

Pieni tietoisuus seksuaalisuudesta, raskaudenehkäisystä ja seksitaudeista



Sisällysluettelo

1. Seksuaaliterveys s. 3
2. Seksuaalisuus ja seksi s. 4-6
3. Sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus s. 7-9
4. Seksuaalioikeudet s. 10-11
5. Seksuaalinen kaltoinkohtelu s. 12-13
6. Raskaudenehkäisy ja eri ehkäisymenetelmät s.14-26
7. Seksitaudit ja niiden hoito s. 27-33
8. Apua, neuvontaa ja ohjausta s. 34-36

Seksuaaliterveys

Hyvä **seksuaaliterveys** edellyttää positiivista ja kunnioittavaa asennetta seksuaalisuuteen.

Seksuaaliterveys sisältää mahdollisuuden nautinnollisiin ja turvallisiin seksuaalisiin kokemuksiin vapaana pakottamisesta, riistosta ja väkivallasta. Jotta hyvä seksuaaliterveys voidaan saavuttaa ja ylläpitää, tulee kaikkien ihmisten seksuaalioikeuksia kunnioittaa ja suojata. (Väestöliitto)

Seksuaaliterveyteen liittyy käsite **lisääntymisterveys**.

Lisääntymisterveyden tavoitteena on turvata hedelmällisyys mahdollisimman hyvänä, jotta voi saada biologisia lapsia, kun elämäntilanne on siihen sopiva.

Hedelmällisyyttä voidaan vaalia ehkäisemällä seksitauteja; (kondomi, seksitautitestit). (Väestöliitto)

Seksuaaliterveyteen liittyy myös käsite **perhesuunnittelu**. Sen tavoitteena on ehkäistä suunnittelemattomia raskauksia. (Väestöliitto)

Seksuaalisuus ja seksi (1/3)

Seksuaalisuus on sitä, mitä me olemme ja seksi on sitä, mitä me teemme. Seksuaalisuus on siten enemmän kuin seksi. Seksi on aikuisten ihmisten leikkiä yhdessä ja itsekseen. Seksiä voi toteuttaa niiden raamien puitteissa, jotka näkemys omasta ja toisten seksuaalisuudesta mahdollistaa. (Väestöliitto)

Seksuaalisuus on tärkeä osa ihmisyyttä koko elämän ajan. (Väestöliitto)

Seksuaalisuus ja seksi (2/3)

Seksuaalisuuteen kuuluvat seksuaalinen kehitys, biologinen sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen, sosiaalinen sukupuoli-identiteetti ja sen mukainen rooli sekä roolin toteuttaminen valitsemallaan tavalla sekä suvun jatkaminen. (Väestöliitto)

Seksuaalisuus ja seksi (3/3)

Sallittua ja turvallista seksiä on kaikki sellainen seksi, mikä ei vahingoita itseä, toista tai ulkopuolisia. Seksin tulee aina perustua tasavertaiseen ja yhteiseen sopimukseen, johon ei liity vallankäyttöä. (Puhutaan seksuaalisuudesta, Väestöliitto).

Seksuaalisuuden moninaisuus (1/3)

Sukupuolen moninaisuudella tarkoitetaan, että ihminen voi kokea ja ilmaista sukupuoltaan ja seksuaalisuuttaan monin eri tavoin. Ihminen voi kokea olevansa mies, nainen, sekä mies että nainen, tai hän voi kokea, ettei ole kumpikaan. Ihminen voi myös ilmaista itseään miehenä, naisena, molempina, toisinaan miehenä ja toisinaan naisena tai ei kumpanakaan. Samalla tavalla ruumiillisestikaan ihmiset eivät välttämättä jakaannu yksiselitteisesti naiseksi ja/tai mieheksi. (Väestöliitto, Seta)

Seksuaalisuuden moninaisuus (2/3)

Sukupuoli-identiteetti on ihmisen miehinen ja naisellinen yksilöllisyys, jota yksilö ilmaisee käyttäytymisellään. Se on syvä tietoisuus omasta sukupuolesta. Silloin, kun biologinen sukupuoli ja sukupuoli-identiteetti aiheuttavat ristiriitaisia tunteita, on kysymys transseksuaalisuudesta. Muita erilaisia sukupuoli-identiteettejä ovat intersukupuolisuus, transvestiitit, transsukupuolisuus, transgender. (Seta)

Seksuaalisuuden moninaisuus (3/3)

Seksuaalinen suuntautuminen kuvaa ihmisen kykyä ja halua kohdistaa eroottiset ja/tai rakkauden tunteensa samaa sukupuolta olevaan henkilöön (**homoseksuaali**), yhtä hyvin samaa kuin eri sukupuolta olevaan henkilöön (**biseksuaali**) tai eri sukupuolta olevaan henkilöön (**heteroseksuaali**).

Seksuaalinen suuntautuminen voi vaihdella eri elämän aikana.

(Katriina Bildjuschkin; Selkee)

Seksuaalioikeudet (1/2)

Seksuaalioikeudet ovat YK:n ihmisoikeuksia, jotka perustuvat kaikille ihmisille kuuluvaan vapauteen, arvokkuuteen ja tasavertaisuuteen.

Seksuaalioikeudet suojaavat yksilön seksuaalista itsemääräämisoikeutta, koskemattomuutta ja hyvinvointia.

Koska terveys on perustava ihmisoikeus, tulee myös seksuaaliterveyden olla perusoikeus. (Sexpo).

Seksuaalioikeudet (2/2)

- Oikeus seksuaaliseen vapauteen.
- Oikeus seksuaaliseen itsemääräämiseen, loukkaamattomuuteen ja ruumiilliseen turvallisuuteen.
- Oikeus seksuaaliseen yksityisyyteen.
- Oikeus seksuaaliseen tasa-arvoon.
- Oikeus seksuaaliseen mielihyvään.
- Oikeus seksuaalisten tunteiden ilmaisuun.
- Oikeus vapaaseen seksuaaliseen liittymiseen.
- Oikeus tehdä vapaita ja vastuullisia valintoja lisääntymisestä.
- Oikeus tieteeseen perustuvaan tietoon seksuaalisuudesta.
- Oikeus kattavaan seksuaalikasvatukseen.
- Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin.

Seksuaalinen kaltoinkohtelu

Seksuaalinen kaltoinkohtelu on vasten omaa tahtoa tapahtuvaa seksuaalista toimintaa. (THL)

Seksuaalista kaltoinkohtelua on myös yli 16-vuotiaan alle 16-vuotiaaseen kohdistamat seksuaaliset teot, vaikka alle 16-vuotias ajattelisi haluavansa intiimin suhteen tai seksiä. Poikkeuksena tästä ovat iältään ja henkisesti kehitykseltään lähellä toisiaan olevien nuorten väliset seksisuhteet, silloin kun kyseessä on molemminpuolinen suostumus eli seurustelusuhde. (THL)

Alle 18-vuotiaan kanssa luottamussuhteessa oleva aikuinen (esim. valmentaja, opettaja, esimies) ei saa tehdä seksuaalista tekoa nuorelle. Alle 18-vuotiaalta ei myöskään saa ostaa seksuaalipalveluja. (Puhutaan seksuaalisuudesta Väestöliitto)

Seksuaalista kaltoinkohtelua voi olla esimerkiksi:

- seksiin tai vartaloon liittyvä seksuaalinen vihjailu
- uhkailu, kiristäminen, johdattelu, viettely, lahjonta tai pakottaminen yhdyntään, suuseksiin tai suutelemiseen
- seksiin liittyvien asioiden katsomaan ja kuuntelemaan pakottaminen
- pakottaminen koskemaan itseään tai toista, väkisin koskettelu
- luvatta kuvaaminen seksuaalisiin tarkoituksiin ja seksuaalisten kuvien levittäminen (myös internetin kautta)
- raiskaus
- seksuaalisten tekojen ostaminen tavaralla, päihteillä tai rahalla

Seksuaalista kaltoinkohtelua on myös, jos toinen osapuoli on esimerkiksi sammuneena tai muuten tiedottomassa tilassa ja toinen osapuoli suorittaa tälle jonkin seksuaalisen teon.

Seksuaalista kaltoinkohtelua voi tapahtua kasvotusten, puhelimen tai internetin välityksellä.

Seksuaalinen kaltoinkohtelija voi olla mies tai nainen, aikuinen tai toinen alaikäinen.

Raskaudenehkäisy menetelmät (1/10)

Kondomi

Kondomi on jäykistyneen siittimen päälle asetettava ohut, kertakäyttöinen suojaus. Siemenneste jää siemensyöksyn jälkeen kondomiin. Kondomi suojaa sukupuoliteitse tarttuvilta taudeilta. Kumiallergisille on olemassa oma erikoiskondomi. Markkinoilla on myös naisten kondomi.

Spermisidit eli siittiöitä tappavat aineet

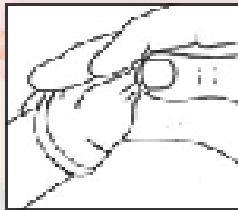
Suomessa on saatavana vain spermisidiä sisältäviä emätinpuikkoja. Spermisidillä on yksin käytettynä huono ehkäisyteho, mutta yhdistettynä huolelliseen kondomin käyttöön, teho paranee.

Raskaudenehkäisy menetelmät (2/10)

Kondomin käyttöopas



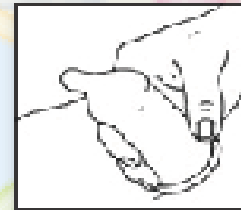
Varo kynsiä, että kondomi ei puhkea.



Purista kondomia niin, että siihen ei jää ilmaa.



Kieritä kondomi tasaisesti päälle erektiossa. Käytä koko yhdynnän ajan.



Pidä peniksen tyvestä kiinni, kun vedät pois kondomin.

Raskaudenehkäisy menetelmät (3/10)

Yhdistelmäehkäisy (ehkäisytabletit, ehkäisykannettava ja ehkäisyrengas)

Ehkäisytabletit, ehkäisykannettava ja ehkäisyrengas sisältävät estrogeenia ja kelta-aukashormonia. Yhdistelmäehkäisyteho on hyvä oikein käytettynä. Yhdistelmätabletit, -rengas ja -kannettava yleensä helpottavat kuukautiskipuja, niukentavat ja säännöllistävät kuukautisvuotoja. Yhdistelmäehkäisy ei sovi yli 35 -vuotiaalle tupakoivalle naiselle. Esioireinen migreeni ja lisääntynyt tukostaipumus ovat myös esteitä yhdistelmäehkäisytehoon.

Raskaudenehkäisymenetelmät (4/10)



Lähde:MSD



Lähde: Bayer

Raskaudenehkäisymenetelmät (5/10)

Minipillerit

Minipillerit sisältävät pelkkää keltarauhashormonia. Minipilleri otetaan joka päivä. Säännöllisessä käytössä ehkäisyteho on hyvä. Minipillereiden käytön aikana voi esiintyä epäsäännöllisiä vuotoja. Minipillerit sopivat myös naisille, jotka eivät voi käyttää estrogeenia sisältäviä ehkäisymenetelmiä.

Raskaudenehkäisy menetelmät (6/10)

Ehkäisykapselit (ehkäisyimplantaatit)

Ehkäisykapselit sisältävät keltarauhashormonia. Lääkäri laittaa kapselin (1 kpl) tai kapselit (2 kpl) ihon alle, olkavarteen, paikallispuudutuksessa. Ehkäisykapselien käyttöön voi liittyä epäsäännöllisiä vuotoja.

Ehkäisyteho on valmisteesta riippuen 3-5 vuotta.



Lähde: MSD

Raskaudenehkäisymenetelmät (7/10)

Kohdunsisäiset ehkäisimet

Lääkäri laittaa kierukan emättimen kautta kohtuun gynekologisen tutkimuksen yhteydessä. Kierukka ehkäisee 5 v., jonka jälkeen se pitää poistaa/vaihtaa.

Kuparikierukka

Kuparikierukka ei sisällä hormonia eikä siten aiheuta hormonaalisia haittavaikutuksia. Kuparikierukan sivuoireina voi olla runsaammat ja pidemmät kuukautisvuodot sekä kuukautiskipujen voimistuminen.

Raskaudenehkäisymenetelmät (8/10)

Hormonikierukka

Hormonikierukka sisältää keltarauhashormonia, joka vapautuu kohtuonteloon. Kuukautisvuodot yleensä niukkenevät ja osalla naisista vuodot jäävät vähitellen kokonaan pois. Hormonikierukkaa käytetään myös runsaiden kuukautisvuotojen hoitoon ja vaihdevuosien hormonikorvaushoidon osana .



Raskaudenehkäisy menetelmät (9/10)

Muut ehkäisy menetelmät

Jälkiehkäisytabletit on tarkoitettu tilapäiseen käyttöön, jos kondomi on rikkoutunut, luiskahtanut pois paikaltaan tai unohtunut. Muut ehkäisy menetelmät ovat aina ensisijaisia ehkäisy menetelmiä.

Markkinoilla on kaksi eri jälkiehkäisyvalmistetta. Yli 15-vuotias voi ostaa jälkiehkäisytabletin apteekista ilman reseptiä. Tämä valmiste pitää ottaa mahdollisimman nopeasti, 3 vrk:n (enintään 72 h) sisällä yhdynnästä.

Toisen jälkiehkäisyvalmisteen ostamiseen tarvitaan lääkärin resepti. Jälkiehkäisytabletti pitää ottaa 5 vrk:n sisällä ehkäisy menetelmän pettämisestä tai unohtamisesta.

Myös kuparikierukkaa voidaan käyttää jälkiehkäisyyn 5 vrk:n sisällä ehkäisy menetelmän pettämisestä tai unohtamisesta.

Raskaudenehkäisy menetelmät (10/10)

Muut ehkäisy menetelmät

Pessaari on emättimeen laitettava kupumainen suoja, joka estää siittiöiden pääsyn kohtuun. Pessaaria ei ole tällä hetkellä saatavilla Suomessa. Pessaarin voi ostaa esim. Ruotsista, mutta ennen ostoa lääkärin tai terveydenhoitajan pitää mitata tarvittavan pessaarin koko. Pessaarin kanssa pitää käyttää spermisidi-voidetta.

Keskeytetty yhdyntä tai ns. **varmat päivät** eivät ole varsinaisia ehkäisy menetelmiä niiden epäluotettavuuden vuoksi.

Sterilisaatio voidaan tehdä naiselle tai miehelle ja on tarkoitettu lopulliseksi ehkäisyksi. Sterilisaatio on kirurginen toimenpide, joka tehdään yleensä sairaalassa. Sterilisaatioon pitää olla aina lääkärinlähete.

Raskaudenehkäisyneuvonnat Helsingissä (1/3)

Ehkäisy- ja seksuaalineuvontaa saa Helsingissä terveysasemilta, neuvoloista ja keskitetystä ehkäisyneuvonnasta. Palveluihin kuuluu raskaudenehkäisyyn ja seksuaalisuuteen liittyvien asioiden ja ongelmien neuvonta ja hoito.

Nuoret, alle 16-vuotiaat ehkäisyn aloittajat voivat käyttää joko keskitetyn ehkäisyneuvonnan tai oman terveysasemansa palveluja.

Yli 16 -vuotiaat ehkäisyn aloittajat voivat käyttää opiskeluterveydenhuollon tai oman terveysasemansa palveluja.

Raskaudenehkäisyneuvonnassa Helsingissä (2/3)

Keskitettyssä ehkäisyneuvonnassa hoidetaan:

- Alle 16-vuotiaiden ehkäisyn aloitus
- Ns. ongelmallinen ehkäisy (sopivaa ehkäisymenetelmää on vaikea löytää)
- Ehkäisykapselien laitot ja poistot.
- Kierukanlaitot synnyttämättömille naisille.
- Kierukanlaitot imettäville naisille, joilla kuukautiset eivät ole alkaneet synnytyksen jälkeen.
- Raskaudenkeskeytystä pohtivat tai siihen päätyneet alle 18-vuotiaat naiset.
- Raskaudenkeskeytystä pohtivat tai siihen päätyneet alle 19-vuotiaat naiset, joille on jo tehty raskaudenkeskeytys aikaisemmin.

Raskaudenehkäisyneuvonnot Helsingissä (3/3)

Helsingin keskitetty ehkäisyneuvonta

- Avoinna: ma - to klo 8 - 16, pe klo 8 - 14
- Käyntiosoite: Toinen linja 4 C, 00530 Helsinki

Neuvonta ja ajanvaraus:

- ma - pe klo 12 - 13.30, puh. (09) 310 45566

Lisätietoa ehkäisyasioista voi kysyä omalta terveysasemalta tai keskitetystä ehkäisyneuvonnasta.

Yleisimmät seksitaudit (1/5)

Seksitaudit voivat tarttua suojaamattomassa sukupuoliyhdyntässä yhdyntätavasta riippuen siittimen tai emättimen tai peräaukon kautta. Suuseksin kautta tartunnan voi saada nieluun. Suomessa yleisimpiä seksitauteja ovat kondylooma, tippuri, klamydia ja sukuelinherpes. (HUS)

Seksitaudeilta voit suojautua käyttämällä kondomia oikein.

Yleisimmät seksitaudit (2/5)

Klamydia-bakteerin aiheuttama sukupuolitauti on usein oireeton. Jos oireita on, ne ilmaantuvat 1 - 3 viikon kuluttua tartunnasta. Naisilla tavallisimpia klamydian oireita ovat virtsaamisvaivat, epätavallinen valkovuoto, verinen vuoto sekä alavatsa- ja ristiselkäkivut. Tulehdus voi levitä myös sisäsynnyttimiin tai peräsuolen limakalvolle. Myös oireeton tauti voi aiheuttaa jälkiseurauksena hedelmättömyyden. Miehillä klamydian tavallisia oireita ovat kirvely virtsatessa ja vuoto virtsaputkesta. Klamydian seurauksena voi kehittyä lisäkivestulehdus tai niveltulehdus. Nämä tulehdukset ovat kuitenkin melko harvinaisia. (HUS)

Yleisimmät seksitaudit (3/5)

Tippuri on bakteerin aiheuttama seksitauti. Se tarttuu suojaamattomassa yhdynnässä ja suuseksissä. Se voi levitä käsien välityksellä silmätulehdukseksi. Tippuri voi olla myös oireeton. Naisilla oireena voi olla tavallista runsaampi valkovuoto ja alavatsakipu. Miehillä voi esiintyä eritettä virtsaputkesta sekä tihentynyttä virtsaamistarvetta ja virtsaamiskipua. Suuseksissä taudista voi kehittyä nielutippuri. (HUS)

Kuppa on bakteerin aiheuttama seksitauti, joka tarttuu suojaamattoman seksin ja veren kautta sekä istukan kautta äidistä sikiöön. Kupan oireena on haavan ilmestyminen sukuelinten tai suun alueelle. Taudin edetessä voi ilmaantua yleisoireita, kuten lämpöilyä, lihaskipuja, imurauhasturvotusta sekä ihottumaa. Tartunta voi olla myös pitkään oireeton. (THL)

Yleisimmät seksitaudit (4/5)

Kondylooman aiheuttaja on ihmisen papilloomavirus. Kondyloomat ovat syylämäisiä muodostelmia, joita esiintyy iholla, sukupuolielinten limakalvoilla tai peräaukon ympärillä. Osa papilloomaviruksista voi toteamattomina ja hoitamattomina aiheuttaa syövän esiasteiksi/syöväksi kehittyviä muutoksia kohdunsuulla tai peniksessä (HUS)

Sukuelinherpeksen aiheuttaja on tavallisesti Herpes simplex 2 -virus. Joskus aiheuttajana on myös Herpes simplex 1 -virus, joka yleensä aiheuttaa yskänrokahtuman eli huuliherpeksen huuliin. Virus aiheuttaa sukupuolielimiin rakkulaisen ihottuman, joka ilmenee tavallisesti muutaman päivän itämisajan jälkeen. Rakkulat ovat aluksi kirkkaita ja myöhemmin ne samenevat ja puhkeavat aiheuttaen haavaumia. Herpestartunta voi olla myös oireeton. (HUS)

Yleisimmät seksitaudit (5/5)

HIV-infektio tarttuu suojaamattomassa seksissä, likaisten huumeneulojen välityksellä tai äidistä lapseen raskauden tai synnytyksen yhteydessä. HIV-infektio etenee hyvin yksilöllisesti. 2-6 viikon kuluttua tartunnasta voi ensioireina olla mm. kuume, nielutulehdus ja kipeät haavat suussa. Ensivaiheen jälkeen seuraa monen vuoden mittainen oireeton tai vähäoireinen vaihe. Hoitamattomana seuraava vaihe on AIDS, jossa elimistön puolustuskyky romahtaa ja erilaiset bakteerit ja mikrobit aiheuttavat infektioita. (HUS, HIV-Tukikeskus)

Seksitautien hoito (1/2)

Antibiooteilla voidaan hoitaa klamydiaa ja tippuria ja kuppaa.

Virustauteihin, esimerkiksi herpesseen ja kondyloomaan, ei ole parantavaa hoitoa. Lääkkeillä voidaan lievittää herpesksen oireita ja estää uusien rakkuloiden syntymistä.

Kondyloomamuutosten hoitoon voidaan käyttää naisilla ja miehillä lääkkeitä tai jäähdytys- tai laserhoitoa. Säännöllisillä papa -kokeilla seurataan emättimen ja kohdunsuun mahdollisia solumuutoksia.

HIV-infektioon ei ole parantavaa lääkettä. Nykyisillä viruslääkkeillä voidaan pidentää tartunnan saaneen oireetonta aikaa ja hidastaa infektion etenemistä aids-vaiheeseen tai estää se jopa kokonaan. Mitä varhaisemmassa vaiheessa tauti todetaan ja lääkitys aloitetaan, sitä parempia tuloksia saadaan. Virus ei kuitenkaan häviä elimistöstä. (HUS, HIV-Tukikeskus)

Seksitautien hoito (2/2)

Helsingissä seksitautipotilaita tutkitaan ja hoidetaan omilla terveysasemilla sekä iho- ja allergiasairaalan sukupuolitautilinikalla (HUS).

- Oireettomien, seksitautitartuntaa epäilevien potilaiden ensisijainen hoitopaikka on oma terveysasema. Terveysasemat ovat avoinna pääsääntöisesti ma - pe klo 8- 16.

- Oireellisten seksitautipotilaiden ja mm. tippurin ja kupan hoito on Iho- ja allergiasairaalan sukupuolitautilinikalla. Poliklinikka on avoinna ma - ti ja to - pe 8 - 14, ke klo 8 - 13. Ilman ajanvarausta poliklinikalle voi hakeutua ma - pe klo 8 - 12. Lähetettä ei tarvita.

Käyntiosoite: Meilahdentie 2, 00250 Helsinki.

Puh: 09-471 86202

Apua, neuvontaa ja ohjausta (1/3)

Väestöliitto

Seksuaaliterveysneuvonta:

- ma - ke klo 13.00-15.00 puh: 040-1679005

- www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus

Poikien Puhelin:

- ma - to klo 13.00-18.00 puh: 0800-94884

Nettivastaanotto:

www.vaestoliitto.fi/nettipalvelut/nettivastaanotto/nuorille

Terveysneuvonta

(09) 10023 palvelee helsinkiläisiä ympäri vuorokauden.

Apua, neuvontaa ja ohjausta (2/3)

HIV- Tukikeskus

- Unioninkatu 45, K-rappu
- puh: 0207 465 700 (ma - pe klo 9.00-16.00)
- www.aidstukikeskus.fi

Raiskauskriisikeskus Tukinainen

- Helsingin toimipiste, puh: 09- 5860360
- www.tukinainen.fi

HESETA (seksuaalisuuden moninaisuus)

- Kaapelitehdas, Tallbergintie 12A 4. kerros, PL 168, 00180 Helsinki
- www.heseta.fi

Apua, neuvontaa ja ohjausta (3/3)

Tyttöjen Talo

- Toinen Linja 3, 2 $\frac{1}{2}$ -kerros, 00530 Helsinki

- www.tyttöjentalo.fi

Poikien Talo

- Kangasalantie 11, 00550 Helsinki

- www.poikientalo.fi

Nuorten Kriisipiste

- 12 - 29- vuotiaat nuoret ja heidän perheensä

- Albertinkatu 33, 00180 Helsinki

- soittoaika ti - to klo 9.00-13.00, puh:045-3410583

- nuortenkriisipiste@helsinkimissio.fi