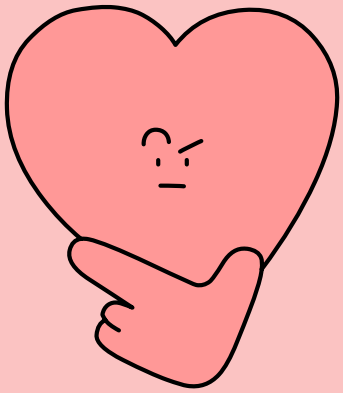
A SZEXSULI.HU ÉS A VÁGYAIM.HU BEMUTATJA

A szex jó dolog

Gyakorlati útmutató, hogy ne legyél nemibeteg!

18+

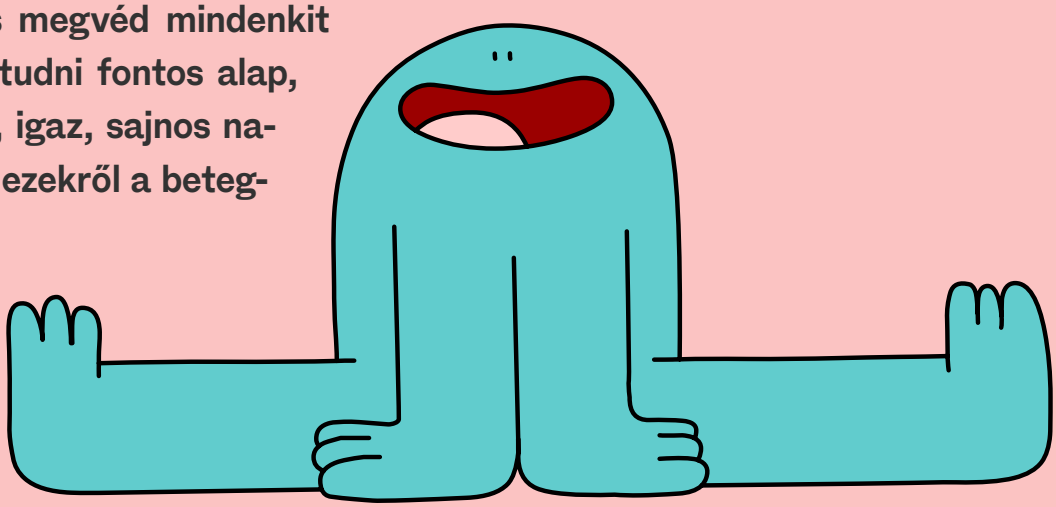
Szia kedves, tudatos és nyitott Olvasó,



először is veregesd vállon magad, mert ennek az e-könyvnek a letöltésével sokat teszel azért, hogy nagyobb biztonságban élvezhesd a szexet. A következő oldalakon hiteles és hasznos információkat találsz a nemi betegségekről, de nem szeretnénk elijeszteni, sőt ellenkezőleg. Azt szeretnénk, hogy ne essen bajod, és ne essen baja a partnereidnek sem, a szex pedig egy baromi jó élmény legyen, ne szorongás tárgya.

Gyakorlati tanácsokat adunk ahhoz, hogy tudj vigyázni magadra: ebben az e-könyvben megtalálod például azt, hogy hogyan tudod egészen pontosan, hogy mekkora óvszerre van szükséged, vagy azt, hogy hogyan készíts “nyalókendőt”. De olvashatsz arról is, hogyan néz ki egy STD (az angol Sexually Transmitted Diseases rövidítése, vagyis szexuális úton terjedő betegségek) szűrővizsgálat, és hogy mi az a tisztasági papír. Ha mindezt tudod - ha ismered a kockázatokat - akkor tudod megvédeni magad, megvédeni a tested, és élvezni önfeledten a szexet a partnereddel, a partnereiddel.

Nem számít, hogy heteró vagy, az LMBTQI közösség tagja, vagy épp nem bináris identitású, a nemi betegségekről való tudás megvéd mindenkit egyenlően. Ezekről tudni fontos alap, egyáltalán nem ciki, igaz, sajnos nagyon kevés szó esik ezekről a betegségekről itthon.



Egyáltalán mi az a nemi betegség?

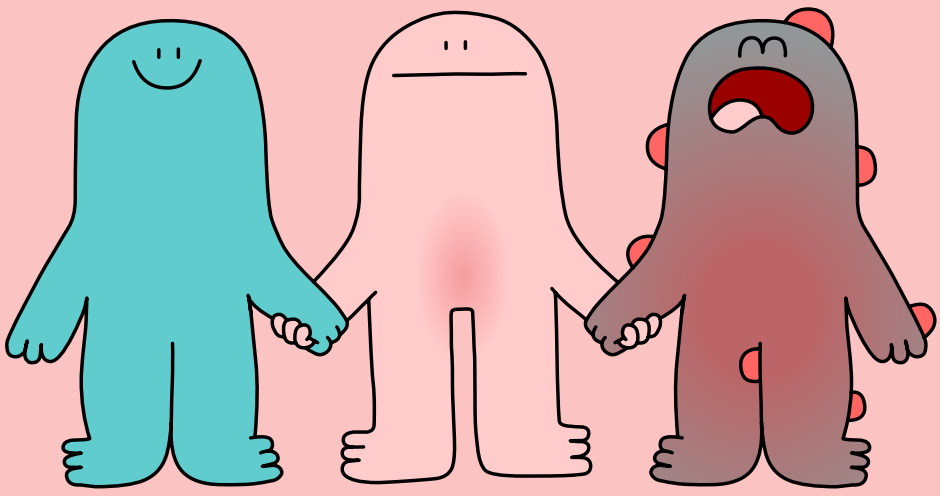
Egy olyan látható vagy láthatatlan (erről lesz szó később) betegség, amit szex közben lehet elkapni egymástól. A szex bármelyik fajtájára gondoljatok, vagyis nemcsak a “ki-be, ki-be” szexszel terjednek ezek, hanem orálisan és análisan is, elég, ha a testnedvek találkoznak.

Mégis mennyi az annyi – sok nemibeteg van itthon?

Sajnos sok a beteg, igen, de nagyon kevés a hivatalos adat. Ezek alapján a HPV és a nemi herpesz a leggyakoribb nemi betegség, de naponta két szifiliszes, két klamídiás és két gonorreás (tripperes) beteget diagnosztizálnak Magyarországon, a nemi herpesz vírusát pedig a népesség 11 százaléka hordozza.

Miből veszem észre, ha én vagy a partnerem nemibetegek vagyunk?

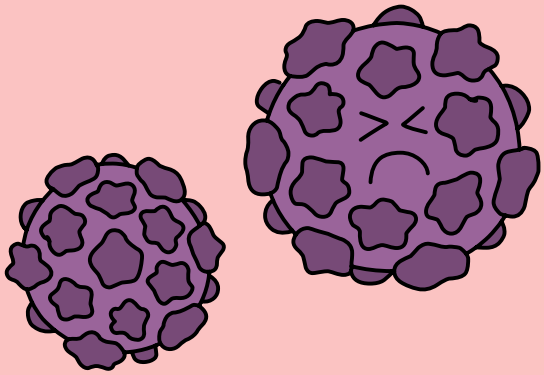
Hát, ez az...sajnos az esetek felében észrevétlenek a tünetek. Vagyis lehetsz fertőző úgy, hogy észre sem veszed. Ez ugyanakkor nem jelenti azt, hogy ezek a betegségek nem okoznak problémát, pont ez a gáz bennük. Például a klamídia hosszú távon meddőséghez vezethet, a HPV daganatos betegséget is okozhat sajnos, a szifilisz pedig nagyon sokáig csak lappang aljasan, aztán jönnek ki a tünetei.



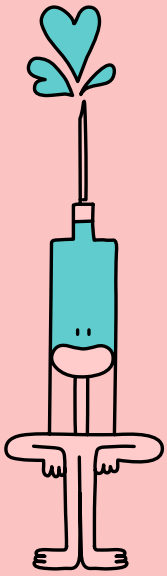
Ha viszont ilyesmit tapasztalsz, azonnal fordulj orvoshoz:

- sebek a nemi szerven vagy a fenéknél
- fájdalmas pisilés, húgycső gyulladás, váladékozás, hüvelyfolyás
- bőrkiütés számtalan formában
- influenza-szerű tünetek – friss HIV fertőzés
- szemölcsök a nemi szerven vagy a fenéknél

BETEGSÉG	TÜNETEI	KEZELÉSE	MEKKORA PARA?
Nemi herpersz	égő, viszkető bőrtünetek	van rá hatásos gyógyszer	egyszer elkapod, örökre benned marad
Szifilisz	az egész szervezetet érinti, bárhol lehet tünete, ami leggyakrabban bőrkiütés	antibiotikum	a gyógyszeres kezelés után is két évig ellenőrzésre kell járni
Gonorrea	gyakran nincs tünete, ha van, gennyes váladékozás kényes területeken (húgycsőben, méhszájban, torokban, fenékben)	antibiotikum	meddőséget, vakságot is okozhat



Mi az a HPV és mit tudsz róla rosszul?

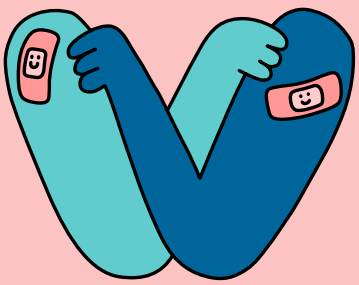


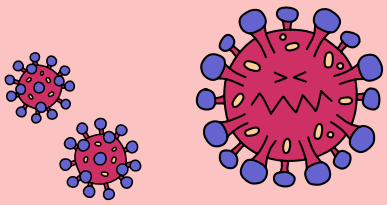
A HPV a humán papilloma vírusa, több mint 100 variációja van, talán erről a betegségről hallottál a legtöbbet. Általános iskola hetedik osztályában szabadon választható a HPV-t megelőző oltás, már nemcsak a lányoknak, hanem a fiúk számára is. Sajnos csak így lehet hozzáférni ingyen, egyébként nagyon drága, pedig életmentő lehet. Évente itthon nagyjából háromezren halnak meg HPV okozta daganatos betegségekben, például méhnyakrákban.

Mondd el ezeket másoknak is!

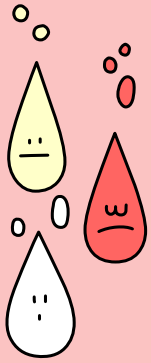
Tévhit, hogy csak a nőkre veszélyes - végbélben, fej-nyak régióban, péniszen is tud daganatot okozni sajnos. Tévhit, hogy örökre szól és halálos - a fertőzések 98 százalékát egy egészséges immunrendszer legyőzi, de újra és újra felülfertőződhetsz. Tegyük fel, hogy a pasid hordozza, de nincs tünete, ti óvszer nélkül szexeltek, így oda-vissza adogatjátok egymásnak, hiába gyógyul meg az előző, ha jön rá egy másik.

A tamasibeladr.hu oldalon olvashatsz róla sokkal, sokkal többet!





HIV/AIDS



A HIV egy olyan vírus, amelynek különböző stádiumai vannak, az utolsó stádium elnevezése az AIDS. Nemi váladékokkal, vérrel és anyatejjel terjed. De a tévhitek ellenére nem terjed nyállal, könnyel, izzadsággal, rovarcsípéssel, közös tárgyhasználattal vagy együttéléssel.

HIV szűrésre is van lehetőség az állami ellátási rendszerben Budapesten és a megyeszékhelyeken is. Keressétek a Nemzeti Népegészségügyi Központ és/vagy az Alternatíva Alapítvány honlapját! A tévhitekkel ellentétben a fertőzöttek modern kezelésben részesülnek, és nem is tekintjük őket fertőzőnek. A kezelést az állam finanszírozza száz százalékban.

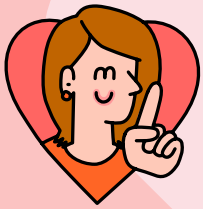
Mi az a PEP és mi az a PrEP?

A HIV-fertőzés gyógyszeres megelőzéséről, valamint az esemény utáni tablettáról a tamasibeladr.hu oldalon találsz több információt.

ENNYI IDŐ UTÁN MUTATHATÓ KI VIZSGÁLATTAL A BETEGSÉG	
Klamídia	14-21 nap
Szifilisz	10-90 nap
Gonorrea	2-30 nap
Nemi Herpesz	2-14 nap
Hepatitis B	28-42 nap
HIV	14 nap, de évekig is tünetmentes maradhat

Elmennék orvoshoz - mit tegyek?

Két lehetőséged van.
Magánorvos: keress rá interneten vagy kérdezd meg ismerőseidtől vagy a barátaidtól, hogy tudnak-e szimpatikus nemigyógyászt. Ha megtaláltad a kiválasztott orvost, telefonon vagy interneten foglalj időpontot! Számíts arra, hogy itt a vizsgálat pénzbe kerül, ennek az összegéről érdeklődj előre, tájékozódj az adott orvos honlapján!
Állami ellátás: minden régióban működnek nemibeteg-gondozók, keressétek a helyi rendelőket, illetve a bőrgyógyászok egyben nemibeteg-gyógyászok is.

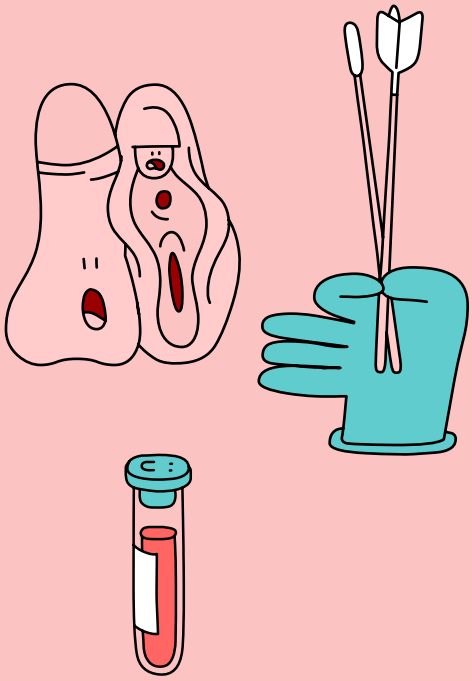


SZEXSULI TIPP: Ha úgy érzed, hogy az adott orvos nem úgy bánt veled, ahogy te szeretted volna, ha esetleg nem érezted magad biztonságban, nem kaptál választ minden kérdésedre - akkor válts orvost, ha van erre lehetőséged!

Hogy működik a vizsgálat?

Előtte: egy órával előtte már ne pisilj, és ne mosd ki a fenekedet, ha onnan vesznek majd mintát! Mensi alatt sajnos nem lehet menni, mert félrevezető lehet az eredmény. Jó hír, hogy enni vagy inni simán lehet előtte.

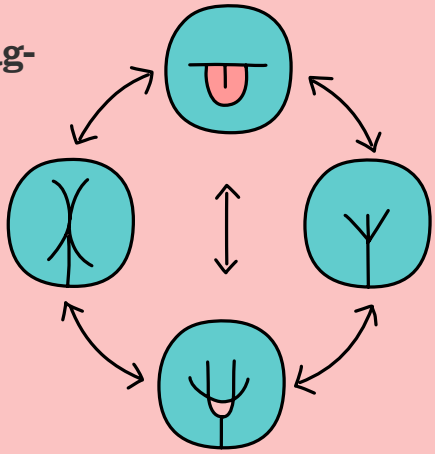
Így vesznek mintát: Jó, jó, igen, érezzük, hogy ezek kicsit elrettentő rajzok, de gondolj bele egy kis kellemetlenséggel sokkal nagyobb bajt előzöl meg. Vannak betegségek, amelyeket vérből mutatnak ki, vagyis vért vesznek tőled hozzá. Közben az orvosod cikinek tűnő kérdéseket tesz fel, még ha kínos is, válaszolj ezekre őszintén, elvégre azért mentél orvoshoz, hogy rendben legyen az egészséged.



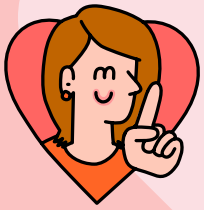
Ne égbekiáltó tévhitek alapján szexelj!

Attól még, ha oltári helyes a partnered és nem “úgy” néz ki, mint aki “nemibeteg”, simán lehet, hogy az. Vagyis egyáltalán nem kell hozzá ... “perverznek” lenni, vagy ribinek: éppen úgy lehet nemibeteg az is, aki egy partnerrel volt, meg lehet nemibeteg az is, aki százzal.

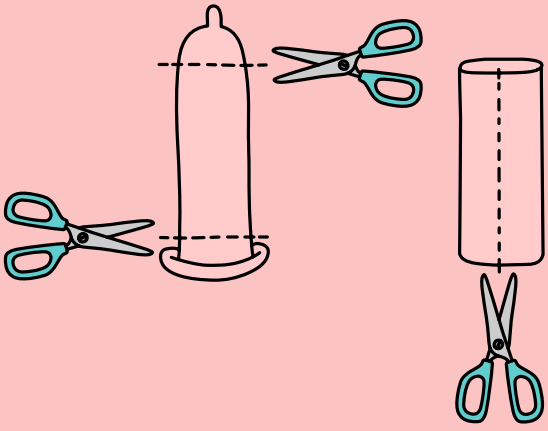
Teljesen mindegy, hogy valaki az LMBTQ-közösség tagja vagy nem, pont ugyanakkora esélye van mindenkinek nemi betegséget átadni vagy elkapni.

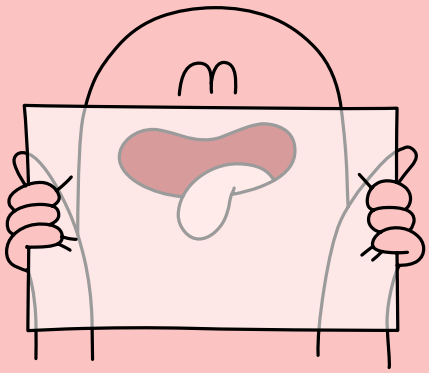


Felejtsd el azt is, hogy csak annak kell szűrésre járni, aki “olyan”, meg felelőtlen! Mindenkinek kell, aki szexel, mert a szex BÁRMELY formája lehet fertőző - orál, anál, akár csók, minden.



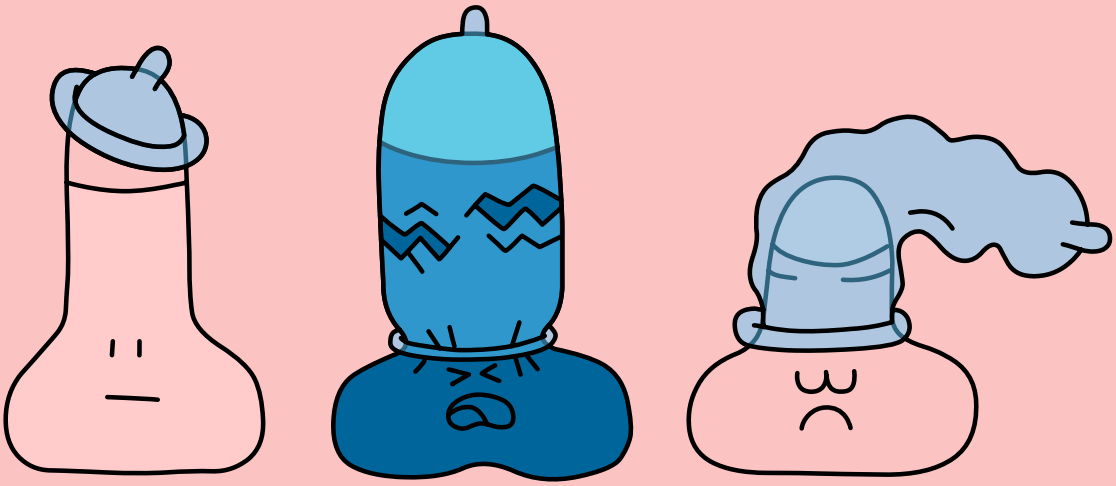
SZEXSULI TIPP: Sajnos orál szex közben is el lehet kapni nemi betegségeket, használj óvszert akkor is! Ha pedig puncit nyalsz, készíts dental damet, vagyis nyalókendőt óvszerből a rajzon látható módon! Tudjuk, hogy ez itthon nem szokás, de sok külföldi országban már olyan latex bugyit is lehet kapni, amit kifejezetten orál szexhez ajánlanak.

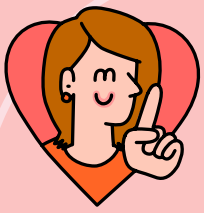




Ezért szeresd az óvszert!

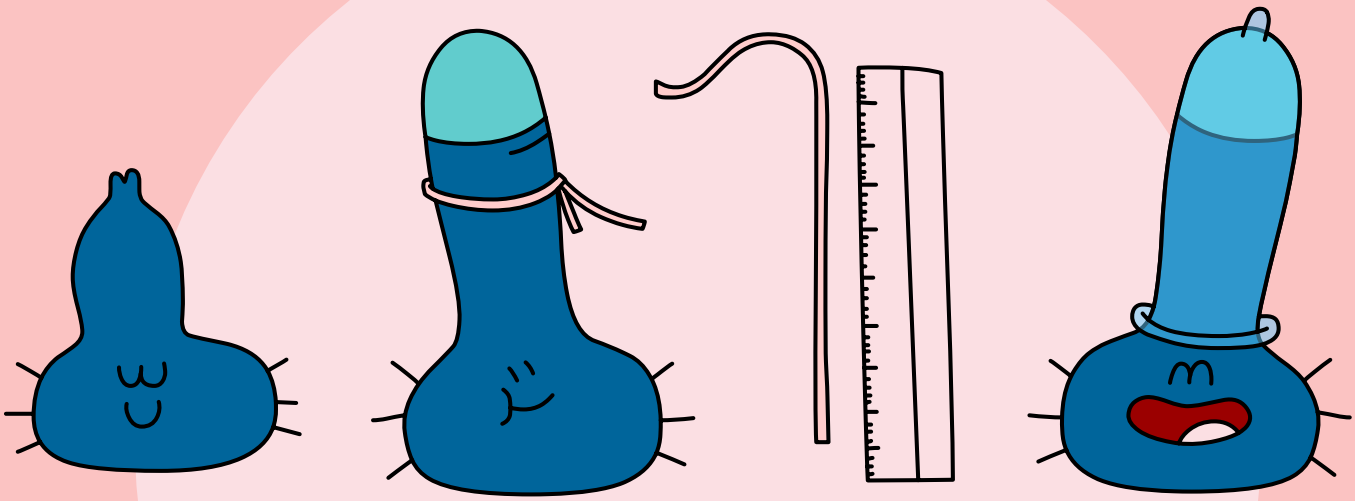
A legegyszerűbb és leggyakrabban használt módszer a nemi betegségek (és a terhesség) elkerülésére az óvszer. Az ellen, hogy ne legyen lohasztó óvszert húzni két dolgot is tehetsz: nyugodtan gyakorolj benne egyedül, így már partnerrel is gyakorlott óvszerhasználó leszel. A másik, hogy találd meg magadnak a megfelelő méretet, mert ha túl szűk, elszakadhat, ha túl nagy, akkor pedig lecsúszhat.





SZEXSULI TIPP: Olajbázisú síkosítót sose használj óvszerhez, mert gyengíti az anyagot és elszakadhat!

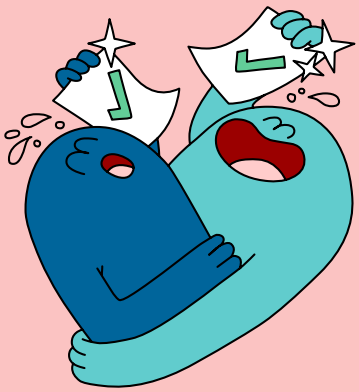
A PÉNISZED KERÜLETE	ÓVSZERMÉRET	
95-105 mm	S	47-50 mm
105-120 mm	M	52-55 mm (EU standard méret)
120-130 mm	L	56-59 mm
130-150+ mm	XL	60-69 mm



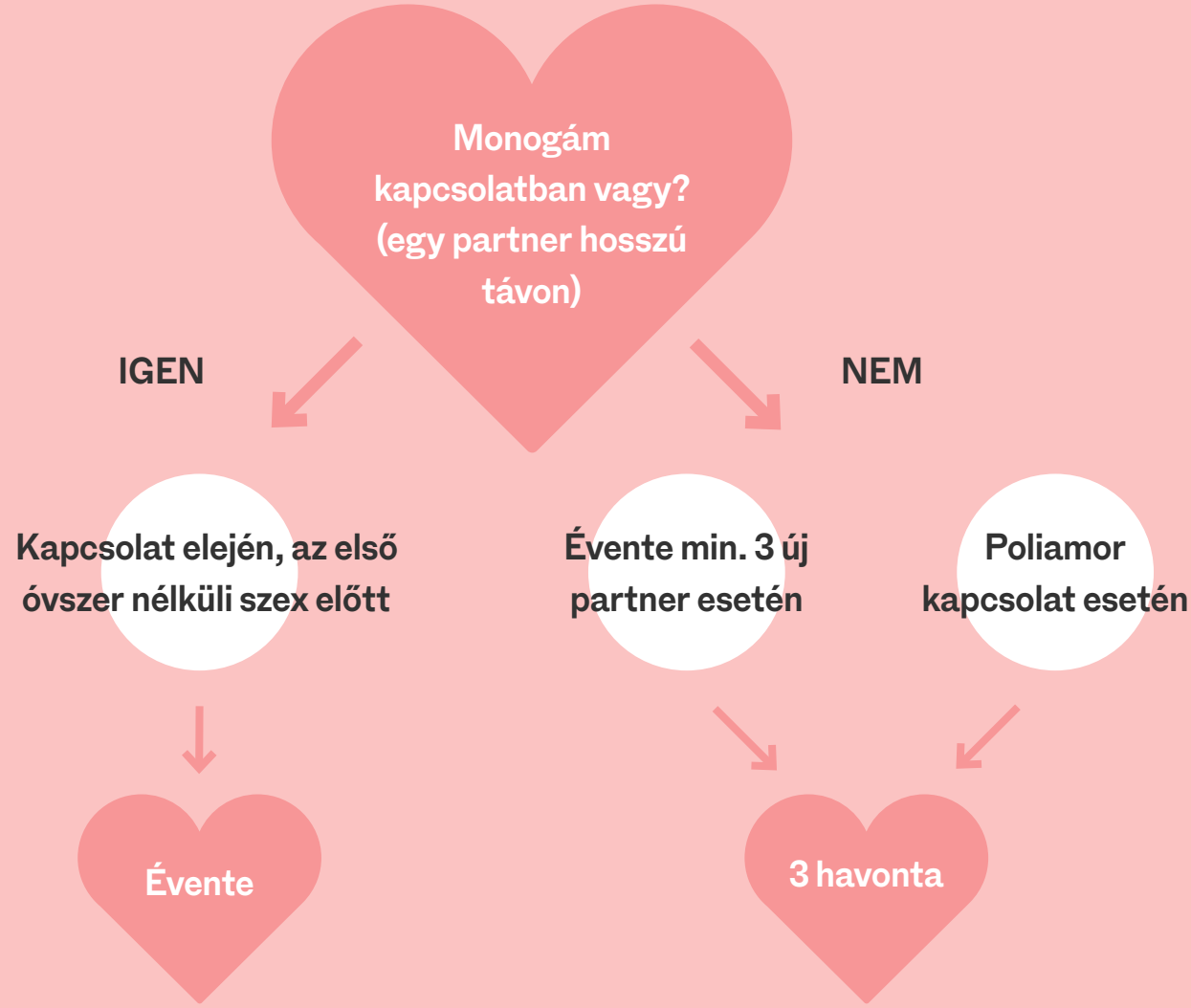
A legegyszerűbben úgy mérheted meg, hogy amikor erekciód van, tekerj egy szalagot a péniszed legvastagabb része köré (ez kb. a makk alatt egy-két ujjnyira lesz), majd ezt a szalagot mérd le egy vonalzóval, máris meglesz a kerülete. Általában az óvszeres doboz hátulján találod meg a méretet.

A végére néhány fontos plusz:

Mi az a tisztasági papír? Ez csupán annyit jelent, hogy mielőtt először óvszer nélkül szexeltek egymással mindketten elmentek nemi betegség szűrésre, hogy “tiszta lappal” induljatok. Vagyis egymás megfertőzése nélkül szexelhessetek önfeledten.
Nem minden tünet a puncidon vagy a farkadon nemi betegség - lehet makkgyulladásod, hüvelyfolyásod nemi betegség nélkül is. Szóval nem minden nemi betegség, ami annak látszik. Pont ezért, menj szakemberhez: légy képben, és akkor nem lesz felesleges szorongásod!



Milyen gyakran járj szűrésre?



vagyaim.hu

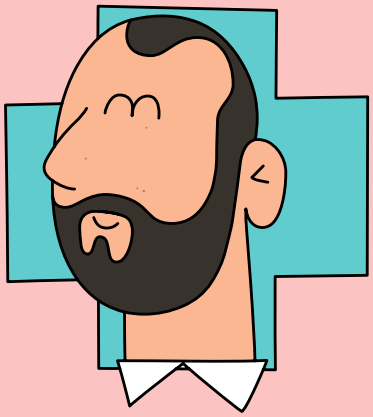
„Mindenkinek jár szégyenérzet nélkül a jó és biztonságos szex"

– ez az alapelve Magyarország legnagyobb szexjáték áruházának, a vágyaim.hu-nak. Ők támogatták ennek az e-könyvnek az elkészítését. Pont azért, mert fontosnak tartják, hogy minél többen, minél többet tudjanak a szexről, és hiszik, sőt tudják, hogy az intimitás egy jó dolog, és nem lenne szabad, hogy szorongással járjon. Abban segítenek neked, hogy minél felszabadultabban megélhesd a vágyaidat: részletes termékleírásokkal, a választást megkönnyítő eszközökkel, például vibrátorválasztóval vagy síkosító kisokossal, de találsz nálunk oktató anyagot például a Kegel-tornáról is.

A vágyaim.hu tényleg gondol mindenkire: találsz játékokat, ha egyedül vagy partnerrel játszanál, akár vadabb, akár vanília szexhez. Válogass személyesen vagy online, és kérdezz bátran a vágyaim.hu munkatársaitól, hidd el, őket nem tudod meglepni!

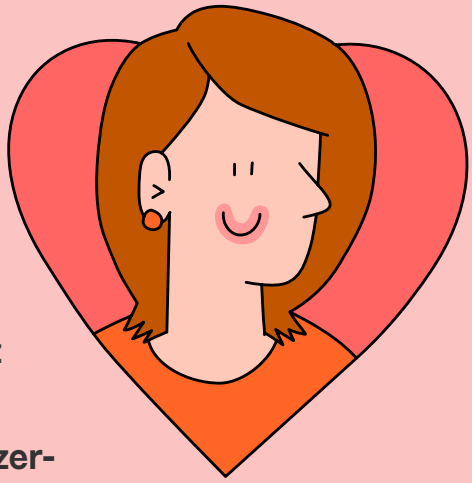
A szexualitás nem szégyellnivaló, viszont ha keveset tudsz róla, az már inkább. Sose veszítsd el a kíváncsiságodat, tanulj a szexualitásról, a biztonságról, tiszteld a partnered, és válogass – akár egyedül, akár a szerelmeddel együtt – a vágyaim.hu kínálatából. Azt mindenképp tudnod kell, hogy szexuális játékszereket Magyarországon csak 18 év felett lehet vásárolni, viszont óvszert 18 év alatt is lehet!

Kik vagyunk?



Dr. Tamási Béla, bőrgyógyász és nemibeteg-gyógyász szakmai tudása és elhivatottsága a biztosíték arra, hogy valóban csakis hasznos, tényszerűen bizonyított adatokat, tanácsokat, tippeket olvashattok ebben az összeállításban.

Azt pedig, hogy ennyire jól néz ki az e-könyv, Klement Csaba grafikusnak köszönhetjük. Akik még nagyon fontosak ebben a történetben: a vágyaim.hu felnőtt webáruház, mert ők tették lehetővé, hogy létrejöjjön ez a kiadvány, vagyis azt, hogy ne kelljen érte fizetned.

Az ötlet és a szövegezés pedig a Szexsulitól/Testsulitól, vagyis tőlem jött, már régóta szerettem volna nektek egy ilyen e-könyvet csinálni. Nézegesd a szexsuli.hu oldalon vagy töltsd le, akárhogy is - ajánld a barátaidnak vagy azok számára, akiknek ez szintén hasznos lehet! Mi pedig nagyon köszönjük, hogy itt vagy és törődsz magaddal és másokkal!

– Jámbor Eszter, az e-könyv ötletgazdája és szerkesztője, Szexsuli.hu