

# Mitä seksitaudeista on hyvä tietää?



*Kun on sen aika.*

## Millaisia ovat?

- Suomessa pääasiassa bakteeri- ja virusperäisiä
- Usein oireettomia



## Minne testeihin?

- Maksuttomasti julkiseen terveydenhuoltoon
- Voit kysyä apua kouluterkalta!
- Voit pyytää terveydenhuollossa, että tulokset eivät tule vanhempien nähtäväksi
- Myös kotitestejä löytyy apteekista

## Miten suojaudutaan?

- Kondomilla ja suuseksisuojoilla, lisäsuojaa vesipohjaisesta liukuvoiteesta
- HPV-rokote, AB-hepatiittirokote



## Miten testataan?

- Seksitapojen mukaisesti eri limakalvoilta, lisäksi veri- ja virtsanäyttein
- Klamydia keskeisin testattava tauti nuorilta. Myös hiv, kuppa ja tippuri testataan

## Milloin testeihin?

- Jos on ollut seksiä ilman suojaa eikä seksikumppani ole käynyt testeissä

# Mitä jokaisen pitää tietää **seksitaudeista**?

1. **Seksitaudit voivat tarttua pääosin seksin tai hyvin läheisen ihokontaktin välityksellä. Seksitauti ei ilmesty tyhjästä vaan se on saatu tartuntana.**
2. **Seksitaudit ovat usein oireettomia, joten testeissä on fiksua käydä, jos on ollut seksiä ilman kondomia tai suuseksisuojausta tai eritteitä päätyneet limakalvoille.**
3. **Seksitaudit voivat tarttua erilaisissa seksitavoissa. Sen takia testejä voi olla tärkeää ottaa kehon eri paikoista.**
4. **Seksitauteja ei ole syytä pelätä, mutta ne kannattaa tarvittaessa testata ja hoitaa.**
5. **Seksitautien testaus on maksutonta julkisessa terveydenhuollossa.**

Tieto seksitautitartunnasta herättää usein tarpeetonta häpeän tunnetta ja kärsimystä.  
Seksitauti ei ole maailmanloppu, ja niitä voidaan hoitaa!



# Mitä ovat seksitaudit?

- Suomessa seksitaudit ovat lähinnä **virus- ja bakteeriperäisiä**. Maailmalla myös loisen aiheuttama trikomoniaasi on hyvin yleinen.
- Seksitaudeista **bakteeriperäiset tulehdukset** voidaan parantaa hoidolla. **Virusperäisiä tulehduksia** voidaan hoitaa, mutta ne pääosin joko paranevat itse ajan kanssa tai jäävät elimistöön.
- On hyvä huomioida, että kaikenlaisia tauteja liikkuu ihmisten välillä aina, mutta erityisesti seksitauteja voi ehkäistä ja testata tehokkaasti. Syytä pelkoon ei ole!



# Mitä ovat seksitaudit?

Seksitaudeista on olennaista tietää se, että ne ovat usein oireettomia. Silti ne voivat tarttua ja aiheuttaa terveydellisiä ongelmia pitkässä juoksussa. Siksi ehkäisy, testaus ja hoito on tärkeää.

# Bakteeriperäiset seksitaudit

**Klamydia:** Keskeisin ja ylivertaisesti yleisin bakteeriperäisistä taudeista. Testataan eri limakalvoalueilta tai virtsanäytteellä seksitapojen mukaisesti. Klamydia on useimmiten oireeton, ja 80% tartunnoista todetaan nuorilla ja nuorilla aikuisilla.

**Tippuri:** Tippuri on edelleen harvinainen seksitauti verrattuna klamydiaan, mutta tartuntojen määrä on kasvanut jyrkästi viime vuodet. Testataan seksitapojen mukaisesti eri limakalvoalueilta tai virtsanäytteellä.

**Kuppa:** Kuppa on harvinainen seksitauti Suomessa, mutta tartuntojen määrä on ollut kasvussa. Testataan verinäytteellä.

# Virusperäiset seksitaudit

**HPV:** Papilloomavirukset ovat hyvin yleisiä ja valtaosassa tapauksia harmittomia/oireettomia sekä itsestään paranevia ajan kanssa. Osa niistä voi aiheuttaa visvasyyliä eli kondyloomia. HPV-rokote suojaa tietyiltä virustyypeiltä riippuen rokotteesta, ja oireita voidaan hoitaa. Tietyt virustyytit on yhdistetty syöpäriskiin. HPV testataan HPV-testillä tai todetaan oireiden perusteella.

**Herpes:** Herpes voi tarttua niin suun kuin sukuelinten alueille seksissä. Yleisesti ottaen herpes ei ole vaarallinen, mutta oireet voivat olla kiusallisia. Valtaosa aikuisista kantaa herpestä kehossaan, eikä se välttämättä koskaan oireile. Oireeton herpes ei ole este seksille, mutta tartunnasta kannattaa rohkeasti puhua seksikumppanin kanssa, jotta seksikumppani voi tehdä informoidun päätöksen seksin suhteen. Herpes todetaan pääosin oireiden perusteella.

**HIV:** HIV eli HI-virus on Suomessa harvinainen sairaus. Hiviin ei ole olemassa parantavaa hoitoa, mutta lääkitys on nykyään niin hyvä, että se estää tautia tarttumasta seksin välityksellä sekä pitää ihmisen terveenä. Hiviin on olemassa myös ennaltaehkäisevä lääkitys, jota tarjotaan ihmisille, joilla on korkea riski saada tartunta. Hoidettuna hiv ei ole este täysipainoiselle elämälle eikä esimerkiksi lapsen saamiselle, sillä lääkitys estää hivin tarttumisen äidiltä sikiölle. Hiv testataan verestä.

Hoitamaton hiv tuhoaa ihmisen immuunipuolustusjärjestelmän kannalta keskeisiä soluja (CD4-solut). Tämän seurauksena ihminen sairastuu harvinaisiin sairauksiin vakavasti (AIDS-vaihe), joiden vuoksi hoitamaton hiv-tartunta johtaa lopulta kuolemaan, vaikka tähän voi mennä vuosia.

**Tiesitkö, että  
toimiva lääkitys  
estää hivin  
tarttumisen seksissä?**

# Seksitaudeilta suojautuminen

# Seksitaudeilta suojautuminen on yhteinen asia!

- On tärkeää jutella ja sopia seksitautien ja raskauden ehkäisystä etukäteen. Kun ehkäisyn käytöstä on sovittu, tulee siitä myös varmemmin pidettyä huolta. Ei ole ok painostaa seksiä ilman kondomia tai muuta suojaa. Painostaminen on väkivaltaa!
- Ei kannata olettaa, että kumppani huolehtii ehkäisystä. Tämä on tärkeä asia sukupuoleen katsomatta!
- On normaalia, jos ehkäisystä tai muista seksiin liittyvistä asioista jännittää jutella kumppanin kanssa. Näistä asioista juttelu on kuitenkin ehto sille, ettei seksistä seuraa ikäviä seurauksia.

Kondomin käyttö lisää nautintoa siten,  
ettei tarvitse jännittää seurauksia!

# Seksitaudeilta suojautuminen on yksinkertaista!

- Seksitaudeilta tulee suojautua kaikissa seksitavoissa, joissa on suora limakalvokontakti tai eritteitä voi päätyä limakalvoille

→ Limakalvoa löytyy esimerkiksi sukuelimistä, suusta ja peräaukosta

- Tavallisen kondomin lisäksi on olemassa suuseksisuoja vulvan tai peräaukon suojaksi sekä emättimeen tai peräaukkoon asetettavia kondomeja
- Vesi- tai silikonipohjainen liukuvoide tuo lisäsuojaa kondomille ja limakalvoille. Ehjät ja hyvinvoivat limakalvot pystyvät suojaamaan kehoa paremmin myös seksitaudeilta.

Väestöliitto



Oih!




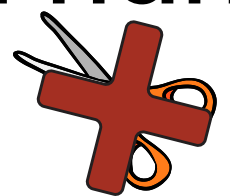

Video kondomin asettamisesta



Kumita. Kun on sen aika.

KUMITÄ

# Kondomin käyttöohje

1. Tarkista viimeinen käyttöpäivä, ja että pakkaus on ehjä.
2. Aukaise pakkaus varovasti sormin. Ei saksia tai hampaita!
3. Tarkista kondomin rullaussuunta.   
4. Vedä esinahka terskan taakse, ja aseta kondomi terskan päälle.
5. Purista kondomin päässä olevan pussi tyhjäksi ilmasta.
6. Rullaa kondomi peniksen tyveen saakka.
7. Lisää vesipohjaista liukuvoidetta.

Säilytäthän kondomit auringonvalolta suojattuna ja viileässä, suojassa kuumuudelta. Kondomia ei tule säilyttää kassinpohjalla rytyssä tai lompakossa!

# Kondomin käytöstä

Harjoitus  
tekee  
mestarin!

- Kondomi suojaa sekä seksitaudeilta että raskaudelta.
- Sen käyttöä on tärkeä harjoitella etukäteen!
- Kondomeja on erikokoisia, ja -muotoisia. Niitä valmistetaan erilaisista materiaaleista. Useimmiten kondomi on valmistettu lateksista eli luonnonkumista, joka saattaa aiheuttaa allergiaa. Tällöin kannattaa valita lateksiton kondomi, joita löytyy erilaisia.



# Jos kondomin käyttö ei onnistu...

Pohdi **johtuuko tilanne itse kondomista** vai **esimerkiksi tunteista**, jotka vaikuttavat tilanteeseen jollain tavalla → Mikäli kyse on kondomista, voit pohtia seuraavia asioita:

1. Onko käytössä sopiva malli, koko ja materiaali?
2. Onko käyttöä harjoiteltu riittävästi?
3. Voit aina kysyä neuvoa myös **kouluterveydenhoitajalta**, **seksuaalineuvojalta** tai **ehkäisyneuvolasta**. Myös sisäinen kondomi voi olla vaihtoehto.

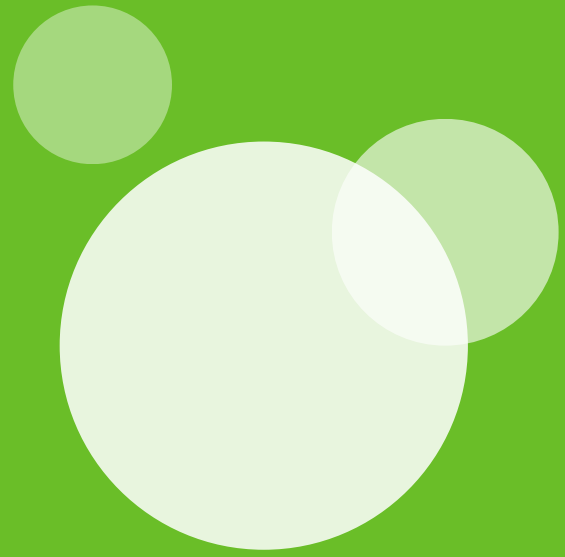


# Kun tunteet vaikeuttavat kondomin käyttöä...

Mikäli kondomin käyttöön liittyy hankalia tunteita, jotka vaikuttavat käytön onnistumiseen, kysy neuvoa kouluterveydenhoitajalta, seksuaalineuvojalta tai ehkäisyneuvolasta.



Esimerkiksi Väestöliitto tarjoaa maksuttomasti ja nimettömästi seksuaalineuvontaa chatissa [vaestoliitto.fi/nuoret](https://vaestoliitto.fi/nuoret)



# Kondomille vaihtoehtoiset tavat suojautua seksitaudeilta

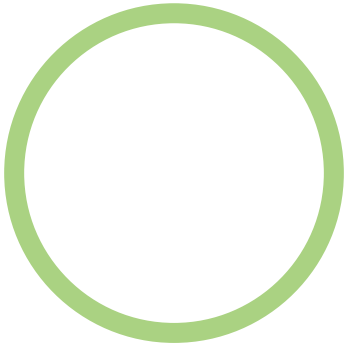
Sisäinen  
kondomi



# Sisäinen kondomi

- Sisäinen kondomi asetetaan emättimeen tai peräaukkoon. Se suojaa myös vulvaa tai peräaukkoa ympäröivää ihoa paremmin kuin kondomi.
- Sisäisen kondomin kanssa käytetään liukuvoidetta sen sisällä, sillä emättimestä luonnollisesti erittyvä erite ei pääse suojan sisälle. Liukuvoidetta voi käyttää myös kondomin ulkopuolella, ja anaaliyhdyntäessä tämä on välttämätöntä. Liukuvoide suojaa kondomia rikkoutumiselta sekä peniksen limakalvoja ja ihoa ärtymästä hankauksesta.
- Sisäisessä kondomissa on molemmissa päissä rengas asetusta helpottamaan. Kondomin sisällä oleva irtonainen rengas voidaan poistaa, jos kondomi asetetaan peräaukkoon. Käyttö vaatii harjoittelua samaan tapaan kuin perinteisen kondomin käyttö.

# Suuseksisuoja



# Suuseksisuoja

- Suuseksisuojaa käytetään suojaamaan häpyhuulet, klitoriksen, emättimenaukon ja välilihan ja/tai peräaukon seksitautitartunnalta
- Se on liina, josta on olemassa hiukan erilaisia versioita
- Suuseksisuojan kanssa käytetään vesipohjaista liukuvoidetta sillä puolella, joka on sukuelintä vasten, jotta suoja pysyisi paremmin paikallaan.

# Liukuvoiteesta lisäsuojaa

- Liukuvoide suojaa kondomia ja limakalvoja rikkoutumiselta. Se voi myös olla keskeinen apu esimerkiksi kitkasta johtuvan epämukavuuden minimoimisessa.
- Liukuvoiteita on erilaisia, ja vesipohjainen liukuvoide on suositeltavin, sillä sitä ei tarvitse pestä pois. Öljy tai öljyohjainen liukuvoide voi puolestaan haurastuttaa lateksista valmistettua kondomia eli sitä ei tule käyttää mikäli kondomi on tehty lateksista kuten ne usein ovat.
- Silikonipohjainen liukuvoide tulee puolestaan pestä pois, minkä vuoksi kannattaa käyttää vesipohjaista liukuvoidetta ensisijaisesti. Silikonipohjainen liukuvoide kestää pidempään, ja täten se voi suojata paremmin anaaliseksiä.

# Lisätietoa

- Nuorten Väestöliiton artikkelit

Kumita-kampanjan nettiluennot:

- Millaisia erilaisia kondomeja on? (Kesto 6:22)
- Mitä tehdä, jos kondomi menee rikki? (Kesto 5:14)
- Mitä voi tehdä, jos kondomi haittaa seksuaalista nautintoa? (Kesto 7:49)
- Miksi ja miten suojautua seksitaudeilta suuseksissä? (Kesto 3:00)
- Sopivan kokoisen kondomin valinta (Kesto 4:01)
- Esittelyssä ehkäisymenetelmät (Kesto 6:54)
- Miten valita itselleen sopiva ehkäisymenetelmä? (Kesto 7:00)

## Kumita-kampanjan artikkelit

- Mikä avuksi, jos kondomi haittaa nautintoa?
- Miten valitsen oikeankokoisen kondomin?
- Miksi kondomin käyttöä on hyvä harjoitella etukäteen?
- Miten ottaa puheeksi kondomin käyttö seksikumppanin kanssa?
- Mitä ovat seksitaudit?
- Mikä on ehkäisyrengas?
- Mikä on ehkäisykapseli?
- Mitä ovat synteettisestä hartsista valmistetut kondomit?
- Saako kondomin ottaa pois kesken seksin ilman kumppanin lupaa?
- Seksistä puhumisen checklist
- Miten liukuvoidetta käytetään?
- Mikä on suuseksisuoja?
- Miten valita itselleen sopiva ehkäisymenetelmä?
- Mikä on sisäinen kondomi?

## Kumita-kampanjan nettitestit

- Osaatko yhdistää kondomin ja nautinnon?
- Nuori, kuinka hyvin tunnet seksuaalioikeutesi?
- Testaa tietosi ehkäisystä
- Testaa tietämyksesi C-hepatiitista
- Testaa osaatko neuvoa kaveriasi ehkäisyn eri tilanteissa!
- Kumita-tietovisa kahdeksasluokkalaisille

# Lähteitä

- Limakalvot - elimistön ensimmäinen spesifinen puolustuslinja (Duodecim, 1992) <https://www.duodecimlehti.fi/duo20411>
- Elimistön vastustuskyky (Terveyskirjasto, Duodecim) <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01150>
- Seksuaalilääketiede (Duodecim, 2020)
- Tietoa hivistä (Hivpoint) <https://hivpoint.fi/tietoa-hivista/>
- Ihon herpesinfektio (Duodecim) <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00217>
- Pailloomavirus (HPV) ja kondylooma naisella <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00162>
- Kuppaa (Duodecim) <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00247>
- Seksitautien ehkäisy <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00497>