

## KONDOMIAJOKORTTI – OPETTAJAN VERSIO

### Kondomiajokortti-opetustuokion pitäminen (n. 30-45min)

#### Mitä tarvitset:

- kondomiajokortti-kyselylomakkeita
- kondomiajokortteja
- kyniä
- (kondomeja, kurkun/banaanin, pahvilaatikon ja saksen)

Kondomeja ja dildoja voit kysyä oman alueesi Punaisen Ristin piiristä tai paikallisosastosta.

#### Mitä teet:

- Kondomiajokortti-opetustuokion voi pitää joko teoriana (kondomiajokortin kysymysten ja vastausten läpikäyminen) tai yhdistää teoriaan myös käytännön harjoitteluosuuden, joka sisältää myös kondomin käytön harjoittelemisen.
- Kondomiajokortin teoriaosuus on mahdollista suorittaa myös verkossa. Oppilaat voi ohjata suorittamaan teoriaosuuden osoitteessa: [www.spr.fi/kondomiajokortti](http://www.spr.fi/kondomiajokortti)
- Jos mahdollista, kaikille kannattaa antaa mahdollisuus itse kokeilla kondomin ottamista esille sekä rullaamista dildon/kurkun/banaanin päälle. Lisäksi voidaan harjoitella, miten kondomista saa tehtyä suuseksisuojan. Jos näitä ei ole mahdollista toteuttaa, opettaja voi myös esitellä kondomin laitton ja suuseksisuojan tekemisen kerralla kaikille oppilaille.
- Kondomin käytön ”pimeäajon” harjoittelun voi suorittaa leikkaamalla keskisuureen pahvilaatikkoon käden mentävät aukot, jolloin kondomin laittoa harjoitellaan käsituntumalla
- Opetustuokion jälkeen oppilaille voi halutessaan antaa suorituksesta kondomiajokortin, johon oppilas voi merkata suorittamansa ”luokat” ja myöntämispäivämäärän. Digitaalisesta kondomiajokortista voi ottaa kuvakaappauksen verkkovisan lopuksi osoitteessa: [www.spr.fi/kondomiajokortti](http://www.spr.fi/kondomiajokortti)

Väestöliiton sivuilla (alla oleva linkki) hyvää tietoa kondomin hankinnasta ja käyttämisestä:

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miten-kondomia-kaytetaan/>

## **Kondomiajokortin oikeat vastaukset perusteluineen (Oikeat vastaukset tummennettuina)**

### **1. Mikä on yleisin seksitauti Suomessa? hiv/tippuri/klamydia**

Faktat

- Klamydia on eniten esiintyvä seksitauti Suomessa.
- Suomessa todetaan vuosittain yli 16 000 klamydiatartuntaa.
- 80 % klamydiatartunnoista todetaan 15–29-vuotiaalla.
- Hiv-tartuntoja on todettu viimeisen 10 vuoden aikana 150-200 vuodessa, vuonna 2020 uusia tartuntoja todettiin 136.
- Vuonna 2020 todettiin 482 tippuritartuntaa. Tartunnat ovat lisääntyneet viimeisten vuosien aikana merkittävästi.

### **2. Miten seksitautitartunnan voi ehkäistä? e-pillereillä/kondomilla/selibaatilla**

Faktat

- Seksitautitartunnan voi ehkäistä kondomilla, mutta myös selibaatti ehkäisee seksitauteja.
- Ainoa varma keino välttää seksitauteja on pidättäytyminen seksistä kokonaan eli selibaatti.
- Selibaatti voi olla joko vapaaehtoinen valinta, pakon sanelema ratkaisu tai ympäröivän yhteisön määräämä
- E-pillerit eivät suojaa seksitaudeilta. E-pillerit ehkäisevät oikein käytettyinä raskaaksi tulemisen.
- Kondomi on ainoa ehkäisyväline, joka suojaa oikein käytettynä seksitaudeilta. Kuitenkin HPV ja sukuelinherpes saattavat tarttua ympäröivältä iholta, mutta kondomi vähentää merkittävästi näiden seksitautien tarttumisia.
- Kondomin lisäksi seksitaudeilta suojaa oikein käytettynä suuseksisuoja.

### **3. Voiko seksitauti olla oireeton? kyllä/ei**

Faktat

- Jokainen seksitauti voi olla oireeton.
- Esimerkiksi klamydia on oireeton ainakin noin 70 %:lla naisista ja 50 %:lla miehistä. Sukuelinherpeksessä puolet tartunnoista tapahtuu oireettoman tai tartunnastaan tietämättömän partnerin välityksellä.
- Hoitamaton klamydia voi vähentää naisten ja miesten hedelmällisyyttä ja voi johtaa lapsettomuuteen.
- Tartunnan saaneen seksikumppanien tutkiminen ja hoito tärkeää. Hoidon onnistuminen varmistetaan jälkitarkastuksessa.

### **4. Oikealla kondomin käytöllä suojaat? itseäsi/kumppaniasi/itseäsi sekä kumppaniasi**

Faktat

- Oikealla kondominkäytöllä suojaat sekä itseäsi että kumppaniasi.
- Seksiin liittyy vastuuta niin itsestä kuin toisesta. Hyvä seksi ei harmita!
- Oikein käytettynä kondomi ehkäisee seksitautien lisäksi ei-suunniteltuja raskauksia.
- Samaa kondomia käytetään vain kerran ja koko yhdynnän ajan.
- Koska seksitaudit voivat tarttua myös suuseksissä, tartuntojen ehkäisemiseksi kondomia tai suuseksisuojaa on tärkeää käyttää suuseksissä. Suuseksisuojan voi tehdä helposti myös kondomista.

- Liukuvoiteen käyttö ehkäisee kondomin rikkoutumista ja parantaa sen paikallaan pysymistä.
- Parhaimman suojan emätin- ja anaaliyhdyntäessä, sekä seksileluja käytettäessä, antaa kondomi yhdessä liukuvoiteen kanssa. Erityisesti anaaliseksiä liukuvoiteen käyttö on suositeltavaa.

## **5. Tarttuvatko seksitaudit suuseksissä? kyllä/ei**

Faktat

- Kyllä, kaikki seksitaudit voivat tarttua myös suun limakalvoille.
- Klamydia, tippuri, kondylooma, kuppa ja herpes voivat esiintyä myös suussa ja hiv voi tarttua suun kautta.
- Kondomin ja/tai suuseksisuojaan käyttö on tärkeää suuseksissä.
- Jos seksitautin on saanut nieluun, se voi olla oireeton. Tämän takia seksitautitesteissä käydessä on hyvä pyytää näyte myös nielusta, jos on harrastanut suojaamatonta suuseksiä.

## **6. Hiv-positiivisuus tarkoittaa, että ihmisellä on? aids/veressä hi-virus/vastustuskyky hi-virusta vastaan**

Faktat

- Hiv-positiivisuus tarkoittaa sitä, että ihmisellä on hi-virus.
- HIV on lyhenne sanoista Human Immunodeficiency Virus eli ihmisen immuunipuutosvirus.
- Hiv-positiivisella tarkoitetaan hiv-tartunnan saanutta henkilöä, jonka verestä löytyy infektion merkinä hiv-vasta-aineita.
- AIDSissa (Acquired Immune Deficiency Syndrome) elimistön puolustuskyky on selvästi heikentynyt ja tartunnan saanut sairastuu johonkin hiv:n liitännäistautiin.

## **7. Voiko huuliherpes tarttua sukuelimiin? kyllä/ei**

Faktat:

- Kyllä, huuliherpes voi tarttua sukuelimiin.
- Noin kolmannes sukuelinten herpeksistä on nykyään "huuliherpesviruksen" eli HSV-1:n aiheuttamia.
- Vastaavasti "sukuelinherpesvirus" eli HSV-2 voi tarttua suuhun.
- Noin 20 % suomalaisista kantaa HSV-2 virusta, mutta vain pieni osa saa oireita. Joka toinen tartunta saadaan oireettomalta tai tartunnasta tietämättömältä seksikumppanilta.

## **8. Voidaanko kaikki seksitaudit parantaa pysyvästi? kyllä/ei**

Faktat:

- Kaikkia seksitauteja ei voida parantaa pysyvästi.
- Klamydia ja tippuri voidaan parantaa antibiooteilla, kuppa on hoidettavissa penisiliinipistoksilla. Näiden tutkimus, hoito ja lääkkeet ovat maksuttomia julkisessa terveydenhuollossa. Tosin yhä useampi tippurikanta on tullut vastustuskykyiseksi monille antibiooteille.
- Hiv on viruksen aiheuttama krooninen sairaus, jota ei voida parantaa. Ajoissa aloitettu toimivalla lääkityksellä oleva hiv-tartunnan saanut voi elää yhtä pitkään kuin hiv-negatiivisenakin. Lääkehoidolla voidaan tehokkaasti estää viruksen lisääntyminen ja taudin eteneminen aids-vaiheeseen.

- Herpes ja kondyloomat ovat viruksen aiheuttamia. Niiden oireita voidaan lievittää lääkityksellä. Kondyloomia (aiheuttaja ihmisen papilloomavirus HPV) voidaan hoitaa mm. jäädyttämällä, laserilla ja leikkaamalla. Herpes jää pysyvästi elimistöön ja sen oireet voivat uusia toistuvasti.

### **9. Miten hiv-tartunnan voi saada? suutelemalla/suojaamattomassa seksissä/hyttysen pistosta**

Faktat:

- Hiv-tartunnan voi saada suojaamattomassa seksissä.
- Seksi on hivin yleisin tartuntatapa.
- Hiv ei tartu suutelemalla. Sylki ei sisällä tarpeeksi hi-virusta, ja virus tuhoutuu muutamassa sekunnissa joutuessaan vaikutukseen hapen kanssa. Vaikka molemmilla olisi paljon vertavuotavia haavoja suussa, riski saada hiv on äärimmäisen epätodennäköinen.
- Hyttysen pistosta ei voi saada hiv-tartuntaa. Hyttysen imevät verta eivätkä siirrä sitä ihmiseen. Hiv tuhoutuu hyttysessä, ja hyttysen elimistön imemässä verimäärässä on niin vähän virusta, ettei se voi tartuttaa.
- Hiv voi tarttua myös veriteitse esim. huumeiden pistovälineiden yhteiskäytössä.

### **10. Seksitautitesteissä kannattaa käydä aina, jos on harrastanut suojaamatonta seksiä? kyllä/ei**

Faktat:

- Kyllä, seksitautitesteissä on aiheellista käydä, jos on harrastanut suojaamatonta seksiä.
- Klamydia ja tippuri näkyvät seksitautitesteissä noin viikon kuluttua, kuppa kahden kuukauden kuluttua ja hiv kolmen kuukauden kuluttua. Taudit voivat tarttua eteenpäin myös tänä aikana, jonka vuoksi kondomin / suuseksisuojan käyttö on tärkeää.
- Seksitaudit tutkitaan tavallisesti virtsa- ja verinäytteestä. On tärkeää kertoa, jos tartunta on voinut tapahtua suuhun tai peräaukkoon, sillä näiltä limakalvoilta pitää pyytää erikseen vanupuikkonäytteet otettavaksi.
- Herpes ja kondylooma tutkitaan oireista, joten niiden kantajuus ei selviä seksitautitesteissä.

#### **Lisätietoa:**

##### **Klamydia**

- Klamydiatartunnat ovat yleisiä etenkin nuorilla ja nuorilla aikuisilla: lähes 80 % tartunnoista todetaan 15–29-vuotiailla, korkein ilmaantuvuus on 20–24-vuotiaiden ikäryhmässä.
- Naisilla klamydia voi oireilla mm. kipuna virtsatessa tai lisääntyneenä valkovuotona, miehillä klamydia voi puolestaan aiheuttaa mm. virtsankirvelyä tai niukkaa vesimäistä tai limaista vuotoa virtsaputkesta.
- Klamydia voi olla oireeton. Myös oireeton klamydia voi tarttua eteenpäin ja aiheuttaa lapsettomuutta.
- Hoidetaan antibiooteilla.

##### **Tippuri**

- Tapauksista suurin osa, 67 %, todetaan alle 35-vuotiailla. Korkeimmat ilmaantuvuudet ovat 20–29-vuotiaiden ikäryhmässä.
- Tauti on alkuvaiheessa oireeton tai vähäoireinen.

- Naisilla voi olla kirvelyä virtsatessa tai epämääräistä valkovuotoa.
- Miehillä voi olla lisääntynyttä virtsaustarvetta ja kirvelyä sekä virtsaputkesta valuvaa vaaleanharmaata märkää.
- Hoitamattomana voi aiheuttaa tulehduksia.
- Hoidetaan antibiooteilla.

## Hiv

- Valtaosa todetuista tartunnoista, joissa tartuntatapa on ilmoitettu, saadaan seksin välityksellä.
- Tartunta on mahdollinen, jos limakalvoille tai rikkoutuneelle iholle päätyy runsaasti virusta sisältävää kehon nestettä eli verta, siemennestettä, miehen virtsaputken suulle erittyvää limaista nestettä eli "touhutippoja" tai emättimen eritettä. Muissa kehon eritteissä virusta on sen verran vähän, ettei tartunta ole mahdollinen, ellei eritteessä näy verta.
- Ei voi todeta ensioireista, sillä ne ovat flunssaa muistuttavia ja ilmaantuvat 1-8 viikon kuluttua tartunnasta. Joillakin ensioireita ei tule ollenkaan ja joillakin niitä on vain muutama lievinä.
- Voidaan todeta kolmen kuukauden kuluttua tartunnasta verikokeessa.
- Ei voida parantaa, mutta toimivalla lääkähoidolla voidaan estää viruksen kehittyminen eteenpäin aidsiin ja viruksen lisääntyminen. Jos tartunta ja hoito aloitetaan varhaisessa vaiheessa, elinajan odote ei juuri eroa muun väestön ennusteesta. Hiv ei tartu, kun hiv-positiivinen on toimivalla lääkityksellä.
- Nykyään on myynnissä PrEP-lääkitystä, joka vähentää merkittävästi riskiä sairastua hiviin.
- PEP on taas lääke, joka voidaan ottaa kohonneeseen hiv-riskiin yhdistyvän tilanteen jälkeen. Se pienentää hivin tartuntariskiä, kun se otetaan 72 tunnin sisällä riskitilanteesta.
- Aids tarkoittaa sitä, että kehon immuunipuolustus on heikentynyt niin, ettei se pysty suojautumaan enää terveen elimistön tavoin taudeilta.

## Herpes

- Huuliherpes, samalla tavalla kuin muutkin seksitaudit, voi tarttua sukuelimiin. Myös sukuelimen herpes voi tarttua suuhun.
- Virus voi oireilla vain kerran tai ei koskaan.
- Kerran saatuna virus jää elimistöön pysyvästi.

## **Seksitautien oireet voivat olla epämääräisiä ja viitata myös muihin tauteihin. Ainoa tapa selvittää asia varmasti on seksitautitesti.**

- Seksitaudit tarttuvat suojaamattomassa seksissä limakalvojen sekä rikkoutuneen ihon kautta. Ne eivät tartu esim. uimahallista, saunan lauteilta tai WC-istuimesta. Tartunnan tapahtuminen riippuu yhdyntätavasta, ja seksitaudit voivat tarttua myös suu- ja anaaliseksiissä.
- Jos tartunnan on saanut, on tärkeää ilmoittaa siitä kumppanille/kumppaneille, jotta heidät voidaan myös testata.
- Seksitautitesteihin menoa ei kannata pelätä tai arastella. Testejä tekevät ammattilaiset, jotka hoitavat seksitauteihin liittyviä asioita päivittäin.
- Testeihin pääsee omassa terveyskeskuksessa, yliopistollisten sairaaloiden sukupuolitautien poliklinikalla tai opiskelijaterveydenhuollossa. Myös yksityiset lääkärit hoitavat seksitauteja.

## **Näin asetat peniksen päälle rullattavan kondomin**

1. Aukaise pakkaus varovasti.
2. Tarkista kondomin rullaussuunta.
3. Vedä esinahka terskan taakse ja aseta kondomi terskan päälle.
4. Purista kondomin päässä olevan pussi tyhjäksi ilmasta.
5. Rullaa kondomi peniksen tyveen saakka.

## **Näin laitat paikoilleen emättimeen/peräsuoleen asetettavan kondomin (naisten kondomin)**

1. Aukaise pakkaus varovasti.
2. Suorista kondomi.
3. Purista kondomin sisempi rengas kasaan viedessäsi sitä sisään. Anaaliyhdyntäessä renkaan voi halutessaan poistaa.
4. Vie kondomi niin pitkälle sisään emättimeen kuin pystyt, yhtä tai kahta sormeaa apuna käyttäen.
5. Aseta ulompi rengas niin, että kondomi peittää häpyhuulet ja klitoriksen tai peräaukon seudun.

## **Näin teet kondomista suuseksisuojan**

1. Avaa kondomipakkaus ja rullaa kondomi auki.
2. Leikkaa saksilla kondomin päässä oleva huppu eli siemennestesäiliö pois.
3. Leikkaa avattu kondomi auki niin, että siitä tulee suorakaiteen muotoinen liina.
4. Levitä näin tehty suuseksisuoja vulvan/peräaukon päälle, ja alue on valmis ottamaan vastaan nautintoa molempien osapuolien kannalta turvallisesti.

## **Lähteet ja lisätietoa:**

- Punainen Risti: <https://www.punainenristi.fi/node/3146/hiv-neuvonta>
- Duodecim: <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>
- THL: <https://thl.fi/fi/>
- YTHS: <https://www.yths.fi/>
- Hivpoint: <https://hivpoint.fi/>
- Fressis: <https://www.fressis.fi/>
- Väestöliitto Nuoret: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/>