**Seksuaaltervise Kliiniku teema- ja rahulolu-uuringu kokkuvõte**

Veebruar 2017

Seksuaaltervis on oluline osa üldisest tervise ja heaolu tundest. Kui hästi aga tänapäeva inimesed oma seksuaaltervist hoida ja kaitsta oskavad?

Palusime veebruaris 2017 meie kliiniku külastajatel vastata kolmele küsimusele neljal erineval seksuaaltervisealasel teemal ja lisaks üldisele kliinikuga rahulolu küsimustikule.

Uuringule vastas kokku 111 inimest.

***Küsimustik:***

**SEKSUAALVÄGIVALD**

1. Kas naised põhjustavad oma riietusega ise vägistamise ohvriks langemist?

2. Kelle poolt pannakse enamus vägistamisjuhte toime?

3. Kas vägistajat motiveerib peamiselt seksuaalne iha?

**TURVALINE SEKS**

1. Mis on topeltkaitse?

2. Millal on õige aeg testida ennast suguhaiguste suhtes peale kaitsmata vahekorda?

3. Kus ja kuidas turvaliselt kondoomi hoida?

**SUHTED, ARMASTUS, SEKS**

1.Kui vanalt alustatakse seksuaalelu Eestis?

2.Kuidas aru saada, et ollakse valmis seksuaalelu alustama?

3.Kas alaealise ja täiskasvanu seksuaalvahekord on lubatud?

**RASESTUMISVASTASED VAHENDID**

1. Kas rasestumisvastaste pillide pikaajaline võtmine võib mõjutada tulevikus laste

saamist?

2. Kui pika aja pärast peale seksuaalvahekorda saab rasedust tuvastada?

3. Kui vana peab olema isik, et talle rasestumisvastase vahendi retsepti kirjutatakse?

**RAHULOLU KLIINIKU TEENUSEGA**

1. Kuidas jäid rahule vastuvõtule aja broneerimise võimalustega?

2. Kuidas jäid rahule teenuse osutamisega?

3. Kuidas jäid rahule kliiniku asukoha ja ruumidega?

4. Kust said infot meie kliiniku kohta?

**SEKSUAALVÄGIVALD**

Esimese teema ja esimese küsimuse juures, milleks oli seksuaalvägivald ja kas naised põhjustavad oma riietusega vägistamise ohvriks langemist, oldi enamuses seisukohal, et naiste riietus võib põhjustada nende vägistamise ohvriks langemise. „Jah. Kui nad riietavad end seksikalt või paljastavalt, võib see mehi rohkem ahvatleda ja ligi tõmmata.“ „Mõnikord ka naise loomulik ilu.“ Üks vastaja ütles, et riietus ei saa kindlasti olla põhjuseks.

Tuuakse välja, et see on rohkem vägistaja peas kinni.

Seksuaalvägivalla teise küsimuse osas vastasid paljud, et enamus vägistamisjuhte pannakse toime meeste poolt. Pakutud on ka : „Nooremad mehed.“, „Pigem keskealised mehed.“, „Ohvri tuttava või sugulase poolt.“ Vastusena toodi välja ka, et ebastabiilsete ja alkoholijoobes inimeste poolt. Palju pakutakse ka, et tegemist on inimestega, kellel on psühholoogilised probleemid või kes on ise olnud seksuaalkuriteo ohvrid. Vastati ka narkomaanid või isikud, kellel on kahjustatud psüühika ning ebanormaalsed ja mitteadekvaatsed inimesed.

Seksuaalvägivalla kolmanda küsimuse juures arvatakse üldiselt, et vägistajat motiveerib seksuaalne iha. Samas toodi välja, et seal võib olla ka muid põhjuseid:

„Jah. Arvan, et lisaks ka psühholoogiline omamisiha ja muud häired.“

„Seksuaalne iha ja võib-olla meeldib vägistajale teisele valu tegemine.“

„Mitte alati, aga enamus ajast siiski jah. Ka vaimselt haiged inimesed võivad selle kuriteo toime panna.“

„Ilmselt küll. Ning see, et saab kellegist tugevam olla.“

Põhjustena toodi välja ka vägistaja võimaliku elutrauma, oma eluga mitterahulolemise ja kättemaksu soovi.

Õiged vastused:

**1.** **Kas naised põhjustavad oma riietusega ise vägistamise ohvriks langemist?**Seksuaalvägivallale ei ole mitte kunagi mitte mingisugust õigustust.

**2. Kelle poolt pannakse enamus vägistamisjuhte toime?**45% juhtudest on vägistamise toimepanijaks ohvri partner või endine partner. 31% on selleks tuttav, kolleeg või sõber ning 24% juhtudest võõras.

**3. Kas vägistajat motiveerib peamiselt seksuaalne iha?**Vägistamine ei ole kantud seksuaalsest kirest. Seksuaalvägivald on agressiivne tegu, mida motiveerib peamiselt viha, võimu ja kontrolli vajadus, seksuaalne iha võib küll kaasneda, kuid pole peamiseks ajendiks. Vägistamine ei ole seks, vaid seksi kasutamine võimuvahendina. Seetõttu pole õige rääkida vägistamise kontekstis „seksuaalvahekorrast“ või „väidetavast vägistamisest“, mis laseb mõista, et tegemist võis olla konsensusliku seksuaalvahekorraga.

**Teise teema juures – TURVALINE SEKS –** vastati esimese küsimuse, milleks oli topeltkaitse, kohta, et see on kui kasutatakse mitut kaitsevahendit korraga. Nt kondoomid ja pillid. Kuid oli ka arvamusi, et „naisel on kaitsmed ja mehel on kaitsmed“, „naisel ja mehel on kondoom peal“, „2 kondoomi“.

Teise küsimuse juures, millal on õige aeg testida ennast suguhaiguste suhtes peale kaitsmata vahekorda, vastati enamuses, et õige aeg end suguhaiguste suhtes testida peale kaitsmata vahekorda on võimalikult kiiresti, nt „võimalikult kiiresti“, „Järgmine päev“, „Paari päeva pärast“. Osad vastajad pakkusid ka, et 3 nädalat kuni 3 kuud.

Kolmanda küsimuse vastustes, kus ja kuidas turvaliselt kondoomi hoida, toob enamus välja, et kondoomi peaks hoidma kuskil, kus see poleks surve all või ei oleks ohtu, et kondoom satub kokku teravate asjadega. Palju mainitakse ka ära, et rahakott ei ole kondoomi hoidmiseks kõige parem koht ning tuuakse välja ka, et oluline on temperatuur ja päikesevalgusest eemale hoidmine.

Paar vastajat ei osanud küsimusele vastata ja paar vastajat pakkusid, et kondoomi võiks hoida külmkapis. Osad teavad täpselt, et kondoomi tuleb hoida „Arstikarbis, pimedas, jahedas.“ „Peale kasutamist sõlm peale, see pisike ots üleval.“

Õiged vastused:

Teema: **TURVALINE SEKS**
**1.** **Mis on topeltkaitse?**
Kõige kindlam kaitse on topeltkaitse ehk nt. pillid (või mõni muu hormonaalne rasestumisvastane vahend) ja kondoom- sest rasestumisvastased pillid ei takista sugulisel teel levivate põletikutekitajate ülekandumist, kondoomi korrektne kasutamine aga kaitseb Sind enamike sugulisel teel levida võivate põletikutekitajate eest. Erinevate rasestumisvastaste vahendite efektiivsust mõõdetakse nn. Pearli indeksiga ehk mitu naist 100-st rasestub aasta jooksul, kui ta kasutab üht üht ja sama rasestumisvastast meetodit. Kondoomi tõhusus on 85-98 % ehk 2-15 naist 100-st rasestub aasta jooksul kasutades rasestumisvastase vahendina alati ainult kondoomi. Rasestumisvastaste pillide, plaastri ja tuperõnga tõhusus on 99,7%, seega palju-palju tõhusamad. Rasestumisvastaste pillidega alustamiseks ei olegi niivõrd oluline vanus (alustada võivad ka 14-15 aastased, kui nad plaanivad alustada sugueluga ja ei soovi rasestuda), kui inimese tervislik taust. Selleks, et välja selgitada, kas tohid pillidega alustada, soovitan pöörduda näiteks Sinule lähimasse noorte nõustamiskeskusesse, kus kõik teenused kuni 24 eluaastastele on tasuta. Arst või noortenõustaja esitab Sulle erinevaid küsimusi Sinu tervise ja ka lähisugulaste tervisliku seisundi kohta, lisaks mõõdetakse vererõhku. Kui selgub, et põhimõtteliselt võiksid alustada pillide tarvitamisega, saad koos noortenõustaja abiga valida välja just Sulle sobiva variandi ja saad retsepti rasestumisvastaste pillide ostmiseks ning palju lisateavet nende tarvitamise skeemi kohta jms.

**2. Millal on õige aeg testida ennast suguhaiguste suhtes peale kaitsmata vahekorda?**Selleks, et kontrollida ennast sugulisel teel levivate haiguste suhtes, oleks soovitav pöörduda arsti vastuvõtule umbes 3-4 nädalat (või hiljem) pärast kaitsmata vahekorda. Testimiseks on kuni 24-aastastel parim pöörduda lähimasse Amor Noorte Nõustamiskeskusesse, kuid testida saavad ka pere-, meeste- või nahaarstid või tasuliselt aadressil testikodus.ee. Analüüse ei ole varem soovitatav teha, kuna nad ei pruugi koheselt peale vahekorda anda õiget vastust. Kui on soov teha teste ka HIV-le ja süüfilisele, siis neid teste ei ole soovitav teha enne 3 kuu möödumist, kuna nii HIV-nakkuse kui süüfilise peiteaeg on 3 kuud. Kindlasti peaks vahepealsel ajal igal vahekorral kondoomi kasutama. Kui partner ei kasutanud ka ühtegi muud rasestumisvastast vahendit, kaasneb kaitsmata vahekorraga ka tõenäosus, et partner võis rasestuda. Kui kaitsmata vahekorrast on möödas vähem kui 5 päeva, saab selle ennetamiseks naine võtta SOS-pilli. Mida varem naine selle tableti võtab, seda kindlam on toime. Neid müüaks apteekides ilma retseptita.

**3. Kus ja kuidas turvaliselt kondoomi hoida?**Kondoomi ei ole hea pikka aega rahakotis või püksitaskus hoida ja seda kahel põhjusel. Kui rahakott on tagataskus või kotipõhjas, võib kondoom pideva muljumise tõttu viga saada. Samuti mõjub pikaajaline kokkupuude kehasoojusega või külmade ilmade puhul pakane lateksile (materjal millest kondoom on tehtud) halvasti, muutes selle rabedamaks ning kaitsevahend võib vahekorra ajal puruneda. Seega kui soovid hoida kondoomi rahakotis, tuleb rahakotti hoida paigas kus ta ei saaks muljuda ning kus ei oleks väga palav. Kondoomi kaasas kandmiseks on hea valik muljumiskindel karbikene, mille saab kenasti pista kotti või põuetasku.

**SUHTED, ARMASTUS, SEKS**

Küsimusele, kui vanalt alustatakse seksuaalelu Eestis, vastati enamikus, et see jääb vahemikku 15-16 eluaastat. Osad vastusid ka vanuses 18+, samuti pakuti paaril korral ka vanust 12-13 aastat. Paar vastajat on teadnud päris täpselt öelda, et: „Keskmiselt 17,5 aastaselt.“ Oli üksikuid vastajaid, kes arvasid, et see jääb vanemasse vanusesse ikka ja viimaseks piiriks pakuti seal 20, 23 ja 25. Samas noorim vanus, mida seal pakuti oli 10 ja 11 aastaselt.

Teine küsimus tekitas paljudele vastamisega raskusi ja nii mõnedki pidi möönma, et ei tea vastust. Üks vastaja eidis, et seksuaalelu alustatakse 14 aastaselt, aga 21 aastasena ollakse valmis seksuaalelu alustama. Vastati ka, et hormoonid teavad, millal ollakse valmis seksuaalelu alustama, ka seda, et valmisolek seksuaalelu alustada on siis, kui tekib tunne, et selleks ollakse valmis ja kui mõlemad seda tahavad.

*„Isu tuleb.“,*

*„Kui on märjad unenäod.“*

 „Kui sa saad sellest rääkida ilma naermata.“

 „Siis kui oled täiskasvanu.“,

„Kui tekib men.“,

 „Tekib iha vastassugupoole vastu.“,

„See tunne, kui su kõrval on keegi.“,

 „Õiged kaitsevahendid + armastus.“

 „Siis, kui puberteet tuleb“,

„Siis, kui hormoonid möllama hakkavad.“,

„Mõttemaailmas toimub suur muutus.“

„Kui hakkavad tööle suguelundid“,

„ Ovulatsioon ja seemnepurse“,

 „Kui tekivad tunded vastassugupoole suhtes.“

Enamasti ikka arvatakse, et ollakse valmis suguelu alustama siis, kui endal on selle suhtes kindel tunne ja soov ise astuda oma valitud partneriga vahekorda.

Toodi välja, et seksuaalelu saab alustada siis, kui end oma kehas hästi tunned ja seda ei häbene.

 „Kui sa tunned, et oled valmis selleks ja oleks partner, kellega soovid oma süütust kaotada.“

„Igaühe oma asi.“

„Kui sa tead sellest kõike vajalikku ja oled suguküpse.“

„Sa ei häbene oma keha, sa tead 100%, et sa tahad seda ja sa usaldad oma partnerit.“

„Sa oled teadlik turvalisest seksist, julged vastutust võtta ja tead rasedusest.“

„Kui teine inimene tundub *the right one*.“

„Puberteet, menstruatsioon, seemnepurse.“

Kolmanda küsimuse peale, kas seksuaalvahekord täiskasvanu ja alaealise vahel on lubatud, vastati igal pool enamasti EI.

Tekkis ka vastakaid arvamusi, kus ühed vastasid, et alaealise ja täiskasvanu seksuaalvahekord on lubatud, kui mõlemad pooled on nõus. Teised vastasid, et kindlasti Ei, sest see on pedofiilia.

„Jah see on lubatud, kui alaealine on ise oma soovis seksida täiesti nõus. Seks ei tohiks olla pealesurutud.“

„Oleneb, kui mõlemad valmis, siis võib.“

“Ei, aga kui üks osapool väga tahab siis jah.“

„Ei ole lubatud, aga kui poiss on 18 ja tüdruk 16, siis võiks see lubatud olla.

„Peaks olema lubatud alates 16 eluaastast.“

„Võibolla, aga minule see ei meeldi.“

„Kui mõlemad osapooled on nõus, kuid kui se eon täiskasvanu poolt või kui alaealine ei taha, siis on see karistatav ja mitte lubatud.

Õiged vastused:

**1. Kui vanalt alustatakse seksuaalelu Eestis?**Uuringute andmetel (Tervise Arengu Instituut) on keskmine seksuaalelu alustamise aeg Eestis 17,5 eluaastat (sarnane nii poistel kui tüdrukutel).

**2.** **Kuidas aru saada, et ollakse valmis seksuaalelu alustama?**Ühiskond avaldab noorele inimesele tugevat survet seksuaalelu alustamise osas. Ühest küljest peetakse „liigvarajast“ seksuaalelu alustamist taunimisväärseks, samas vanemas eas „süütuid“ naeruvääristatakse. Mõlemad suhtumised on kahjulikud ja ei oma kohta seksuaalseid õigusi austavas ühiskonnas. Ehkki keskmiselt alustatakse seksuaaleluga kusagil 17. aastaselt, pole olemas mingit õiget vanust seksimiseks. On olemas vaid õige aeg ehk siis, kui inimene tunneb, et ta tõepoolest soovib oma valitud partneriga astuda vahekorda. Oma sisetunnet tasub alatu usaldada. Juhul kui tunned, et hirme ja ebakindlust on palju - siis tasub mõelda, et millega see on seotud: kas Sul on hea suhe ja partner, keda hästi tunned, usaldad ja armastad; kas teie soov vahekorda astuda on mõlemapoolne; kas läbi on mõeldud ka võimalike ohtude pool - nt. rasestumisvastaste vahendite kasutamine ja ka kondoomi kasutamine; mis saab peale vahekorda jne. Eelnimetatu läbimõtlemine ja enda kindlustamine võib anda ilmselt julgust juurde, samas võib see panna ka teistpidi otsustama ning endale hoopis aega võtma ning õiget hetke, tunnet ja kaaslast ootama. Esimene vahekord ei ole kindlasti midagi, mida ebamugavustundega peaks läbi tegema.

**3.** **Kas alaealise ja täiskasvanu seksuaalvahekord on lubatud?**Seaduse kohaselt on lubatud täisealise seksuaalvahekord 14aastase ja vanema isikuga, kuid loodetavasti tõstetakse vanusepiir Eestis lähitulevikus 16. eluaastale. Vanusepiiri tõstmine on oluline, et kaitsta alaealisi täiskasvanutepoolse seksuaalse ärakasutamise eest. Alla 18 aastase ja tema vanema, vanavanema või vanema õigustega isiku vaheline seksuaalvahekord ei ole lubatud ja on karistatav.

**RASESTUMISVASTASED VAHENDID**

Kas rasestumisvastaste pillide pikaajaline võtmine võib mõjutada tulevikus laste

saamist?

Julgelt enamus vastajatest usub, et rasestumisvastaste pillide pikaajaline võtmine võib mõjutada tulevikus laste saamist.

Osad vastajatest on kahtleval seisukohal: „Võib-olla mõjutab, kui ei võta regulaarselt.“, „Ainult siis kui soovid last, aga ikka võtad, siis ei jää rasedaks.“

„Ehk läheb veidi kauem aega, kuni viljakus taastub“, „Ei tohiks, kuid võib mõjutada“, „Pole kindel, kuid mingil määral võib mõjutada organismi, aga laste saamist vast ei takista“. Oli ka arvamusi: „Arvan, et mõjutab, sest nende kasutamine ei ole algselt siiski ette nähtud“, „Ma loodan, et mitte“, „Ma arvan, et igasugune ravimite võtmine mõjutab keha tegevust mingil määral. Kuid kui võtta neid vastutustundlikult ning keha mitte traumeerides, mõjutab see vähesel määral“.

Kui pika aja pärast peale seksuaalvahekorda saab rasedust tuvastada?

ON arvamusi, et rasedus on tuvastatav nädal kuni kaks peale vahekorda. Mõned vastanutest pakkusid ka 3- 4 kuud ja teised, et päris järgmisel päeval. Mõned teavad ka, et umbes 10 päeva pärast seksuaalvahekorda. Paar vastanut ütleb, et rasedus on tuvastatav siis, kui menstruatsioon pole alanud ja paar vastajat, et rasedus on avastatav „suhteliselt“ kohe. Üks vastaja pakub, et nädala pärast, aga arst saab kõige varem tuvastada, umbes paari päeva pärast.

Kui vana peab olema isik, et talle rasestumisvastase vahendi retsepti kirjutatakse?

Liiga paljud usuvad, et rasestumisvastase vahendi retsepti saamiseks peab olema täisealine. Palju pakutakse ka vanust 14. Samas leidub ka teadjaid, et vanusepiirangut ei ole ja retsepti saab vajadusel.
„Siis, kui suguküpseks saab.“, „18 kindlasti. Võibolla enne lapsevanema nõusolekul. Võibolla ka alates 16.“, „Ma arvan, et täpselt nii vanalt, kui ta seksuaalelu elama hakkab. Juhul, kui tal muidugi ka päevad on alanud.“, „14 tohib seaduse järgi vahekorda astuda, aga ilmselt peale menstruatsiooni algust.“, „Ma arvan, et 14 või 16. Nii kaua peab kondoomidega hakkama saama.“

Õiged vastused:

**1. Kas rasestumisvastaste pillide pikaajaline võtmine võib mõjutada tulevikus laste saamist?**Pillide pikaaegne kasutamine ei mõjuta kuidagi Teie viljakust. Vältides võimalikke tüsistusi, mis võivad kaasneda soovimatu rasedusega, aitab pillide kasutamine kaasa viljakuse säilitamisele. Lihtsalt niisama pillide tarvitamises pauside pidamisel pole mingit meditsiinilist põhjendust. Pillidest tuleb loobuda, kui soovite rasestuda või kui ilmnevad mingid tervisehäired, mille korral kombineeritud pillid on vastunäidustatud. Mingit ajalist/ealist piiri pillide kasutamises pole.

**2. Kui pika aja pärast peale seksuaalvahekorda saab rasedust tuvastada?**Rasedust saab kõige kiiremini tuvastada 10 päeva peale viljastavat vahekorda. Selleks ajaks on viljastatud munarakk emakasse kinnitunud ja naise oragnismis leidub rasedushormoon kooriongonadotropiin. Rasedustest mõõdabki seda hormooni.

**3. Kui vana peab olema isik, et talle rasestumisvastase vahendi retsepti kirjutatakse?**Rasestumisvastaste vahendite kohta saab tasuta infot ja nõu sobivaima vahendi leidmiseks Amori Noorte Nõustamiskeskustest. Retsepti saab ka Naistenõuandlatest, kus on ka visiiditasu ning perearsti käest.
Rasestumisvastase vahendi retsepti saavad kõik, kellel seda vaja on, sõltumata vanusest. Vanema juuresolekut või luba ei ole vaja.

**RAHULOLU KLIINIKU TEENUSEGA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Küsimus/vastus | Jäin väga rahule | Jäin rahule | Ei jäänud rahule |
| Kuidas jäid rahule vastuvõtule aja broneerimise võimalustega? | 95 | 6 |  |
| Kuidas jäid rahule teenuse osutamisega? | 87 | 22 | 2 |
| Kuidas jäid rahule kliiniku asukoha ja ruumidega? | 91 | 10 |  |

Kust said infot meie kliiniku kohta (mitu sobivat vastust)?

Sõber soovitas: 73

Facebook: 58

Internet: 48

Muu: info koolist, õpetaja käest, lapsevanemalt