

Hiv  Aids

Hiv-säätiö / Aids-tukikeskus

Vaihde 0207 465 700

Päivystys 0207 465 705

www.aidstukikeskus.fi

KORTONKI- KIRJA

SISÄLLYS- LUETTELO

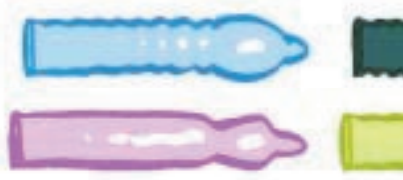
- 4** Hivin tartuntatavat
- 11** Turvallista seksiä
- 14** Kondomin oikea käyttö
- 20** Kondomivinkkejä

Kuvitus: Ville Tietäväinen 2005
Ulkoasu: Anssi Vaalio

Elämässä on erilaisia ja erisuuruisia riskejä, mutta omilla valinnoilla siitä voi tehdä turvallisempaa. Tämä pätee myös seksielämään. Jokaisen on itse tehtävä valintansa ja määriteltävä rajansa sen suhteen, minkälaisia ja minkä suuruisia riskejä on valmis ja halukas ottamaan seksikäyttäytymisessään.



2



3

HIVIN TARTUNTA- TAVAT

Hiv-tartunta voi tapahtua, jos verta, siemennestettä, esiliukastetta, emättimen tai kohdunkaulan eritteitä pääsee runsaasti limakalvojen tai rikkoutuneen

ENNEN MUINAIN
KONDOMEJA TEHTIIN
MM. ELÄINTEN SUOLISTA
JA KUIVATUISTA, ALKO-
HOLISSA LIOTETUISTA
MAJAVAN KIVEKSISTÄ.



4

5

ihon kautta toisen ihmisen verenkiertoon. Hi-virus voi tarttua myös yhteisten huumeidenkäyttövälineiden välityksellä ja äidistä lapseen raskauden, synnytyksen tai imetyksen yhteydessä.

Hiv-tartunnan voi saada, jos on yhdynnässä ilman kondomia. Hi-virus voi tarttua suojaamattomassa emätinyhdynnässä, sillä sukupuolielinten limakalvot rikkoutuvat helposti. Esimerkiksi raskaudesta, imetyksestä, ikääntymisestä, tietyistä lääkkeistä

SEKSITEITSE TARTTUVA TAUTI VOI OLLA TÄYSIN OIREETON. VAIN KÄYMÄLLÄ TESTISSÄ SAA SELVILLE MAHDOLLISEN TARTUNNAN.

tai huumeista johtuva emättimen kuivuus ja/tai limakalvojen oheneminen vähentää yhdynnän turvallisuutta. Hiv-tartunnan riski kasvaa myös, jos sukupuolielinten limakalvoilla on haavaumia, jos sairastaa jotain sukupuolitautia,

6

7

kuukautisten aikana tai kun immenkalvo repeytyy. Vesiliukoisien tai silikoni-pohjaisen liukuvoiteen käyttö kosteuttaa limakalvoja, estää kondomia rikkoutumasta ja pienentää siten riskiä saada hiv-tartunta.

Helpoimmin hi-virus tarttuu suojaamattomassa anaali-yhdynnässä, koska peräsuolen seinämän limakalvot ovat hauraita ja rikkoutuvat helposti. Myös terskan kärki ja virtsaputken suu voivat hankautua rikki.

MAKSUTTOMASSA JA NIMETTÖMÄSSÄ HIV-VASTA-AINETESTISSÄ VOI KÄYDÄ AIDS-TUKIKESKUKSEN TOIMIPISTEISSÄ JA SPR:N PLUSPISTEISSÄ. TERVEYSKESKUKSISSA, OPISKELIJATERVEYDENHUOLLOSSA JA SUKUPUOLITAUTIEN POLIKLINIKALLA VOI TESTAUTTAA MYÖS MUUT SUKUPUOLITAUDIT.

Anaaliyhdynnässä liukuvoiteen käyttö on erityisen tärkeää.

8

9

Suuseksissä hiv-tartunnan riski on merkittävästi pienempi kuin emätin- tai anaaliyhdynnässä. Riski on lähes yksinomaan sillä osapuolella, joka ottaa peniksen suuhun tai nuolee naisen sukupuolielimiä. Myös suuseksissä on hyvä käyttää kondomia, naista nuoltaessa voi esimerkiksi käyttää halkaistua kondomia. Monet muut seksitaudit tarttuvat suuseksissä selvästi helpoimmin kuin hi-virus.

TURVALLISTA SEKSIÄ

Turvaseksiä on kaikki sellainen seksi, jossa siemennestettä, esi-



10

11

liukastetta, emättimen eritteitä tai verta ei pääse kumppanin elimistöön. Kondomi oikein käytettynä suojaa hiv-tartunnalta ja muilta seksiteitse tarttuvilta taudeilta sekä ei-toivotuilta raskauksilta. Seksistä myös nauttii enemmän, kun ei tarvitse pelätä tauteja tai ei-toivottua raskautta.

Hiv-tartunnan suhteen turvallista on mm. kumppanin sukupuolielinten hyväily käsin ja kumppanin vartalon suuteleminen, nuoleminen ja hyväileminen.

Masturbaatio on täysin turvallista.

- Opettele kondomin oikea käyttö.
- Vältä sperman ja emätineritteiden saamista suuhun.
- Käytä vesiliukoista tai silikonipohjaista liukuvoidetta tarvittaessa.

HIV-VASTA-AINETESTIN TULOS ON LUOTETTAVA KOLMEN KUUKAUDEN KULUTTUA RISKI-TILANTEESTA.

12

13

KONDOMIN OIKEA KÄYTTÖ

1. Säilytä kondomit huoneenlämmössä, suojassa auringonvalolta, korkeilta lämpötiloilta tai pakkaselta. Tarkista, ettei kondomipakkaus ole rikki eikä viimeinen käyttö-päivämäärä ole ylittynyt.

2. Avaa kondomipakkaus varovasti. Pitkät kynnet rikkovat kondomin helposti. Älä avaa kondomipakkausta hampailla, saksilla tai muilla terävillä esineillä.



14

15

3. Vedä esinahka taakse. Tarkista, miten päin kondomi lähtee rullautumaan auki. Purista sormin ilma pois kondomin kärjestä, sillä sisäänjäänyt ilma voi rikkoa sen. Rullaa kondomi

jäkistyneen peniksen päälle sen juureen saakka.

4. Älä koskaan käytä kahta kondomia päällekkäin. Se ei lisää suojaa, vaan aiheuttaa kitkaa, jonka seurauksena molemmat kondomit voivat rikkoutua helpommin.

5. Jos naisen emätin on kuiva, on hyvä käyttää vesiliukoista tai silikonipohjaista liukuvoidetta. Anaaliryhdynässä on aina tarpeen käyttää liukuvoidetta. Liukuvoide ehkäisee haavaumien syntyä, estää kondomia hajoamasta kesken



16

17



yhdyntä ja lisää rakastelun nautinnollisuutta. Liukuvoiteita (esim. K-Y, Glid) voi ostaa mm. apteekeista ja monista tavarataloista.

6. Jos kondomi hajoaa tai luiskahtaa pois päältä,

18

vaihda se heti uuteen. Jos yhdyntä kestää kauan, on hyvä vaihtaa kondomi välillä.

7. Vedä penis ulos heti siemensyöksyn jälkeen, ennen kuin erektio häviää kokonaan. Pidä kondomista peniksen tyven kohdalta kiinni poisvedon aikana, jottei kondomi luiskahda pois päältä ja siemennestettä pääse valumaan siitä kumppaniin.

8. Hävitä kondomi normaalin sekajätteen mukana. Älä huuhtelee sitä WC-pöntöstä alas, sillä se voi tukkia viemäriä.

19

KONDOMI-VINKKEJÄ

Kondomi on ikivanha keksintö. Jo muinaiset kiinalaiset käyttivät öljyttä riisipaperia kondomina ja Casanova nimitti sitä 1700-luvulla "englantilaiseksi vaatteeksi, joka antaa käyttäjälleen mielenrauhan". Kondomeissa on nykyään laaja valikoima, joista jokainen voi kokeilemalla löytää oman suosikkinsa.



20

21

Keskivertokondomeja pidempiä ja leveämpiä kondomeja ovat Durex Comfort ja Hot Rubber Easy. Ne siis sopivat hyvin miehille, joiden penis on keskimääräistä isompi.

LYHIMMÄN (MAMBA) JA PISIMMÄN (DUREX COMFORT) KONDOMIN PITUUSERO ON 3 CM. KAPEIMMAN (MAMBA) JA LEVEIMMÄN (DUREX AVANTI) ERO ON 1,3 CM. VALITSE SIIS SOPIVAN-KOKOINEN KONDOMI.



22

23

Miehille, joiden penis on keskimääräistä pienempi, tai pojille, joiden sukupuolielimet eivät ole vielä täysin kehittyneet, käyvät esimerkiksi Euro Color ja Mamba, jota on saatavilla erotiikkaliikkeiden postimyynnin kautta. Myös heille sopivat voimakkaasti muotoillut kondomit kuten Magic.

Muita kondomimerkkejä paksumpia ovat Condomi Strong ja Xtra Pleasure. Ne siis sopivat miehille, joista paksumpi kondomi tuntuu turvallisemmalta.

24

Liian nopeaan siemensyöksyyn voivat tarjota apua Durex Performa tai Condomi max.Love. Niiden sisäpinnalla on hiukan puudutetta, joka hidastaa laukeamista.

Suuseksiin löytyy monia eri tavalla maustettuja kondomeja. Esimerkkejä makukondomeista ovat mm. Nam Nam, Hot Rubber Sweet ja Durex Come2gether. Makuja löytyy mansikasta appelsiiniin.

25

Kumiallergisille sopivat polyuretaanista valmistetut Durex Avanti ja RFSU:n Zenith. Ne eivät sisällä kaseiinia, joten ne käyvät vegaaneillekin, samoin kuin Condomi-tuotesarjan kondomit. Avanti on myös tavallista kondomia leveämpi.

Vältä käyttämästä sellaisia kondomeja tai liukuvoiteita, joissa on spermisidiä (non-oxynol-9 on niistä käytetyin). Spermisidi ei anna lisäsuojaa seksiteitse tarttuvien tautien suhteen, mutta se voi ärsyttää limakalvoja.

KONDOMIIN
MAHTUU
NOIN 4 L
MAITOA.



26

27

Useimmat emätinvoiteet, peräpuikot tai muut vastaavat limakalvolle annosteltavat lääkkeet voivat haurastuttaa kondomia, joten niiden käyttöä kondomin kanssa kannattaa välttää.

Jos laittaa aivan pienen tipan liukuvoidetta terskan päähän ennen kondomin päällerullaamista, kondomin käyttäminen voi tuntua mukavammalta, etenkin ympärileikatusta miehestä. Liukuvoidetta ei kuitenkaan missään tapauksessa kan-

FEMIDOM ON NAISILLE SUUNNITELTU, POLYURETAANISTA VALMISTETTU KONDOMI. SE ON YHTÄ KESTÄVÄ KUIN MIESTENKIN KONDOMIT. FEMIDOMEJA VOI OSTAA HYVIN VARUSTETUISTA APTEEKEISTA.

nata laittaa liikaa, sillä muuten kondomin poisluiskahtamisen vaara kasvaa.

28

29

Kondomin ja liukuvoiteen oikeaa käyttöä voit harjoitella vaikka itsetyödytyksen yhteydessä. On hyvä opetella laittamaan kondomi paikalleen myös pimeässä tai penikseen katsomatta. Kondomit ja liukuvoide on helppo ottaa tarpeen vaatiessa seksitilanteeseen mukaan, kun pidät niitä aina lähettyvilläsi sängyn vieressä ja mukanas taskussa tai laukussa. Mikäli säilytät kondomia esimerkiksi lompakossa, huolehdi ettei kondomi joudu tekemisiin terävien

esineiden kanssa ja vaihda mukana pitämäsi kondomi vähintään puolen vuoden välein.



Kondomivalikoimat muuttuvat ja uudistuvat koko ajan, joten jokin yksittäinen tässä esitteessä mainittu kondomimerkki voi poistua myynnistä tai sen rinnalle voi tulla muita vastaavia tuotteita. Esimerkkeinä mainitut tuotteet ovat olleet myynnissä tätä esitettä kirjoitettaessa vuoden 2005 lopulla.