

SEKSUĀLI TRANSMISIVĀS INFEKCIJAS (STI)

Ir tādas infekcijas slimības, ko viens cilvēks nodod otram seksa laikā. Tādas slimības ir, piemēram, hlamīdijas, gonoreja un HIV (vīruss, kas izraisa AIDS). Vairums minēto slimību ir ārstējamas, turklāt diezgan viegli. Bet ir arī tādas, piemēram, HIV, kas paliek ķermenī vienmēr, tomēr ir daži medikamenti, kas var palīdzēt.

Ir puīši, kas nepamana nekādas infekcijas pazīmes, bet ir citi, kuri ievēro, ka viņiem niez, parādījies apsārtums, sāpes, kad čurā vai nodarbojas ar seksu, izdalījumi no dzimumlocekļa, nepatīkama smaka zem priekšādiņas, neraugoties uz to, ka regulāri mazgājas.

LAI IEGŪTU PAPILDU INFORMĀCIJU,
ZVANI PA NORĀDĪTO TĀLRUŅA NUMURU
VAI RAKSTI UZ NORĀDĪTO ADRESI:

Grēcinieku iela 34, Rīga, LV-1050
Tālrunis: 67212700
E-pasts: info@papardeszieds.lv
www.papardeszieds.lv



MĀJAS LAPA JAUNIEŠIEM:
www.zieds.lv

Affecto

Īpašs paldies par sadarbību Dr. Mārcim Šeptem un Dr. Linardam Rēdmanim, par ideju - Anglijas Ģimenes plānošanas asociācijai.
Mākslinieks: Māris Banders.

Ceļvedis uz vīrieša ķermeni
(virzienā zem jostasvietas)

PUIŠIEM



Šorīt pamodos un man bija nogājis pa visu palagu. Ja nu mamma ierauga?

Īsti veči taču nekad neiet nodragāt, ne?

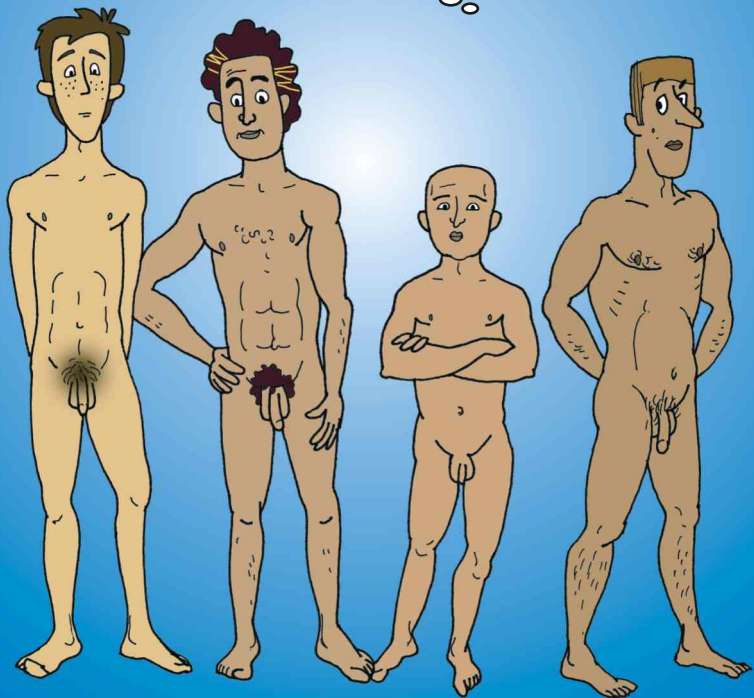
Man ir tik mazs krāniņš...

Kas ir tā nenormāli smirdīgā viela zem priekšādiņas?

Kāpēc man VIENMĒR biksēs ir tā sapampis?

Vai draugu var uztaisīt lielāku?

Man ir jāpārguļ, citādi es uzsprāgšu



Man uz tā... ir kaut kāda kārpa

Visi TO dara, tikai es ne

Manējais ir liks

Man liekas, ka man labāk patik džeki

Nē, par prezervatīviem runāt ir pārāk traki

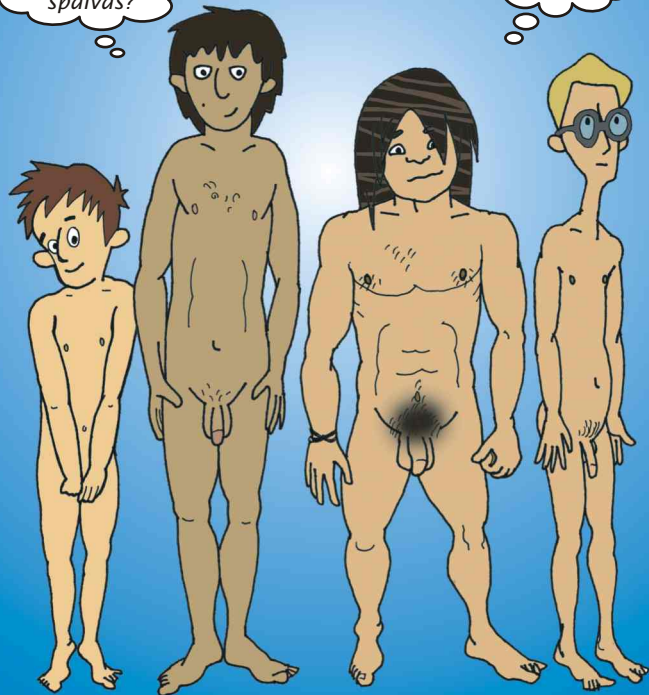
Es negribu seksu. Vai ar mani viss ir kārtībā?

Kāpēc es vienmēr pamostos ar erekciju?

Mums abiem gribas, bet es negribu, lai viņa paliek stāvokli

Kad man tur uzaugs spalvas?

Vai es esmu normāls?



Seksuālais briedums iestājas laikā starp desmit un astoņpadsmit gadiem. Tas var notikt jebkad minētajā laika sprīdī. Parasti tas sākas 13, 14 gadu vecumā. Nav svarīgi, kad tas sākas. Tas neietekmēs to, kāds Tu būsi, kad būsi pieaudzis.

Seksuālo attīstību bieži vien iezīmē dažādas

IZMAIŅAS ĶERMENĪ



Tu izaudz garāks un kļūsti muskuļotāks.

Pleci kļūst platāki. Balsis kļūst zemāka.

Ģenitālijas (dzimumloceklis un sēklinieki) kļūst lielākas.



Dažādās ķermeņa vietās sāk parādīties apmatojums (uz kājām, dzimumorgāniem, padusēs, uz sejas, krūtīm).

Iespējams, krūšu galiņi un krūšu rajons uz kādu laiku kļūst jutīgāki.



Sāp locītavas.

Uz sejas, kakla un muguras parādās pumpas un visādas pūtes.

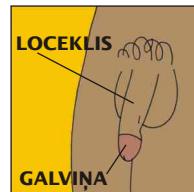
IZMAIŅAS ĶERMENĪ parasti turpinās līdz pusaudžu vecumposma beigām vai pat līdz 20 gadu vecumam.

Neraugoties uz to, vai šīs izmaiņas Tev sākas agrāk vai vēlāk, vai Tu nobriesti ātrāk vai lēnāk, tās turpinās, līdz Tu esi attīstījies pilnīgi.

Tās ir tās redzamākās izmaiņas. Bet ir vēl arī citas - gan emocionālas, gan fiziskas.

DZIMUMLOCEKLIM

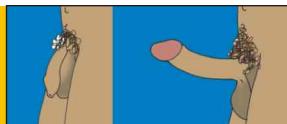
ir divas galvenās daļas: **galviņa** un pats **loceklis**. Dzimumlocekļa galviņa, jo īpaši tās maliņa, ir krietni jutīgāka nekā loceklis pats.



Parasti vīrieša dzimumloceklis ir mīksts un nokarājas leļup. Tomēr, kad vīrietis ir seksuāli uzbudināts (bieži vien pašam to pat neapzinoties), rodas erekcija.

EREKCIJA

- Ereģēts dzimumloceklis paliek ciets,
- Tas kļūst platāks un garāks,
- Tas paceļas un izslejas augšup, prom no ķermeņa



Dzimumlocekli izmanto divām lietām – čurāšanai un seksam. Kad dzimumloceklis ir ereģēts, pačurāt nevar, jo muskulis ir noslēdzis urīnpūsli. Ereģēta dzimumlocekļa forma dažādiem cilvēkiem var būt atšķirīga. Parasti tas izliecas augšup un ir vērsts uz vienu pusi. Vīriešiem erekcija (cietais, stīvais) var notikt jebkurā vecumā – gan zīdāinim, gan vecukam.

Kā tā erekcija notiek?

Vai tur ir kaut kāds kauls? Vai dzimumloceklis pieplūst ar sēklu? Nē. Dzimumloceklis ir tāds kā sūklis, kas, vīrietim uzbudinoties, piepildās ar asinīm.

EREKCIJA NAV ĪSTI PAREDZAMA

Erekcija var rasties un arī pazust bez īpaši paredzamām pazīmēm. Tā var notikt acumirkli, reizēm pilnīgi neparedzētā situācijā. Tāpat tā var arī pazust acumirkli. Alkohols var ietekmēt erekcijas samazināšanos. Tāpat erekciju var ietekmēt bailes, ka par Tevi pasmiesies, ka Tev pārāk ātri noies vai, ka Tava meitene paliks stāvoklī.

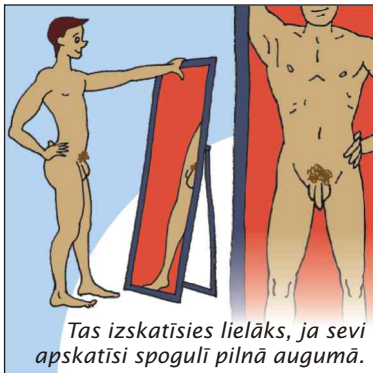


IZMĒRS



Bieži vien jaunie vīrieši uzskata, ka viņu dzimumloceklis ir mazāks nekā citiem. Tā noteikti nav. Pieaugušiem cilvēkiem dzimumlocekļa izmēri ir atšķirīgi, bet ne tik lielā mērā, kā pieņemts uzskatīt. Kad dzimumloceklis ir mīksts, tas mēdz sarauties, kad ir auksts vai kad vīrietis ir satraucies.

Tā vispārīgi runājot, jo lielāks dzimumlocekļa izmērs, kad tas mīksts, jo mazāk tas "izaug", vīrietim uzbudinoties. Ja tas ir neliels mīkstā stāvoklī, tas droši vien būs krietni lielāks, kad ciets.



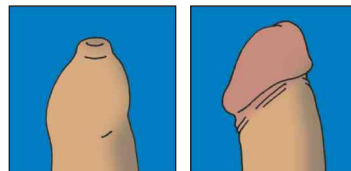
Pieaugušam cilvēkam dzimumlocekļa izmērs ir diapazonā no 8,5 līdz 10,5 cm garumā, kad mīksts, un 12 – 18 cm garumā, kad ciets.

Visiem vīriešiem dzimumlocekļa izmērs erēģētā stāvoklī ir diezgan līdzīgs.

Vingrinājumi vai kas cits dzimumlocekli nepadara ne lielāku, ne mazāku.

PRIEKŠĀDIŅA

ir ādas "kabatiņa", kas aptver dzimumlocekļa galviņu. Kad Tev ir erekcija, priekšādiņa pastiepijas, pilnīgi atsedzot dzimumlocekļa galviņu.

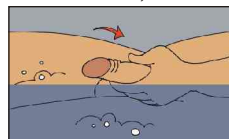
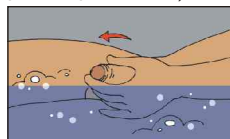


Ja Tu vakaros kārtīgi nemazgājies, atbīdot priekšādiņu, zem tās uzkrājas dzeltenbāla, ziedei līdzīga viela, ko sauc par **smegmu**. Tas ir normāli. Tomēr, ja Tu negribi smirdēt pa gabalu pēc sasmakuša siera, mazgājies kārtīgi.



Normāli vajadzētu būt tā, ka priekšādiņu itin viegli var atvilkt, atsedzot dzimumlocekļa galviņu. Ja priekšādiņa ir ļoti stingra, erekcija varētu būt sāpīga.

Ja Tava dzimumlocekļa priekšādiņa ir ļoti stingra, vari pamēģināt to Piedēram, kad Atvelc to atpakaļ un esi vannā, viegli paturi atstieptu, protams, pabīdi priekšādiņu. tikai uz brītiņu.



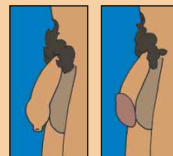
Iespējams, ka pamazām Tev izdosies priekšādiņu izstiept. Tomēr, ja liekas, ka pastāv problēma, labāk aizej pie ārsta.

Nereti ir gadījumi, kad priekšādiņa ir tik stingra, ka ārsts varētu ieteikt izmantot speciālu ziedi vai veikt nelielu operāciju, lai priekšādiņu padarītu brīvāku.

Priekšādiņas garuma saīsināšanu sauc par

APGRAIZĪŠANU

Mūsdienās pasaulē ir gana vīriešu, kas ir apgraizīti, pārsvarā reliģisku apsvērumu dēļ. Piemēram, vairums ebreju un musulmaņu zēnu jau bērnībā tiek apgraizīti. Tas nekādi neietekmē vīrieša spēju urinēt (pačurāt) vai ejakulēt (izšļākt spermu).



Vīriešiem ir divi **SĒKLINIEKI**

(olas, oļiņas, pauti),
un tās abas atrodas
sēklinieka maisiņā,
kas karājas tieši
aiz dzimumlocekļa.

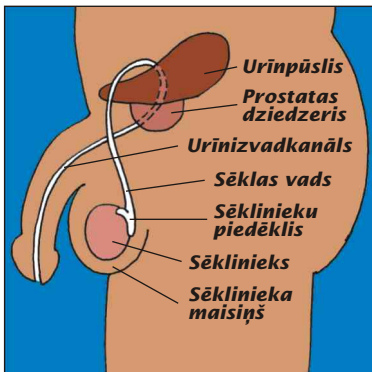
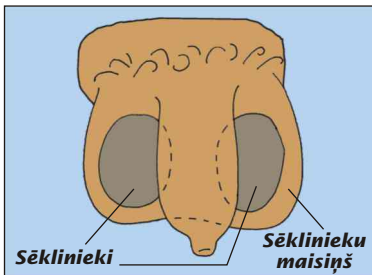
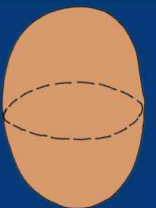
Olās tiek “ražota” sperma
un vīrišķie hormoni.

Spermatozoīdi pēc formas
atgādina varžu kurkuļus.

Tie, satiekoties ar sievietes
olšūnu, rada bērnu. Sēklinieki
ar garu, tievu caurulīti
(sēklas vadu jeb latīniski –
vas deferens) ir savienoti ar
urinizvadkanālu. Spermatozoīdi
uzkrājas un nobriest sēklinieku
piedēklī, ko latīniski sauc
epididymis (sk. attēlu), tad
caur *vas deferens* tie nonāk
prostatas dziedzerī. Tur
spermatozoīdi sajaucas ar
šķidrumu un veidojas sēkla.

Gan sēkla, gan čūras no
urīnpūšļa tiek izvadīti pa
urinizvadkanālu, kas sākas
pie urīnpūšļa, iet cauri
prostatai, priekšdziedzerim un
dzimumloceklim (sk. attēlā).

Abas olas pēc
formas atgādina
regbija bumbu.
Tām abām ir
jābūt līdzīgām
gan formas,
gan svara ziņā.



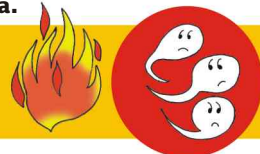
Viena ola (parasti kreisā)
vīriešiem visbiežāk nokarājas
drusciņ zemāk nekā otra.



Sēklinieki karājas mīkstā maisiņā – **SĒKLINIEKU MAISIŅĀ**

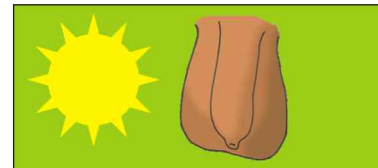
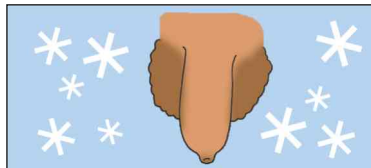
Sēklinieku maisiņš atrodas ķermeņa ārpusē, jo sperma
jāuzglabā vēsākā temperatūrā nekā ķermeņa iekšējā
temperatūra (tā ir aptuveni 37°C), lai tā spētu apaugļot olšūnu.
Karstums spermam bojā vai pat nogalina.

Sēklinieku
maisiņš



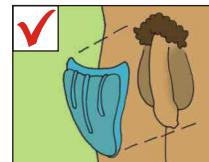
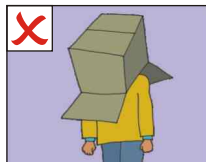
Parasti sēklinieku maisiņš ir tumšāks
nekā pārējā ķermeņa āda, uz tā arī
ir apmatojums. Aukstumā sēklinieka
maisiņš saraujas un sačokurojas.

Siltumā sēklinieki brīvi
nokarājas un sēklinieku
maisiņa virsma ir gluda.



PAR OLĀM IR JĀRŪPĒJAS

Nav nekas neparasts, ja uz
dzimumlocekļa un sēklinieku
maisiņa ir plankumiņi, izcilniši,
dzimumzīmes, tas parasti nekas
traks nav. Ja Tu nodarbojies
ar tādu sporta veidu, kura laikā
sēkliniekus varētu traumēt sitiena,
spēriena rezultātā vai iesitot
ar bumbu, labāk sporta spēles laikā
nēsāt plastmasas aizsargus.

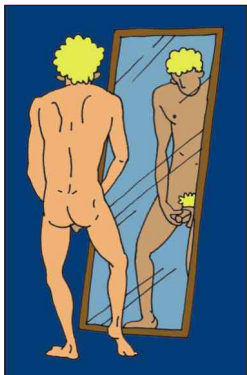


Ja olās pēkšņi parādās kunkuļi vai kaut
kādi cieti veidojumi, aizej pie ārsta.

Sēklinieku vēzis

Audzējs olās ir
visizplatītākā vēža
forma vīriešiem vecumā
no 20 līdz 40 gadiem.
Tādējādi šā veida vēzis
atšķiras no citiem
vēžiem, jo tie parasti
skar vecāka gada
gājuma cilvēkus.
Gandrīz 100 % visu
veidu sēklinieka vēža
gadījumus ir iespējams
izārstēt, ja tos
diagnosticē savlaicīgi –
tieši tāpēc Tev
pašam sevi regulāri
jāpārbauda.

Kā tad var SEVI IZMEKLĒT?



VISVIEGLĀK SEVI IR IZMEKLĒT SILTĀ VANNĀ VAI DUŠĀ

Patausti vienu oļu, pēc tam otru, izmanto abas rokas. Pieturi sēklinieku ar rādītājpirkstu no apakšas, no virspuses ar īkšķi maigi pakustini sēklinieku. Tā virspusē sataustīsi cietu, garenu rievīņu.

Tādi tur ir jābūt (tā ir tā vieta, epididymis, kur uzkrājas sperma).



SVARA ZIŅĀ SĒKLINIEKIEM NEVAJADZĒTU ATŠKIRTIES

Ja Tu nostājies kājās, kad gravitācija spēks olas velk pie zemes, vieglāk pārbaudīt, vai sēkliniekos nav kaut kādi kunkuļi vai cieti veidojumi. Nostājies pie spoguļa un pārbaudi, vai nekur nav nekāda uztūkuma, vai izmērs nav mainījies. Viens no sēkliniekiem (visbiežāk kreisais) parasti nokarājas zemāk nekā otrs. Katru sēklinieku “pasvārsti” sauļā.

Sēklinieku vēzis nav sastopams pārāk bieži un parasti to iespējams ārstēt. Visticamāk, ka kunkuļi vai cietie veidojumi nenozīmē, ka Tev ir vēzis, tomēr pārbaudīt vajag. Ja ir kaut kādi simptomi, aizej pie ārsta.

BRĪDINOŠI SIMPTOMI

Jutīgas nelielas, cietas, nesāpīgas, kunkuļainas vietas

Trulas sāpes sēkliniekos

Viena ola izaug lielāka nekā otra

Viena ola izaug smagāka nekā otra

No dzimumlocekļa nāk asinis

MASTURBĒŠANA

Lielākā daļa vīriešu mēdz sevi “paberzēt”, lai panāktu erekciju un gūtu orgasmu (lai noiet). Masturbēšana (nodragāšana) var sākties jebkurā vecumā, bet ejakulācija tās rezultātā ir iespējama tikai pēc tam, kad esi seksuāli nobriedis.

Vai tā ir kaitīga?



Masturbēšana ir pilnīgi nekaitīga,

vienalga, kā Tu to dari vai cik bieži Tu to dari.

Tā Tevi nepadarīs ne aklu, ne traku un uz plaukstām no tā Tev nesāks augt spalvas. Nav nekas neparasts, ja kāds to dara vairākas reizes dienā, tāpat nav nekas neparasts, ja to dara retāk, vai biežāk. Masturbēšana palīdz labāk iepazīt savu ķermeni, to, kas patīk labāk un kas ne. Bet tas nav jādara obligāti.

Dažādas fantāzijas masturbēšanas laikā?

VISIEM TĀS IR,
un tās nav kaitīgas.



Vai ir normāli,
ka cilvēks masturbē
pirms eksāmena vai pirms
grūtas spēles?

Masturbējot enerģiju “pazaudēt” nevar. Ir sportisti, kas nenodarbojas ar pašapmierināšanos vai seksu pirms mača. Citi atkal dara tieši otrādi. Nav zinātniski pierādīts, ka no masturbēšanas vajadzētu izvairīties.



“Slapjie” sapņi – lielākā daļa vīriešu agrāk vai vēlāk pamostas “slapji”.

Tu varbūt jūties stulbi, tāpēc, ka palagi ir saslapināti, bet tas ir pilnīgi normāli. Ja nu tik ļoti bail, ka palags būs apraipīts, uzvelc bikses.

EJAKULĀCIJA

Vairumam jaunu vīriešu pirmo reizi ejakulācija notiek vecumā no desmit līdz astoņpadsmit gadiem – visbiežāk 13 vai 14 gadu vecumā.

Dažus tas pārsteidz.

Citi pie tā piestrādā.



Man likās, ka esmu pieslapinājies gultu.



Es grozijos, man liekas, man liekas, stundām, un tad...

Nu, kas tad tur notiek? Seksuāla uzbudinājuma rezultātā muskuļi pie dzimumlocekļa pamatnes saspringst, un sēkla tiek izšļākta ārā.

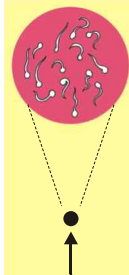
Vīrietim orgasma laikā notiek aptuveni 3 līdz 15 kontrakcijas. Parasti aptuveni pirmās trīs ir tās spēcīgākās.

Reizēm ejakulācijas rezultātā sēkla izšļācas diezgan tālu. Citreiz notek turpat. Sēkla mēdz būt bieza, gandrīz dzeltenīga. Bet tā var arī būt šķidra un ūdeņaina.

Lai apaugļotu olšūnu, pietiek ar vienu spermatozoīdu.

SĒKLA ir pienains šķidrums, kurā spermatozoīdi burtiski peld. Spermatozoīdi ir nepieciešami, lai apaugļotu sievietes olšūnu un lai radītu bērnus.

VAI SPERMA VAR BEIGTIES?



Nē. Organismam vajag aptuveni 70 dienu spermas "ražošanai", bet šis process notiek visu laiku, tāpēc jebkurā laikā atradīsies pilnīgi gatavas spermas resursi.

Tik lielā pilitē sēklas ir tūkstošiem spermatozoīdu.

Orgasma laikā tiek izšļākta aptuveni tējkarote sēklas, kurā ir miljoniem spermatozoīdu.



CIK BIEŽI VĪRIETIS VAR EJAKULĒT?

Dažādi. Ir jauni vīrieši, kas spēj ejakulēt vairākas reizes dienā, citi retāk.

MAZLIET VAIRĀK...

Kad būtu īstais laiks sākt nodarboties ar seksu?

"Pareizā vecuma" nav. Ja ticētu visam, kas tiek rakstīts vai sacīts, varētu padomāt, ka pilnīgi visi jaunieši nodarbojas ar seksu. Bet tā jau nav. Vidējais vecums, kad jaunieši sāk nodarboties ar seksu, pašlaik ir 16 gadi. Daudzi nogaida ilgāk. Ja Tu par kaut ko šaubies, domā, ka nāksies nožēlot, tad nogaidi.

Manuprāt, es esmu gejs...

Ja Tev notiek erekcija tad, kad atrodiēs vīriešu sabiedrībā, tas nebūt nenozīmē, ka esi gejs. Tomēr iespējams, ka seksuālā ziņā vīrieši Tevi interesē vairāk nekā sievietes, un iespējams, ka Tevi šajā ziņā interesē gan vīrieši, GAN sievietes. Tas nav nekas briesmīgs – Tavs ķermenis ir tikai Tavējais un Tu vari tajā dalīties, ar ko izvēlies. Ja vēlies saņemt padomu, sazinies ar organizāciju "Papardes zieds", kuras adrese, e-pasts un tālrunis norādīti šī bukleta pēdējā lapā.

Kā var izsargāties?

Prezervatīvi (vīriešu vai sieviešu) palīdz izsargāties gan Tev, gan partnerei pret inficēšanos un grūtniecību. Pret grūtniecību var izsargāties arī citādi. Visas citas pretapaugļošanās metodes (izņemot vīriešu prezervatīvu) pret grūtniecību lieko sievietes. Tomēr tas nebūt nenozīmē, ka izsargāšanās ir tikai sieviešu ziņā. Tu arī par to esi atbildīgs. Lai uzzinātu ko vairāk, sazinies ar organizāciju "Papardes zieds", kuras adrese, e-pasts un tālrunis norādīti šī bukleta pēdējā lapā.

Es gribētu seksu, bet persona, ar ko draudzējos, to nevēlas...

Ja spiediisi kādu izdarīt to, ko otros nevēlas, iespējams, izjauksi attiecības, kurām būtu varējusi būt brīnišķīga nākotne. Turklāt – ar visiem, ar ko Tu draudzējies, nemaz nevajag nodarboties ar seksu. Runājot par seksu – tas nozīmē daudz vairāk nekā dzimumaktu vien. Ir daudzas seksuālas darbības, kas nav saistītas ar ieiešanu otra ķermenī, turklāt tās tāpat rada baudu.

Mums liekas, ka pienācis īstais brīdis...

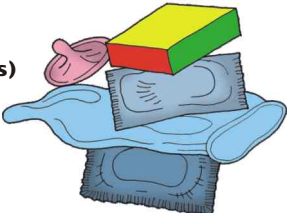
Ja Tu un Tava partnere(-is) jūt, ka pienācis īstais brīdis, tad nebūtu slikti pirmajai reizei sagatavoties. Un runa nav tikai par to, kad un kur jūs to darīsiet. Runa vēl ir par to, kā jūs izsargāties pret neplānotu grūtniecību, pret seksuāli transmisīvām infekcijām. Pirms nodarbojaties ar seksu, aprunājieties un izdomājiet, piemēram, kuru no izsargāšanās metodēm jūs izmantosiet.

Sekss un likums

Likums nosaka, ka dzimumattiecības ar personu, kas jaunāka par 16 gadiem, ir aizliegta. Tas attiecas gan uz jauniešiem, gan jauniešiem, gan uz heteroseksuālām, gan homoseksuālām dzimumattiecībām.

PREZERVATĪVI

Vīriešu prezervatīvi (gumijas, preži) ir plāna gumijas vai poliuretāna (plastikas) uzmava, kura veidota tā, lai tā cieši piegulētu erēģētam vīrieša dzimumloceklim. Tajā ejakulācijas laikā nonāk sēkla.



IZMANTO PREZERVATĪVU:

- ja nevēlies iegūt (vai nodot) seksuāli transmisīvu infekciju, piemēram, ģenitāliju kārpīņas, hlamidijas, gonoreju vai HIV (vīrusu, kas izraisa AIDS),
- ja nevēlies kļūt par tēti,
- ja Tava draudzene nevēlas kļūt par mammu.

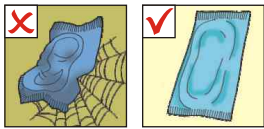
Nekādā gadījumā uz lateksa prezervatīva nevar likt produktus, kas veidoti uz eļļas bāzes, piemēram, mitrinošas eļļas vai losjonus. Labāk lietot lubricējošu (slīdamību uzlabojošu) želeju. Uz tās jābūt uzrakstam, ka attiecīgo želeju droši var lietot, ja seksta laikā izmanto lateksa prezervatīvu. Lubrikantu, kas ražots uz eļļas bāzes, var izmantot tikai ar poliuretāna prezervatīviem.



Prezervatīvus pērc pats. Negaidi, kamēr Tava partnere Tevi lūdz izmantot prezervatīvu. Neatstāj prezervatīvu iegādi tikai savas partneres ziņā (un nedomā, ka viņa guļ ar kuru katru, ja viņai prezervatīvi ir sagādāti). Aprunājies ar savu partneri par prezervatīvu lietošanu.

Abi gatavi un gribīši?

Pārbaudi, vai nav beidzies prezervatīva lietošanas termiņš!



Ir vīrieši, kas saka, ka nevēlas lietot prezervatīvus, ...

... jo viņi nezina, kā tos uzvilkt.



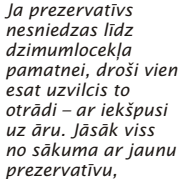
Nav ko atrunāties – uz visiem prezervatīvu iepakojumiem ir lietošanas norādes. Pirms prezervatīvu lietošanas dzīv, pamēģini pats, kā tos uzvilkt.



KĀ LIETOT VĪRIEŠU PREZERVATĪVU



Prezervatīvi ir dažādi – tādi, kuriem ir galiņš un tādi, kuriem nav. Lai prezervatīva galā atstātu druscīn brīvu vietu, kurā paliks sēkla, prezervatīvu uzvelkot, to vajag satvert aiz galiņa vai prezervatīva slēgtā gala.



Ja prezervatīvs nesniedzas līdz dzimumlocekļa pamatnei, droši vien esat uzvilcis to otrādi – ar iekšpusi uz āru. Jāsāk viss no sākuma ar jaunu prezervatīvu, jo iespējams, ka uz prezervatīva jau ir nonākuši spermatozoīdi.



Izlietoto prezervatīvu sasienu izmet. Nemet to tualetes podā, met vienkārši atkritumu spainī.



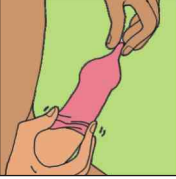
Lai prezervatīvu uzvilktu, dzimumloceklim jābūt pilnīgi erēģētam.



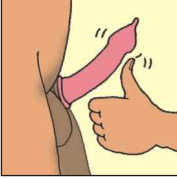
Atverot prezervatīva iepakojumu, rikoļies uzmanīgi, jo prezervatīvu var sabojāt (var izplēst caurumu, vai to ieplēst) gan ar nagiem, gan zobiem, gan rotaslietām.



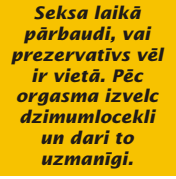
Turot galiņu vai slēgto daļu, uzrullējiet prezervatīvu uz dzimumlocekļa...



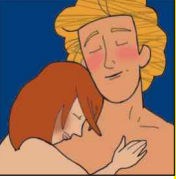
...kamēr tas viss ir nosegts līdz pat pamatnei.



Seksa laikā pārbaudi, vai prezervatīvs vēl ir vietā. Pēc orgasma izvelc dzimumlocekli un dari to uzmanīgi.



Stingri pieturi prezervatīva galiņu pie dzimumlocekļa pamatnes, lai tas nenoslīdētu.



AVĀRIJAS SITUĀCIJĀ

Ja prezervatīvs noslid, izlīst tā saturs, pasaki to meitenei. Meitenes šādā gadījumā var lietot avārijas kontracepciju, kas nopērkama aptiekās. Pastāv divas metodes. Ir "avārijas" kontracepcijas tabletes, kas jāiedzer 72 stundu (triju dienu) laikā pēc dzimumakta, citādi tā nestrādās. Jo ātrāk to iedzer, jo labāki iespējamie rezultāti.