopīgus sadzīves priekšmetus;
- pieskaroties otram cilvēkam.

HIV infekciju **nevar izārstēt**. Ar zālēm ir iespējams tikai aizkavēt AIDS stadijas iestāšanos, tādējādi pagarinot cilvēka dzīves ilgumu un uzlabojot tās kvalitāti. Vienīgais drošais veids, kā pārliecināties par to, vai cilvēkam ir vai nav HIV, ir veikt testu, jo cilvēks var justies labi un nemaz nenojaust, ka ir inficējies ar HIV.



STI simptomi

Raksturīgie STI simptomi ir:

- dedzinoša un nepatīkama sajūta urinējot;
- izsitumi, apsārtums un nieze dzimumorgānu rajonā;
- izdalījumi no dzimumorgāniem (vīriešiem no urīnizvadkanāla, sievietēm no maksts).

Minētie simptomi ir tikai daži no raksturīgākajiem STI simptomiem. Ņem vērā, ka ir arī saslimšanas, kurām nav raksturīgu simptomu, tāpēc pārim pirms dzimumattiecību uzsākšanas ieteicams doties pie ārsta, lai pārbaudītu veselību.



STI ārstēšana

Vairums STI ir viegli ārstējamas, ja vien savlaicīgi tiek apmeklēts ārsts. Ja radušās kaut mazākās aizdomas par saslimšanu, tad nekavējoties dodies pie sava ģimenes ārsta, kurš sniegs padomu par to, pie kura speciālista vislabāk griezties. Puišu ārsts ir *urologs*, bet meiteņu ārsts ir *ginekologs*. Ja saslimšana būs nopietnāka, tad vislabāk doties pie *dermatovenerologa*.

Atceries – jo ātrāk tiks uzsākta ārstēšanās, jo mazākas būs saslimšanas radītās sekas!

Ja saslimšana netiek ārstēta, inficētais cilvēks kļūst par *infekcijas avotu*. Tas nozīmē, ka saslimšana var tikt nodota tālāk savam partnerim, kurš vēlāk šo infekciju nodod arī citiem. Sekas ielaistām infekcijas slimībām var būt dažādi smagi un grūti ārstējami sieviešu un vīriešu dzimumorgānu iekaisumi un pat neauglība.

ĀRSTI, KAS NODARBOJAS AR SEKSUĀLĀS UN REPRODUKTĪVĀS VESELĪBAS ĀRSTĒŠANU

Ginekologs ir ārsts, kurš rūpējas par sievietes veselību. Pie tā var vērsties, lai vienkārši pārbaudītu veselību un aprunātos – par kontracepciju, mēnešreizēm, ādas problēmām un citiem jautājumiem. Pie ginekologa var doties bez ģimenes ārsta norīkojuma, jo ginekologs ir tiešās pieejamības speciālists.

Urologs ir ārsts, kas ārstē urīnceļu saslimšanas. Var palīdzēt, ja ir satraukums par jautājumiem, kas saistīti ar dzimumlocekli, sēkliniekiem. Dodoties pie urologa nepieciešams ģimenes ārsta norīkojums.

Dermatovenerologs ir ārsts, kas ārstē ādas slimības un seksuāli transmisīvās infekcijas. Pie šī ārsta var iet gan puīši, gan meitenes. Dodoties pie dermatovenerologa nepieciešams ģimenes ārsta norīkojums.

Drošas seksuālās attiecības

- Svarīgi, ka Tev ir viens partneris, kurš arī nav inficējies ar STI.
- Seksa laikā vienmēr lieto prezervatīvu!
- Uzturi atklātas attiecības ar savu partneri, lai varat viens otram uzticēties.
- Būtiski ir regulāri veikt veselības pārbaudes, lai būtu droši par savu veselību.

Seksuālās attiecības un apreibinošas vielas

Pastāv vēl viens nedrošu un nepārdomātu attiecību risks – *seksuālās attiecības, ja ir lietots alkohols vai citas apreibinošas vielas*. Lietojot alkoholu un citas apreibinošas vielas, Tu nespēj sevi kontrolēt, tāpēc nespēsi pateikt „nē” nedrošam seksam un/vai pareizi lietot kontracepciju. Sekas šādā stāvoklī veiktam dzimumaktam var būt ļoti nepatīkamas.

Esi atbildīgs un sargā sevi!

Internets, sociālie portāli un *sekstings*

Internets ir foršs izgudrojums, taču tas var būt arī bīstams un melīgs! Vai zināji, ka ne visai informācijai, kas atrodama globālajā tīmeklī var uzticēties? Skaistās meitenes internetā nav ne tuvu tik slaidas un izskatīgas, kā varbūt var likties, jo fotoattēlu apstrādes programmas dara brīnumus. Arī stāsti par svara neticamu nomešanu vai milzīgiem laimestiem loterijās, parasti ir izdomāti.

Vai zināji, ka atklātība internetā ir bīstama? Sarunas uzsākšana ar svešinieku, personīgas informācijas par sevi vai savu ģimeni nodošana ir tas, ko *noteikti nedrīkst darīt!* Nekādā gadījumā neatklāj savu vārdu, uzvārdu, vecumu, adresi vai skolu, kurā mācies, svešiem cilvēkiem internetā! Izvairies izmantot *web* kameru, lai parādītu, kā TU izskaties, ja to jautā svešinieks.

Pēdējā laikā, īpaši meiteņu vidū, populāra ir dalīšanās ar vairāk vai mazāk atklātām fotogrāfijām, ko sauc arī par *sekstingu* jeb seksuāla rakstura īsziņu un kailfoto nosūtīšana pa mobilo tālruni. Jāsaprot, ka šāda tipa fotogrāfijas ļoti viegli var nokļūt nepareizo cilvēku rokās, un situācijas sekas var būt negaidītas un nepatīkamas, piemēram, apkaunojums skolas biedru un draugu priekšā. Atceries, ja fotogrāfija reiz ir nopublicēta internetā, tad izņemt to no turienes var būt ļoti grūti vai pat neiespējami! Tāpēc vienmēr paturi prātā, ka savas un savu draugu fotogrāfijas jāpublicē ļoti piesardzīgi. Nekad nevar zināt, kādiem mērķiem kāds cits tās izmantos!

Papildus informācija: www.drossinternets.lv sadaļā "Bērniem un jauniešiem"





Slimību profilakses un
kontrols centrs

Materiālu sagatavoja Slimību profilakses
un kontrols centra speciālisti
sadarbībā ar Veselības ministriju

Duntes iela 22, Latvija, LV-1005
Tālrunis: +371 67501590 Fakss: 67501591
E-pasts: info@spkc.gov.lv
Mājas lapas adrese: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:
draugiem.lv/sveiksunvesels
facebook.com/SPKCentrs
twitter.com/SPKCentrs
Youtube: Slimību profilakses un kontrols centrs

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā
atsauce uz Slimību profilakses un kontrols centru obligāta

Bezmaksas izdevums