



Kondomiajokortti

Ohjeistus ohjaajille

Tervetuloa kondomiajokortin ohjaajaksi!

Mikä:

Kondomiajokortti on Suomen Punaisen Ristin kehittämä hauska toiminnallinen menetelmä, jonka avulla

- muistutetaan turvallisemman ja suostumuksellisen seksikäyttäytymisen tärkeydestä
- korostetaan kondomin käytön merkitystä seksitautitartuntojen torjumisessa
- tarjotaan mahdollisuus keskustella seksuaaliterveyden teemoista.

Kenelle:

Suurin kohderyhmä ovat yli 14-vuotiaat nuoret ja nuoret aikuiset, vaikka osallistumiseen ei varsinaista ikärajaa olekaan.

Miksi:

Kondomiajokortin tavoitteena on, että osallistuja oppii käyttämään kondomia ja ymmärtää kondomin tarjoavan tehokkaan suojan monia seksitauteja vastaan. Lisäksi tavoitteena on jakaa tietoa ehkäisystä sekä lisätä osallistujien ymmärrystä seksuaalisesta itsemääräämisoikeudesta ja suostumuksesta.

Miten ohjataan:

Kondomiajokortin suorittaminen on helppoa ja hauskaa. Ohjaajan rooli on olla luotettava ja helposti lähestyttävä aikuinen. Muista hymy ja rento asenne. Ohjaajina on hyvä olla kaksi henkilöä.

Missä:

Kondomiajokortti toimii konseptina monessa erilaisessa paikassa. Varsinainen kohderyhmä tavoitetaan parhaiten jalkautumalla sinne, missä nuoret jo ovat, kuten nuorten suosimiin ajanviettopaikkoihin, tapahtumiin ja oppilaitoksiin. Kondomiajokortti toimiikin hyvin esimerkiksi festivaaleilla ja opiskelijatapahtumissa.

Mitä tarvitset:

- kondomiajokorttikysymyslomakkeet (suomi, ruotsi, englanti)
- kondomiajokortit

Löydät ne täältä: rednet.punainenristi.fi/node/62884

Kondomiajokortin teoriaosion voi suorittaa myös netissä:

- SPR:n oppimateriaalit:
sproppimateriaalit.fi/web/site-86994/state-jurdcmbqg4rcytzr/front-page
- Kahoot:
create.kahoot.it/share/kondomiajokortti/184eff22-25e8-4732-b2d6-61594ef2fe1d

Käytännön toteutukseen lisäksi:

- kondomeja
- dildo
- sakset
- talouspaperia
- roskapussi/astia
- vesipiste tai desinfiointiainetta.

Ohjeita ohjaajalle:

Tärkein yksittäinen oppimiseen vaikuttava tekijä on ohjaaja ja ilmapiiri, joka harjoituksen ympärille luodaan. Ohjauksen tulisi olla koko ajan kunnioittavaa, asiallista, hauskaa yhdessä opettelua, jossa samalla tietoa jaetaan yhdessä osallistujia kuunnellen. Tuokiot ovatkin usein hauskoja ja opettavia ihan kaikille, sekä ohjaajalle että osallistujalle.

Mukavia hetkiä kondomiajokortin parissa!

Kondomiajokortti-tuokion toteutus

Kondomiajokortti voidaan toteuttaa kolmella eri tasolla, joka valitaan tilanteen ja tilaisuuden mukaan.

A-kortti = teoria ja kondomiajokortin kysymysten ja vastausten läpikäyminen.

AB-kortti = teoria + käytännön harjoitteluosuus, joka sisältää kondomin käytön harjoittamisen.

ABC-kortti = teoria + käytännön harjoitteluosuus, joka sisältää kondomin käytön harjoittamisen pimeässä.

Kondomiajokortti jaetaan osallistujalle harjoittelun päätteeksi.

Ohje A-kortti (mopokortti)

Mopokortti toteutetaan pelkkien kysymysten avulla kysymyksiin vastaamalla ja keskustellen Perekahdthän aiheeseen ja kysymyksiin perusteellisesti, sillä nuori saattaa kysyä lisäkysymyksiä aiheeseen liittyen. Kysymykset liittyvät usein ehkäisyyn, seksitauteihin, suostumukseen ja seksuaaliseen moninaisuuteen. Keskustelu aiheen äärellä onkin toivottavaa. Kaikkiin kysymyksiin ei ole aina yhtä oikeaa vastausta tai ohjaajana sinulla ei ole kaikista tietoa – eikä tarvitsekaan olla. Tällöin vastauksia voidaan hakea vaikkapa yhdessä nuorten kanssa. Tärkeää on, että keskustelu on positiivista ja avointa sekä ohjaajana luot positiivisen ilmapiirin aiheen ympärille.

Alkuvalmistelut:

Huolehdi, että sinulla on riittävä määrä kysymyslomakkeita ja kyniä tai verkkolinkki/ QR-koodi digitaalisen linkin jakamista varten.

Toteutus

1. Mopokortti suoritetaan kymmenen kysymyksen avulla. Kysymyksiin on mahdollista vastata joko
A) kyselylomakkeella
B) digitaalisesti Punaisen Ristin sivuilla:
www.sproppimateriaalit.fi/web/site-33624/state-jurdimrteiw6mi/page-33724
C) Kahootissa:
create.kahoot.it/share/kondomiajokortti/184eff22-25e8-4732-b2d6-61594ef2fe1d
2. Kysymysten läpikäymisen ja keskustelun jälkeen osallistujat siirtyvät suorittamaan seksin peruskorttia AB

Kondomiajokortti
Kondomkört





Suostumus ja suojaus on kevyt kantaa.
Samtycke och skydd är lätt att bära.

Luokka/Klass

☐ **A** Mopokortti Moppekort
☐ **AB** Seksin peruskortti Sexkört på grundnivå
☐ **ABC** Pimeän ajan kortti Kort för mörkerkörning

Korttiluokat
Kortklasser



A Mopokortti Moppekort
Teoriatieto testattu.
Teoretisk kunskap testad.

AB Seksin peruskortti Sexkört på grundnivå
Teoriatieto testattu, käytäntöä harjoiteltu.
Teoretisk kunskap testad, praktiska övningar.

ABC Pimeän ajan kortti Kort för mörkerkörning
Teoriatieto testattu, lisäksi pimeäharjoittelua.
Teoretisk kunskap testad, även mörkerkörning.

Tänään vuonna noin 20 000 suomalaista saa seksikumppaniltaan klamydian, tippurin, kupan, hivin tai B-hepatiitin. Vain kondomi suojaa seksitaukeilta.

Även i år får ungefär 20 000 finländare klamydia, gonorré, syfilis, hiv eller hepatit B av sin sexpartner. Endast kondom skyddar mot könssjukdomar.



Harri Mäenpää

10 kysymystä ja vastaukset ohjaajalle

1. Seuraavista eniten esiintyvä seksitauti Suomessa on

- hiv
- tippuri
- **klamydia**

- Klamydia on Suomen yleisin seksitauti.
- Klamydia on bakteerin aiheuttama tulehdus.
- Suomessa todetaan vuosittain yli 16 000 klamydiatartuntaa.
- Klamydiaa todetaan erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa

Lue lisää seksitautitilastoista THL:n sivuilta:

thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/seksuaali-ja-lisaantymisterveys

2. Seksitautitartunnan voi ehkäistä

- e-pillereillä
- **kondomilla**
- **selibaatilla eli pidättäytymällä seksuaalisesta kanssakäymisestä**

- 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-pillereillä voi ehkäistä raskauden, mutta ei seksitauteja.
- 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.

Lue lisää seksitaudeista THL:n sivuilta:

thl.fi/aiheet/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/seksitaudit-ja-niiden-ehkaisy

3. Seksitauti voi olla oireeton

- kyllä

- ei

- Seksitauti voi olla oireellinen tai oireeton.
- Esimerkiksi klamydia on usein oireeton, siksi testeissä kannattaa käydä, vaikka oireita ei olisikaan.
- Hoitamaton klamydia voi vähentää naisten ja miesten hedelmällisyyttä ja voi johtaa lapsettomuuteen.
- Tartunnan saaneen seksikumppanien tutkiminen ja hoito tärkeää. Hoidon onnistuminen varmistetaan jälkitarkastuksessa.

4. Suojautuminen on tärkeää seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta

- kyllä

- Ei

- Suojautuminen on tärkeää sukupuolesta tai seksuaalisuudesta riippumatta
- Ehkäisy ei suojaa vain raskaudelta vaan myös seksitaudeilta.
- Kondomi ei ole ainut ehkäisyväline, muita ovat esimerkiksi naisten kondomi ja suuseksisuoja.

Lue lisää seksuaalisesta moninaisuudesta Setan sivuilta:
seta.fi/sateenkaaritieto/seksuaalinen-suuntautuminen

5. Seksitaudit voivat tarttua suuseksissä

-kyllä

-ei

- Lähes kaikki seksitaudit voivat tarttua suuseksissä, siksi suojautuminen on tärkeää
- Jos seksitaudin on saanut nieluun, se voi olla oireeton. Tämän takia seksitautitesteissä käydessä on hyvä pyytää näyte myös nielusta, jos on harrastanut suojaamatonta suuseksiä.
- Kondomin ja/tai suuseksisuojan käyttö on tärkeää suuseksissä.

6. Hiv-positiivisuus tarkoittaa, että ihmisellä on

- aids

- hi-virus

- vastustuskyky hi-virusta vastaan

- Vaikka kantaisi hi-virusta, ei tämä tarkoita, että sairastuneella olisi aids.
- Hiv-positiivisella tarkoitetaan hiv-tartunnan saanutta henkilöä, jonka verestä löytyy infektion merkinä hiv-vasta-aineita.
- Aids on hiv:n viimeinen vaihe, jossa elimistön puolustuskyky on heikentynyt voimakkaasti. AIDSissa (Acquired Immune Deficiency Syndrome) tartunnan saanut sairastuu johonkin hiv:n liitännäistautiin.
- Hiv on lyhenne sanoista Human Immunodeficiency Virus eli ihmisen immuunipuutosvirus.

Lue lisää tietoa hi-viruksesta Hivpointin sivuilta: hivpoint.fi/tietoa-hivista

7. Huuliherpes voi tarttua sukuelimiin

- kyllä

- ei

- Kyllä, huuliherpes voi tarttua sukuelimiin.
- Noin kolmannes sukuelinten herpesistä on nykyään "huuliherpesviruksen" eli HSV1: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. Seksitautitesteissä kannattaa käydä jos

- on harrastanut suojaamatonta seksiä

- kondomi hajoaa kesken yhdynnän

- haluaisi tarkistaa, onko itsellä seksitauti

- Kaikki vastaukset ovat oikein. Seksitautitestiin kannattaa mennä matalalla kynnyksellä.
- 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 / suuseksisuojaan 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.

9. Suostumalla suuseksiin suostuu samalla myös yhdyntään

- kyllä

- ei

- Suuseksiin suostuminen ei automaattisesti tarkoita, että suostuisi myös yhdyntään. Samoin yhdyntään suostuminen ei tarkoita suuseksiin suostumista.
- Tärkeintä on olla olettamatta seksikumppanin rajoja vaan kysyä asiasta suoraan)

Lue lisää omista rajoista ja suostumuksesta: nuortenexit.fi/nuorille/omat-rajat

10. Suostumuksen voi päätellä siitä, että toinen henkilö ei fyysisesti vastustele seksuaalista tekoa

-kyllä

-ei

- Se, että kumppani ei fyysisesti vastustele ei riitä, vaan suostumisen on oltava aktiivista.
- Uusi seksuaalirikoslainsäädäntö on tullut voimaan 1.1.2023. Raiskauksen määritelmä perustuu nyt suostumukseen.
- Suostumuksesta on tärkeää keskustella avoimesti.

Lue lisää oikeusministeriön sivuilta: oikeusministerio.fi/seksuaalirikoslaki

Ohje AB-kortti (seksin peruskortti)

Tärkeää olisi, että olet ohjaajana kannustava ja asiallinen koko harjoituksen ajan. Kondomin laitto voi olla osallistujalle jännittävä ja paineistettu tilanne, joten ilmapiiri tulisi luoda mahdollisimman mukavaksi ja avoimeksi. Harjoittele kondomin asettamista dildon päälle myös itse, että osaat ohjata tilannetta tarvittaessa. Ohjeita kondomin asettamiseen löydät tämän ohjeistuksen lopusta.

Alkuvalmistelut:

Valmista etukäteen paikka/pöytä/tasanne, johon voit asetella dildot ja kondomit ja käsidesin valmiiksi. Muistathan huolehtia, että lähellä on roskis kondomeja ja käsipaperia varten. Mikäli vesipisteen mahdollisuus on olemassa, valitse paikka sen läheltä.

Toteutus

1. Toteutus jatkuu kyselylomakkeen läpikäymisen jälkeen.
2. Ohjeista osallistujaa laittamaan kondomi dildoon. Näytä tarvittaessa.
3. Seuraa kondomin laittoa vierestä rauhassa ja opasta vain tarvittaessa positiivisella otteella.
4. Tarkista lopputulos. Jos kondomi on rikki, väärinpäin tai kärjessä on runsaasti ilmaa, kannusta osallistujaa yrittämään uudelleen ja ohjaa tällä kertaa tarkemmin kondomin laittoa. Uudestaan voi yrittää niin monta kertaa kuin osallistuja haluaa.
5. Harjoituksen päätyttyä, ohjaa osallistujaa puhdistamaan dildo desinfiointiaineella ja paperilla ja hävittämään kondomi viereiseen roskikseen.
6. Harjoittelun päätyttyä siirrytään seuraavaan vaiheeseen suorittamaan ABC-korttia tai annetaan osallistujalle todistus onnistuneesta AB-kortin suorituksesta.

Huomioi, että harjoitukseen voi tarvittaessa lisätä opastuksen siitä, miten kondomista saa tehtyä myös suuseksisuojan.



Ohje ABC-kortti (pimeän ajon kortti)

Tämä on kondomiajokortin viimeinen vaihe, jossa tavoitteena on havahduttaa siihen, että usein seksiä harrastetaan pimeässä ja kondomin laittoa kannattaakin harjoitella myös näitä tilanteita varten.

Alkuvalmistelut

Asettele pöydälle valmiiksi laatikko, joka on pohjasta avoin ja siinä on kaksi reikää sivuilla (tunnusteluaukko osallistujalle). Aseta tunnustelulaatikko dildon päälle ja laatikkoon asetetaan kondomi valmiiksi osallistujaa varten. Mikäli laatikkoa ei ole, voit myös sitoa silmät esimerkiksi huivilla tai pyytää osallistujaa pitämään silmät suljettuina.

Toteutus

1. Toteutus jatkuu kyselylomakkeen ja kondomin harjoittelutilanteen jälkeen haastavammalla tehtävällä. Pyydä osallistujaa laittamaan kondomi dildon päälle siten, että kädet ovat laatikossa. Osallistuja löytää kondomin ja dildon laatikon sisältä tunnustelemalla.
2. Kun osallistuja on omasta mielestään valmis, ohjaaja tarkistaa kondomin.
3. Jos kondomi on asetettu oikein, on kondomiajokortti suoritettu kokonaisuudessaan onnistuneesti.
4. Harjoituksen päätyttyä, ohjaa osallistujaa puhdistamaan dildo desinfiointiaineella ja paperilla ja hävittämään kondomi viereiseen roskikseen.
5. Harjoittelun päätyttyä annetaan osallistujalle todistus onnistuneesta ABC-kortin suorituksesta, johon olet kirjannut osallistujan nimen ja suoritusaikajankohdan.

Lopuksi

Harjoituksen päätyttyä pyydä osallistujaa täyttämään palautekysely. Jos et ole saanut vielä palautekyselyä, pyydäthän sen osoitteesta festarit@redcross.fi. Palautekyselyn täyttäminen on tärkeää.

Jos tässä kohtaa herää vielä ajatuksia tai kysymyksiä, voidaan niistä vielä keskustella yhdessä. Lopuksi kiitokset ja heipat.

Tilaisuuden päätyttyä

Huolehdiathan, että tilat jäävät siistiksi eikä ympäristössä näy kondomiajokortin jäljiltä roskaa. Tyhjennä roskikset tarvittaessa ja siisti tilat ennalleen.

Hienoa, että olit mukana tässä tärkeässä valistustyössä ja kiitos!



Lisätietoa ohjaajalle

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 lääkehoidolla 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 anaaliseksiä.
- 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 sukupuolitautilin poliklinikalla tai opiskelijaterveydenhuollossa. Myös yksityiset lääkärit hoitavat seksitauteja.

Kondomin asettamisohjeet

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 sormea 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.

Lähteet:

- Punainen Risti: rednet.punainenristi.fi/hiv
- Duodecim: terveyskirjasto.fi
- THL: thl.fi
- YTHS: yths.fi
- Hivpoint: hivpoint.fi
- Fressis: fressis.fi
- Väestöliitto Nuoret: vaestoliitto.fi/nuoret
- Oikeusministeriö: oikeusministerio.fi/seksuaalirikoslaki
- Nuorten exit: nuortenexit.fi/nuorille/omat-rajat
- Seta: seta.fi/sateenkaaritieto/seksuaalinen-suuntautuminen