

MITEN KESKUSTELLA SEKSITAUDEISTA JA SEKSITAUTIEN EHKÄISYSTÄ NUORTEN KANSSA?

Seksitaudeista puhutaan neutraalisti ja seksitautien ehkäisyä myönteisesti!

Hyvä tietää seksitaudeista:

- Seksitaudit ovat yleisiä. Seksitaudit eivät näy päällepäin. Seksitauteja kannattaa ehkäistä, testata ja tartunnat on hyvä löytää ajoissa.
- Useimmat seksitaudit ovat parannettavissa ja kaikkia seksitauteja voidaan hoitaa ja oireita lievittää.
- Seksitavat ovat moninaisia, joten on tärkeää antaa tietoa eri seksitapoihin soveltuvista turvaseksivälineistä: erilaisista kondomeista, suuseksisuojusta ja liukuvoiteista.
- Seksitautien testaaminen ja hoitaminen (lukuun ottamatta herpesen ja kondylooman hoitoa) on maksutonta ja jokaisella on oikeus päästä seksitautitesteihin.

SEKSITAUDIT – MITÄ OVAT JA MITEN TARTTUVAT

Mitä seksitaudit ovat?

- Seksitauti voi tarttua seksikontaktissa henkilöstä toiseen. Seksitauti voi tarttua suojaamattomassa seksikontaktissa ainoastaan henkilöltä, jolla on seksitauti. Seksitauti ei ilmaannu tyhjästä seksielämän alkaessa.
- Seksitaudit ovat virus- tai bakteeriperäisiä. Loisen aiheuttamat seksitaudit ovat Suomessa erittäin harvinaisia.
- Seksitaudit ovat usein oireettomia, mikä ei kuitenkaan estä niiden tarttumista eteenpäin. Seksitautitesteissä käyminen on ainoa varma tapa selvittää, onko itsellä jokin seksitauti.

Mitkä ovat yleisimpiä seksitauteja?

Yleisimpiä seksitauteja Suomessa ovat klamydia, kondylooma ja genitaalierpes.

Vuonna 2019 todettiin ennätysellinen määrä klamydiatartuntoja, 16178 todettua tapausta, joista valtaosa on alle 25-vuotiailla nuorilla.

- **Klamydia ja tippuri** ovat bakteeriperäisiä seksitauteja, jotka ovat parannettavissa antibioottilääkityksellä. Bakteerin aiheuttama **kuppa** on harvinaisempi, mutta viime vuosina lisääntynyt seksitauti. Hoitamattomana kuppa on vaarallinen tauti. Virusperäiset seksitaudit, kuten **genitaalierpes**, eivät ole kokonaan parannettavissa, mutta niitä voidaan hoitaa ja oireita lievittää. Papilloomaviruksen aiheuttamaa **kondyloomaa** ei voida hävittää kehosta hoidoilla, mutta syyllisen sijaan voidaan hoitaa. Kondyloomainfektio paranee yleensä ajan kuluessa itsestään.
- **Hiviin** on olemassa tehokas lääkitys, jonka ansiosta hiv-tartunnan saanut voi elää omannäköistä elämää ilman minkäänlaisia hivistä johtuvia oireita. Toimivalla hiv-lääkityksellä hi-virustasot laskevat niin mataliksi, että hiv ei tartu seksissä ilman kondomia.

Missä seksitavoissa seksitaudit voivat tarttua?

- Emätin- ja anaalisyönnössä ilman kondomia.
- Suuseksissä ilman kondomia tai suuseksisuojausta. Yleisimmät seksitaudit voivat tarttua suuseksissä sekä sukuelimistä nieluun että nielusta sukuelimiin.
- Peräaukon nuolemisessa (rimming) on riskinä klamydian tai tippurin tarttuminen nieluun, myös tartunta suusta peräaukkoon on mahdollinen.
- Seksikontaktissa tai hyväilyssä, jossa siemennestettä, esiliukastetta tai emätineritettä pääsee toisen osapuolen limakalvoille. Limakalvoa on esimerkiksi suussa, peräaukossa, peniksessä ja emättimessä sekä silmässä.
- Seksitaudit voivat tarttua myös seksilelujen ja -välineiden kautta seksitilanteessa, jossa ne ovat yhteisessä käytössä.
- Maailmalla on tehty tutkimuksia, joiden mukaan tippurin on epäilty tarttuvan myös kieli-suudelmissa välityksellä nielusta nieluun, tutkimusta aiheesta tarvitaan lisää. Erityisessä riskissä nielun tippurin suhteen ovat miehet, joilla on seksiä miesten kanssa, koska tässä ryhmässä tippuritartunnat ovat yleisempiä muuhun väestöön verrattuna. Nuorten ei kuitenkaan tarvitse yleisesti olla huolissaan tippuritartunnasta suutelu välityksellä.

Seksitapoja on monenlaisia, kaikissa seksitavoissa ei ole seksitautien riskiä.

Seksitaudit eivät tartu esimerkiksi itsetyydytyksessä, halaamalla tai kun hyväilee kumppanin vartaloa.

Seksitauti ei tartu myöskään saunan lauteilta, lakanoista, vedestä tai wc-istuimesta!

HUOMIOI NÄMÄ, KUN OHEJEISTAT SEKSITAUTIEN TESTAAMISESTA

Seksitautitesteihin hakeutuminen kertoo vastuullisuudesta ja se on omasta ja seksikumppaneiden terveydestä huolehtimista.

- Seksitautien testaaminen on tärkeää, jotta mahdollista tartuntaa voidaan hoitaa, eikä seksitautia levitä vahingossa eteenpäin!
- Seksitaudit ovat usein oireettomia. Seksitautitesteihin kannattaa hakeutua, jos seksiä on ollut ilman kondomia tai suuseksisuojaaja uuden kumppanin kanssa tai jos oma tai kumppanin seksitautitilanne ei ole selvä.
- Klamydia ja tippuri testataan seksitavan mukaan. Virtsanäyte on usein ensisijainen testaus-tapa. Seksitavoista riippuen saatetaan tarvita myös vanutikulla näyte nielusta, peräaukosta, emättimestä tai virtsaputken suulta.
- Hiv ja kuppa testataan verinäytteestä. Hiv voidaan testata myös pikatestillä.
- Kondylooma ja genitaalierpes todetaan oireiden perusteella.
- Kumppanin mahdollinen seksitautitartunta tulee myös selvittää ja hoitaa samanaikaisesti.

Milloin ja minne voi mennä seksitautitesteihin?

- Klamydia ja tippuri voidaan testata 1-2 viikkoa suojaamattoman seksin jälkeen.
- Hiv-testiin voi hakeutua 1-3kk riskitilanteen jälkeen.
- Seksitautitesteihin voi hakeutua koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon kautta.
- Seksitautitesteihin pääsee myös omalla terveysasemalla tai sukupuolitautien poliklinikalla.
- Seksitautien testaaminen ja hoito on julkisessa terveydenhuollossa maksutonta, lukuun ottamatta herpesen ja kondylooman oireiden hoitoa.

Mitä tehdä, jos kondomi menee rikki tai ehkäisy jää käyttämättä?

- Emätinyhdyntämisen jälkeen raskaus saattaa olla mahdollinen. Tällöin on selvítettävä jälkiehkäisyn mahdollisuus ja tarve. Jälkiehkäisyn on tarkoitus estää ei-toivottu raskaus yhdyntämisen jälkeen, jos varsinainen ehkäisymenetelmä on pettänyt tai ehkäisy on jäänyt käyttämättä. Jälkiehkäisy ei estä seksitautien tarttumista. Raskaustestin voi tarvittaessa tehdä sen jälkeen, kun kuukautiset eivät ala odotettuna ajankohtana tai vaihtoehtoisesti kolme viikkoa riskitilanteen jälkeen.
- Jos seksitilanteessa kondomi on mennyt rikki, se on otettu kesken pois tai seksitilanteessa ei ole ollut käytössä mitään ehkäisyä, on hyvä hakeutua seksitautitesteihin.

SEKSITAUTIEN EHKÄISY

Miten seksitauteja voi ehkäistä?

- Käyttämällä kondomia ja tarvittaessa liukuvoidetta emätinyhdyntäessä.
- Käyttämällä kondomia ja liukuvoidetta anaaliyhdyntäessä.
- Käyttämällä suuseksissä kondomia peniksen päällä tai asettamalla suuseksisuoja alueen päälle, jota hyväillään suulla (emätin tai peräaukko).
- Seksivälineiden päällä suositellaan kondomin käyttöä tai seksilelun voi pestä huolella, kun hyväiltävänä oleva henkilö vaihtuu tai siirrettäessä seksilelua emättimen ja anaalin välillä.
- Käyttämällä sisäistä kondomia (femidom) emättimessä tai anaalissa, emätin- ja anaaliyhdyntäessä.
- Hivin ennaltaehkäisyyn on olemassa prep-lääkitys, joka otetaan ennen hi-viruksen altistumista. Prepin käyttöä suositellaan heille, joilla ei ole hiv-tartuntaa, mutta joilla on korkea riski saada hiv-tartunta. Prep ei suojaa muilta seksitaudeilta. Lue lisää prep-lääkityksestä: hivpoint.fi



FAKTA SEKSIDAUTIEN EHKÄISYVÄLINEISTÄ

Kondomi ehkäisee oikein käytettynä tehokkaasti sekä seksitauteja että ei-toivottuja raskauksia. Kondomeja on kooltaan, malliltaan ja materiaaliltaan erilaisia ja sopivan löytäkseen kannattaa kokeilla erilaisia kondomeja. Vain kokeilemalla löytyy itselle, kumppanille ja seksitapaan sopiva vaihtoehto. Sopiva kondomi lisää turvallisuutta ja nautintoa seksissä. Lue ja kysy lisää kondomista ja sen käytöstä: justwearit.fi.

Liukuvoiteen käyttö on suositeltavaa kondomin kanssa. Lateksikondomin kanssa sopii vesiliukoinen ja silikonipohjainen liukuvoide. Liukuvoide lisää nautintoa, pitää limakalvot kunnossa ja kondomin ehjänä. Kondomin käytettävyyteen voi olennaisesti vaikuttaa liukuvoiteen avulla. Liukuvoidetta voi laittaa kondomin päälle, seksilelun päälle, emättimeen sekä peräaukkoon ja sen alueelle. Liukuvoiteesta puhuminen on tärkeää, kun puhutaan seksitautien ehkäisystä ja nautinnosta. Lue lisää liukuvoiteesta: justwearit.fi.

Suuseksisuoja on yleensä lateksista valmistettu ohut liina, jonka avulla voidaan ehkäistä seksitauteja, kun hyväillään suulla genitaaleja tai anaalialuetta. Suuseksisuoja asetetaan emättimen tai peräaukon päälle ennen suulla hyväilyä. Suuseksi on yksi yleisimmistä seksitavoista ja seksitaudit voivat tarttua suuseksissä sukuelimiin, nieluun tai peräaukkoon. Suuseksisuojan voi myös leikata kondomista, katso ohjeet: justwearit.fi.

Sisäinen kondomi tunnetaan myös nimellä naisten kondomi. Sisäinen kondomi on isompi kuin tavallinen kondomi ja sitä voi käyttää emättimessä tai anaalissa. Sisäisen kondomin voi asettaa paikalleen halutessaan jo hyvissä ajoin ennen penetraatioseksiä. Lue lisää sisäisestä kondomista: justwearit.fi.

VINKKEJÄ EHKÄISYVÄLINEISIIN TUTUSTUMISEEN

Tutustu nuorten kanssa yhdessä erilaisiin kondomeihin, suuseksisuojiin ja liukuvoiteisiin.

- Käykää läpi kondomin käytön ohjeet (justwearit.fi). Millaisia kondomeja on olemassa: ominaisuudet, materiaalit, koot ja mallit? Tutustukaa myös lateksittomiin ja vegaanisiin kondomeihin. Miten voi löytää sopivan kondomin ja miten voi mitata sopivan kondomin koon?
- Vertailkaa liukuvoiteiden erilaisia koostumuksia. Mikä liukuvoide sopii lateksikondomin kanssa käytettäväksi? Millainen kondomi sopii öljypohjaisten liukuvoiteiden kanssa käytettäväksi?
- Tutustukaa, miltä suuseksisuoja näyttää ja tuntuu? Miten kondomista voi tehdä suuseksisuojan (katso ohjeet: justwearit.fi)?
- Kannusta nuoria tutustumaan ennakkoluulottomasti erilaisiin kondomeihin, suuseksisuojiin ja liukuvoiteisiin myös jatkossa.
- Rohkaise nuoria puhumaan ehkäisystä avoimesti myös oman kumppanin kanssa.
- Pohtikaa yhdessä, mitkä tekijät vaikuttavat nautintoon seksissä?
- Pohtikaa yhdessä, mitkä tekijät vaikuttavat turvallisuuteen seksissä?

Lisää vinkkejä ja menetelmiä seksuaalikasvatukseen:

Seksuaalikasvattajan käsikirja - luettavissa PDF-versiona osoitteessa hivpoint.fi

Lisää seksitaudeista ja seksitautien ehkäisystä:

hivpoint.fi

justwearit.fi



Ota yhteyttä:

Maria Oinonen

Suunnittelija

Seksuaalineuvoja, TtM

maria.oinonen@hivpoint.fi

+358408699007