

MITEN HIV TARTTUU JA TURVALLISEMPI SEKSI

Vinkejä Aids-tukikeskuksen kuvakortin käyttöön ja turvaseksiohjaukseen

MITEN HIV TARTTUU?



HIV VOI TARTTUA SUOJAAMATTOMASSA SEKSISSÄ SIEMENNESTEESTÄ, ESILIUKASTEESTA TAI EMÄTTIMEN ERITTEESTÄ:

- **suojaamattomassa peräaukko-yhdynnässä** (anaaliyhdyntä) ilman kondomia ja liukuvoidetta. Anaaliyhdyntässä peräsuolen seinämät rikkoutuvat herkästi ja myös terskan kärki voi hankautua rikki. Tämä lisää hiv-tartunnan riskiä.
- **emätinyhdynnässä ilman kondomia**. Limakalvojen kuivuus, haavaumat ja muut seksitaudit lisäävät tartunnan riskiä.
- **suuseksissä**. Hiv-tartunnan riski on pieni ja liittyy tilanteisiin, joissa siemennestettä, esiliukastetta tai emätineritettä joutuu suun limakalvoille. Myös suuseksissä on hyvä käyttää kondomia. Naista nuoltaessa voi käyttää halkaistua kondomia tai erityistä suuseksisuoja.



HIV VOI TARTTUA VEREN VÄLITYKSELÄ:

- **yhteisistä ruiskuhuumeidenkäyttövälineistä**. Puhtaita pistosvälineitä ja neuvontaa saa Suomessa terveysneuvontapisteistä, joiden yhteystiedot löytyvät sivuilta www.a-klinikka.fi/yhteystiedot
- **veren- tai elinsiirron yhteydessä**. Suomessa ei ole vuoden 1985 jälkeen tapahtunut yhtään hiv-tartuntaa verensiirrossa tai elinsiirrossa.



HIV VOI TARTTUA ÄIDISTÄ LAPSEEN RASKAUDEN, SYNNYTYKSEN TAI IMETYKSEN AIKANA:

- hiv-tartunta lapseen raskauden tai synnytyksen aikana on mahdollista estää suojalääkityksen avulla, kun raskaana olevan naisen hiv-tartunta todetaan ajoissa
- äidinmaito sisältää hi-virusta, joten hiv-tartunnan saanut äiti ei voi imettää tai luovuttaa maitoa.

MITEN HIV EI TARTU?



HIV EI TARTU arkipäiväisessä kanssakäymisessä. Hiv ei tartu yleisistä wc-tiloista, wc-istuimista, saunan lauteilta tai uimahalleista.



HIV EI TARTU sosiaalisissa kontakteissa, halaamalla tai koskettamalla toista.



HIV EI TARTU hoidettaessa hiv-tartunnan saanutta. Hiv ei tartu lakanoiden, pyyhkeiden tai vaatteiden kautta.



HIV EI TARTU hoidettaessa tai kylvetäessä lasta. Hiv ei tartu veden välityksellä.



HIV EI TARTU pisaratartuntana yskiessä tai aivastellessa.



HIV EI TARTU syljen välityksellä suudellessa.



HIV EI TARTU eläinten puremien tai pistosten välityksellä.



HIV EI TARTU ruokailuvälineistä, astioista, juomapulloista tai ruuasta.



HIV EI TARTU käsien tai pintojen välityksellä. Hi-virus on hauras ja kuolee nopeasti jouduttuaan elimistön ulkopuolelle.

TURVALLISEMPI SEKSI MITEN KONDOMIA KÄYTETÄÄN?



1 Tarkasta, että kondomipakkaus on ehjä ja viimeinen käyttöpäivä on voimassa. Avaa kondomipakkaus varovasti, ettei kondomi vahingoitu. Pakkauksissa on usein pieni lovi kohdassa, josta pakkauksen voi repäistä auki. Älä avaa pakkausta saksilla, hampailla tai muulla terävällä esineellä.

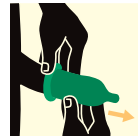


2 Tarkasta kondomin avautumissuunta, mutta älä rullaa kondomia auki kokonaan ennen asettamista. Purista sormilla kondomin kärjessä oleva ilma pois ennen rullaamista. Sisälle jäänyt ilma voi rikkoa kondomin, pienistä rypyistä ei sen sijaan ole haittaa.



3 Rullaa kondomi jäykistyneen peniksen päälle mahdollinen esinahka taakse vedettynä. Rullaa kondomi peniksen tyveen asti. Kondomi on asetettava paikalleen ennen yhdyntää ja sitä on käytettävä koko yhdynnän ajan, jotta se suojaisi kunnolla. Välillä on hyvä

tarkistaa, että kondomi on ehjä ja paikallaan varsinkin, jos yhdyntä on raju. Vaihda kondomi uuteen, jos yhdyntä kestää yli puoli tuntia. Pidä kondomeja ja liukuvoideita aina saatavilla.



4 Vedä penis ulos heti siemensyöksyn jälkeen, ennen kuin erektio on kokonaan hävinnyt. Pidä kondomista kiinni ulos vedettäessä, ettei se luiskahda pois tai siemennestettä pääse valumaan siitä ulos. Poista kondomi peniksen päältä niin, ettei siemennestettä pääse tippumaan partnerin limakalvoille.



5 Kondomi on kertakäyttöinen. Hävitä kondomi sekajätteen mukana. Älä huuhtelee sitä vessasta alas, sillä se voi tukkia viemäriin. Kondomin ja liukuvoiteen oikeaa käyttöä kannattaa harjoitella. On hyvä opetella laittamaan kondomi paikalleen myös pimeässä tai penikseen katsomatta.

HYVÄ MUISTAA!

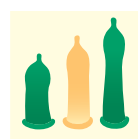
On hyvä pohtia asiakkaan kanssa kondomin käytön ongelmia ja niitä tilanteita, joissa kondomi on rikkoontunut. Tällöin on mahdollisuus antaa yksilöllistä tukea, neuvontaa ja ohjausta kondomin käyttöön ja ongelmien ennaltaehkäisyyn.



Yksi rikkoutumisen syy voi olla esimerkiksi **kahden kondomin käyttäminen päällekkäin**. Kondomit ja liukuvoiteet on myös säilytettävä oikein huoneenlämmössä ja suojassa auringonvalolta. Lisätietoja ja esitemateriaalia löydät: www.aidstukikeskus.fi/materiaalit



Liukuvoide on tärkeä osa turvaseksiä. Se ehkäisee limakalvojen rikkoutumista, estää kondomia hajoamasta kesken yhdynnän ja lisää yhdynnän nautinnollisuutta. Erityisesti anaaliyhdyntässä tulee käyttää runsaasti vesiliukoista tai silikonipohjaista liukuvoidetta. Liukuvoidetta voi myös lisätä yhdynnän aikana. Kondomin kanssa ei voi käyttää öljypohjaisia liukasteita. Esimerkiksi kosteusvoide, vaseliini tai hierontaöljy haurastuttaa kondomin nopeasti.



Kondomin koolla on suuri merkitys käyttömukavuuden ja luotettavuuden kannalta. **Kondomivaihtoehtoja löytyy monia**; leveydeltään ja pituudeltaan erilaisia, paksumpia ja ohuempia, eri vahvuisia ja muodoltaan tai pintakäsittelyltään erilaisia. Kondomeista löytyy myös lateksiton vaihtoehto, joka sopii kumiallergikoille. Makukondomit sopivat erityisesti suuseksiin. Asiakasta kannattaa rohkaista tutustumaan erilaisiin kondomeihin. Kokeilemalla jokainen löytää itselleen parhaiten sopivan vaihtoehdon.



Naisten kondomi on pehmeästä ja ohuesta polyuretaanista valmistettu pussi, joka voidaan asettaa emättimeen hyvissä ajoin ennen yhdyntää. Naisten kondomi suojaa seksitaudeilta ja ei-toivotulta raskaudelta. Naisten kondomeja voi ostaa mm. hyvin varustelluista apteekkeista. Lisätietoja: www.femidom.fi