

Ja seksam piekritāt abi, dariet to, ievērojot drošību!

Prezervatīva lietošana ir vienīgais veids, kā sevi pasargāt gan no seksuāli transmisīvām infekcijām (HIV, B un C hepatīts, sifliss, gonoreja, hlamīdijas u. c.), gan nevēlamas grūtniecības.

**Tu jebkurā brīdī
drīksti teikt
NĒ seksam!**

(arī tad, ja jau iepriekš tam piekriti).

**Pieņem lēmumu pats,
nepakļaujoties apkārtējo
ietekmei.**

Ja Tev ir bijis nedrošs sekss vai ir aizdomas par STI, nodod STI analīzes un pārbaudies pie ārsta. Līdz 25 gadu vecumam ar ārsta nosūtījumu hlamīdiju un gonorejas laboratoriskā diagnostika ir valsts apmaksāta. Reizi gadā ar ārsta nosūtījumu ikviens var veikt valsts apmaksātu HIV, B un C hepatīta izmeklējumu.

**Pirms saki JĀ seksam,
uzdod sev šos jautājumus:**

1. Vai patiešām vēlies seksu?
2. Vai uzticies savam partnerim?
3. Vai jūs abi esat padomājuši par kontracepciju jeb izsargāšanos no grūtniecības? Kā pasargāsiet sevi no inficēšanās ar seksuāli transmisīvajām infekcijām (STI)?

Doties uz pārbaudi vari pie ģimenes ārsta vai dermatovenerologa, vai sievietēm pie ginekologa un vīriešiem pie urologa. HIV, B, C hepatīta un siflisa eksprestestu bez maksas un anonīmi var veikt HIV profilakses punktos, saņemot arī pirms un pēctesta konsultāciju.

Slimību profilakses un
kontrolē centrs



Uzzini vairāk:
www.spkc.gov.lv/sadaļa_seksuāla_un_reproduktīva_veselība

**Lai prezervatīvs
pasargātu, tas jālieto:**

pareizi

**katra
dzimumakta laikā**

**no dzimumakta paša
sākuma līdz beigām**

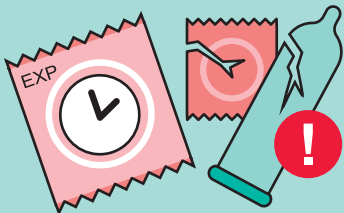
**arī orālā un anālā
seksa laikā**

KĀ PAREIZI LIETOT



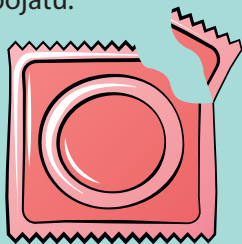
KĀ

1. Pirms prezervatīva lietošanas pārlicinies par tā derīguma termiņu. Pārbaudi, vai iepakojums nav bojāts – vai tas nēlaiž ārā gaisu.



PAREIZI

2. Atver iepakojumu ar pirkstiem. Neizmanto šķēres un nedari to ar zobiem, lai to nesabojātu.

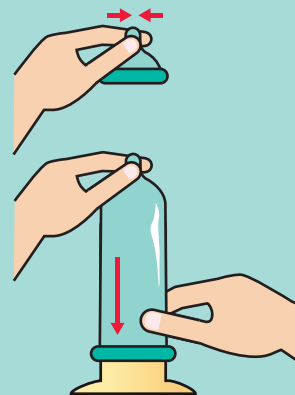


LIETOT

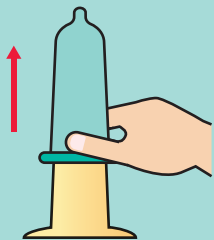
3. Saspied prezervatīva rezervuāru ar pirkstiem, lai atstātu vietu spermai.

4. Uzliec gumijas gredzenu uz dzimumlocekļa un uzrollē uz stāvoša dzimumlocekļa visā tā garumā. Pārlicinies, ka prezervatīvs uzvilks uz pareizo pusi un nerullējas nost.

PREZERVATĪVU



5. Ja prezervatīvs uzvilks uz nepareizo pusi, tas ir jānovelk un jāizmet. Arī, ja prezervatīvs nokrīt zemē, ņem jaunu.



6. Pēc ejakulācijas nekavējoties izņem dzimumlocekli kopā ar prezervatīvu. Aizsien prezervatīva galu, ietin salvetē vai papīrā un izmet miskastē. Nemet izlietoto prezervatīvu tualetes podā.



Jebkurš prezervatīvs ir **derīgs lietošanai tikai vienu reizi.**

Nelieto vairākus prezervatīvus reizē (vienu uz otra). Tas rada lielāku risku prezervatīvam saplīst.

Ja sekā laikā prezervatīvs ir plīsis vai noslīdējis, tad vienīgais veids, kā izsargāties no nevēlamas grūtniecības, ir avārijas kontracepcijas lietošana. To var iegādāties jebkurā aptiekā bez receptes. Tā lietojama pēc iespējas īsākā laikā pēc neaizsargāta dzimumakta. Jo ātrāk, jo labāk!

Atceries, ka **avārijas kontracepcija** ir vairāk piemērota lietošanai **izņēmuma gadījumos!**