

# **Kesäkumin tietopaketti nuoria kohtaaville toimijoille**

**Instagram, TikTok & Facebook: @kesakumivirallinen | kesakumi.fi**

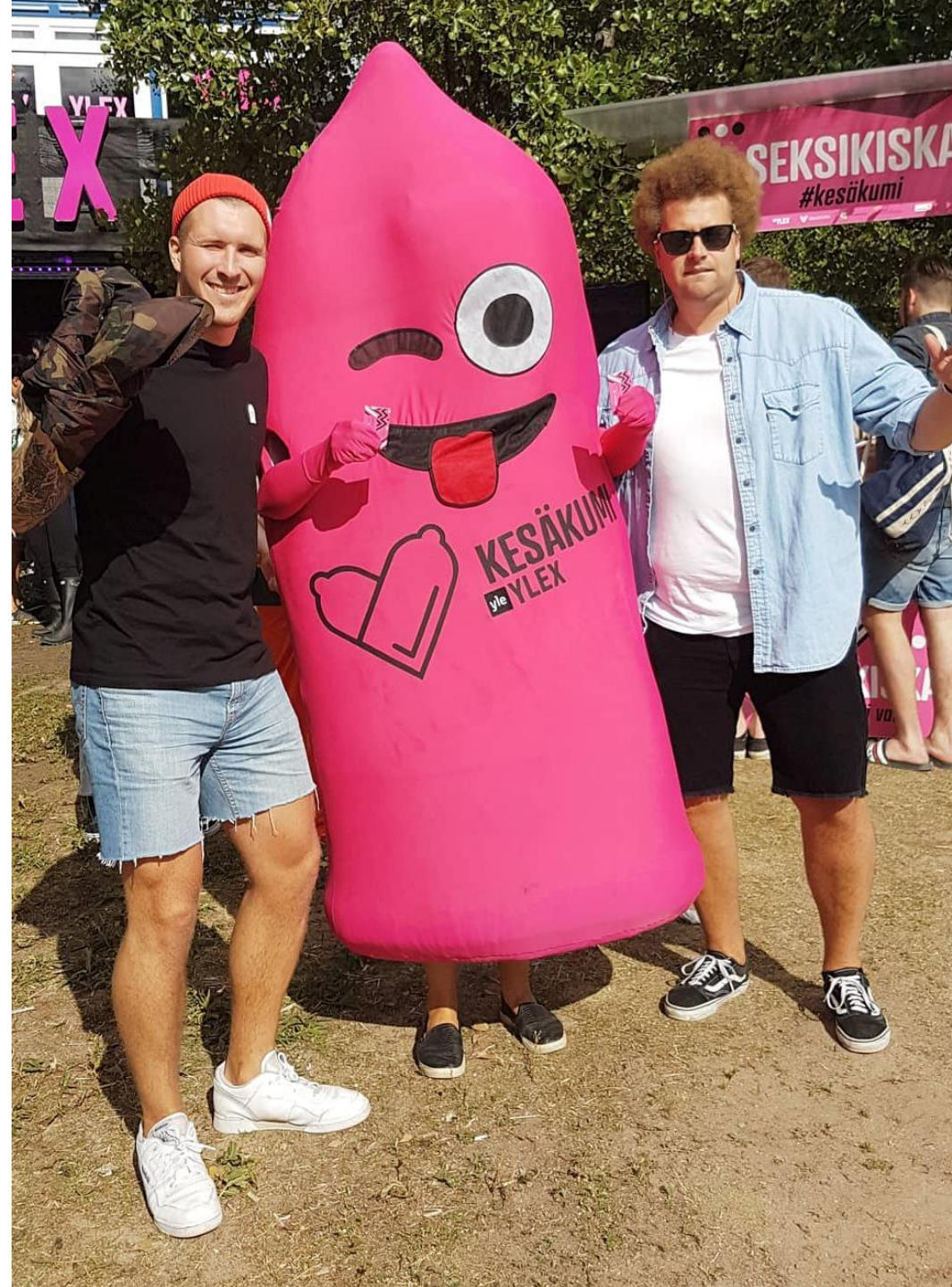
# Sisältö

- Kesäkumi-kampanja
- Kondomit ja kondomin käyttö
- Suuseksisuoja
- Seksitaudit
- Seksitautitestit
- Suostumus, omat rajat ja turvallisempi seksi
- Seksuaalinen nautinto
- Seksiposiitivisuus
- Kehomyönteisyys
- Naimamaisteri-testi ja kondomiajokortti



# Kesäkumi-kampanja

- Kesäkumikampanja on ollut osa suomalaisten nuorten kesää jo vuodesta 1995
- Kampanjan tavoitteena on
  - 1) **Lisätä tietoa** seksitaudeista, niiltä suojautumisesta ja ei-suunnitellun raskauden välttämisestä sekä seksitautitestauksesta
  - 2) **Vahvistaa ja lisätä turvaseksitaitoja ja osaamista** koskien kondomin ja suuseksisuojan käyttöä sekä seksitautitesteihin menemistä
  - 3) **Vahvistaa myönteistä asennetta** kondomin ja suuseksisuojan käyttämistä sekä seksitautitesteihin hakeutumista kohtaan
  - 4) **Lisätä** kondomin ja suuseksisuojan **käyttöä** sekä seksitautitesteihin hakeutumista
- Kampanjan toteuttavat yhteistyössä YleX, Suomen Punainen Risti, Syöpäjärjestöt ja Sotilaskotiliitto
- Kampanjaa rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö





# Vuoden 2024 pääviestit

## **1) Seksin pitää olla turvallista joka kerta - myös ekalla kerralla.**

=> Huom! Yläkouluikäisten seksin aloittaneiden ehkäisyn käyttö on vähentynyt (THL, [Kouluterveyskysely 2023](#)), ja nuorten seksitautitilanne heikentynyt (THL, [Tartuntautitilasto 2023](#)).

## **2) Seksin tulee olla turvallista kaikin tavoin - turvallinen olo, vastuullisuus, ehkäisy ja testeissä käyminen on tiimipeliä.**

## **3) Kaikenlaisen seksin tulee olla turvallista kaikessa seksissä - ehkäisy ei koske vain yhdyntää, esim. suuseksiä varten on olemassa suuseksisuoja.**

## **4) Oikeus turvalliseen seksiin kuuluu kaikille - Suojautuminen ja turvallinen olo seksissä kuuluvat jokaiselle sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta, taustasta tai muustakaan ominaisuudesta riippumatta.**

# Kondomit ja kondomin käyttö

- Kondomi on ainoa ehkäisyväline, joka oikein käytettynä suojaa sekä ei-toivotulta raskaudelta että seksitaudeilta.
- Ehkäisyn käyttö on sekä omasta että kumppanin terveydestä huolehtimista.
- Kondomeja on eri paksuisia, kokoisia ja muotoisia. Vain kokeilemalla voi löytää itselle parhaiten sopivan kumin!
- Oikean kokoisen kondomin löytäminen on tärkeää, koska tällöin sen ehkäisyteho on parhaimmillaan ja kondomi tuntuu mukavalta päällä.
- **Huom.** Suuseksissä olisi hyvä käyttää kondomia/suuseksisuojaa, koska seksitaudit voivat tarttua myös suuseksissä.
- Lisätietoa: [Ehkäisy - Fressis](#) ja [Kondomilla nautintoa ja lisäbuustia seksiin - Fressis](#)



# Näin maksimoit kondomin ehkäisytehon:



1. Käytä oikean kokoista kondomia (ei liian pientä tai isoa).
2. Vältä terävien asioiden kuten hampaiden tai kynsien osumista kondomiin.
3. Pue kondomi riittävän rauhallisesti ilman hosumista.
4. Tarkista, ettei kondomiin jää ilmaa. Kondomia laittaessa purista sen kärjestä mahdollinen ilma pois.
5. Yksi kondomi kerrallaan riittää - älä pue kahta kondomia päällekkäin.
6. Käytä kondomia seksissä alusta loppuun saakka (myös suuseksissä).
7. Varmista, että liukastetta on riittävästi. Vesi- tai silikonipohjaiset liukuvoiteet sopivat yhteen kondomin kanssa, kun taas öljypohjaiset liukuvoiteet saattavat haurastuttaa kondomia.
8. Säilytä kondomit kuivassa ja huoneenlämpöisessä paikassa, jossa ne eivät altistu hankaukselle.
9. Älä käytä vanhaksi menneitä kondomeja.
10. Harjoittele käyttöä etukäteen esim: [Kumita kondomin käyttöohjevideo \(suomenkielinen tekstitys\) \(youtube.com\)](#)

# Suuseksisuoja

- Seksitaudit voivat tarttua myös suuseksissä sekä antavalle että vastaanottavalle osapuolelle. Siksi on tärkeää käyttää suuseksisuojaa.
- Kun annetaan suuseksiä penikselle, tulisi käyttää kondomia. Kun suuseksiä annetaan vulvan tai peräaukon alueelle, käytetään suuseksisuojaa. Suuseksisuoja voi käyttää myös silloin, jos hierotaan vulvia toisiaan vasten.
- Suuseksisuoja on lateksista eli luonnonkumista valmistettuja ohuita liinoja. Niitä on saatavilla eri makuisina.
- Suuseksisuojan voi myös tehdä itse kondomista. Jos kondomin lateksi maistuu epämiellyttävältä, voi kokeilla makukondomeja tai makuliukkareita.
- Suuseksisuoja voi ostaa erotiikkaliikkeistä ja hyvin varustelluista apteekeista sekä verkkokaupoista.
- Niiden käyttöön kannattaa tutustua ennen varsinaista seksiä.
- Lisätietoa [Suuseksisuoja - mikä se on ja miten sitä käytetään? - Fressis](#)



# Näin teet kondomista suuseksisuoja:



## Suuseksisuoja kondomista – tee se itse näin - Fressis



1. Avaa kondomipakkaus. Älä rullaa kondomia vielä auki.



2. Leikkaa saksilla kondomin päässä oleva happu eli siemennestesäiliö pois.



3. Leikkaa kondomi yhdeltä sivulta halki ja rullaa se auki.



4. Levitä näin tehty suuseksisuoja vulvan/peräaukon päälle.

Lisätietoa eri seksitavoissa suojautumisesta: [Näin suojaudut seksitaudeilta eri seksitavoissa - Fressis](#)





# Seksitaudit

- Seksitaudit ovat suojaamattoman seksin välityksellä tarttuvia bakteeri- tai virusperäisiä tartuntatauteja. Yleisimmät tartuntatavat ovat emätinyhdyntä, anaaliseksi ja suuseksi. Seksitaudit voivat tarttua myös yhteisten seksivälineiden välityksellä, joten nekin on tärkeää suojata kondomilla.
- **Klamydia** on Suomen yleisin seksitauti. Vuonna 2023 klamydiatartuntoja todettiin 17 542. Niistä lähes 80 % todettiin 15-29-vuotiailla. Klamydia ainoana tautina voidaan hoitaa antibiooteilla.
- Aiemmin harvinaisemmat **tippuri- ja kuppataartuntoja** todettiin toissa vuonna melkein kaksinkertainen määrä kuin tavallisesti vuosittain. Viime vuonna tartunnat kasvoivat edelleen.
- Myös virusperäiset HPV ja herpes ovat todella yleisiä. Arviolta 80 % ihmisistä saa HPV-tartunnan jossakin vaiheessa elämänsä. Herpesvirus jää elimistöön pysyvästi, kun taas HPV poistuu elimistöstä yleensä viimeistään 4-5 vuoden kuluttua tartunnasta. Mahdollisia oireita voidaan kuitenkin hoitaa. Tartunta ei ole este seksille, mutta kondomilla ja/tai suuseksisuojaalla suojautuminen on erityisen tärkeää. Omasta tartunnasta tulisi aina kertoa seksikumppaneille.
- Lisätietoa: [Seksitaudit - Fressis](#)

**Huom.** Nykyään ei suositella sanan "sukupuolitaudit" käyttämistä, koska seksitaudit eivät liity mitenkään sukupuoleen.



# Seksitautien testaaminen

- Useimmissa tapauksissa seksitaudit eivät oireile mitenkään. Siksi oireettomuudesta ei voida päätellä, onko seksitautia vai ei. Vain menemällä seksitautitesteihin voit tietää!
- Testeissä kannattaa käydä esim. silloin, jos seksikumppani(t) vaihtuu, on harrastettu suojaamatonta seksiä tai kondomi on rikkoutunut/luiskahtanut pois kesken seksin.
- Seksitautitestejä tehdään ilmaiseksi terveysasemilla ja sukupuolitautilien poliklinikoilla ja maksullisesti yksityisillä lääkäriasemilla. Kannattaa kysyä ohjeista esim. koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta.
- Näytteen ottajalle on tärkeää kertoa, millaista seksiä on harrastanut (emätinyhdyntä, anaaliseksi, suuseksi jne.). Näin näytteet osataan ottaa oikeista paikoista.
- Seksitautitesteihin ei kannata mennä liian aikaisin, koska tällöin mahdollinen tartunta ei välttämättä näy testissä. Klamydia ja tippuri näkyvät noin 1-2 viikon kuluttua mahdollisesta tartunnasta. Hiv kannattaa testata 1-3 kk kuluttua (negatiivinen testituloks on luotettava 3 kk jälkeen mahdollisesta tartuntatilanteesta).
- Lisätietoa: [Miten seksitautitesteihin pääsee ja miten testit otetaan? - Fressis](#)

# Turvallinen seksi

- Turvalliseen seksiin kuuluu, että **ehkäisy** on kunnossa. Myös **avoin ja kunnioittava kommunikointi** on olennainen osa turvallista seksiä.
- Turvallinen seksitilanne edellyttää keskinäistä **luottamusta** sekä **kommunikaatiota toiveista ja rajoista**.
- Puhumalla voidaan varmistaa, että **seksi perustuu yhteiselle ymmärrykselle** ja kaikki mukana olevat tykkäävät siitä, mitä tapahtuu.
- Avoin kommunikaatio lisää mahdollisuuksia saada parempaa, rennompaa ja nautinnollisempaa seksiä.





# Suostumus

- Seksi vaatii **aina jokaisen osapuolen suostumuksen**. Suostumus tarkoittaa, että kaikki seksuaaliset teot tapahtuvat yhteisymmärryksessä ja yhteisestä halusta. Niistä pitää ääneen sopia.
- Jokaiseen seksitekoon (esim. suutelu, hyväily, suuseksi, käsiseksi, emätinyhdyntä tai anaaliseksi) tulee saada erikseen suostumus.
- Vaikka johonkin seksitekoon olisi suostuttu yhden tai useammankin kerran, se ei automaattisesti tarkoita, että se tehdään myös seuraavalla kerralla.
- AINA saa kieltäytyä. Vaikka jokin asia olisi äsken ollut ok, se ei välttämättä ole sitä hetken päästä.
- Omien rajojen kunnioittamisen lisäksi on yhtä tärkeää kunnioittaa muiden rajoja.
- Paras ja helpoin tapa varmistaa suostumus on kysyä sitä suoraan.
- Lisätietoa suostumuksesta: [Mitä on suostumus seksissä? | Hyväkysymys.fi \(hyvakysymys.fi\)](#)



# Omat rajat = seksuaalinen itsemääräämisoikeus

- **Jokaisella on itsellään oikeus päättää** omasta kehostaan, seksuaalisuudestaan, tunteistaan ja suhteestaan muihin ihmisiin. Kukaan muu ei voi määrittää niitä kenenkään puolesta.
- Rajat ovat jokaisella ihmisellä erilaiset. Niiden tarkoitus on suojata mieltä ja kehoa.
- Rajat voivat vaihdella eri elämäntilanteissa, eri ihmisten kanssa tai ihan vaan fiiliksen mukaan.
- Jos jokin asia jännittää liikaa, ahdistaa, pelottaa, inhottaa, ärsyttää tai hävettää, ollaan todennäköisesti menossa rajojen yli. Luota omiin tuntemuksiisi ja uskalla pistää peli poikki.
- Seksistä voi kieltäytyä missä vaiheessa tahansa. Myös silloin, jos seksistä on sovittu etukäteen, ollaan alasti tai jo harrastetaan seksiä.
- Video itsemääräämisoikeudesta seksissä: [Mitä on suostumus seksissä? | Hyväkysymys.fi \(hyvakysymys.fi\)](https://hyvakysymys.fi/mita-on-suostumus-seksissa/)
- Itsemääräämisoikeus liittyy seksuaalioikeuksiin, lisätietoa: [Mitä ovat seksuaalioikeudet? | Hyväkysymys.fi \(hyvakysymys.fi\)](https://hyvakysymys.fi/mita-ovat-seksuaalioikeudet/)

# Oikeus seksuaaliseen nautintoon kuuluu kaikille



- Seksin tarkoitus on tuottaa mielihyvää ja nautintoa sen kaikille osapuolille.
- Jos jokin seksissä epäilyttää tai tuntuu epämiellyttävältä, tilanteesta voi kieltäytyä tai sen voi aina keskeyttää.
- Seksin ei pidä koskaan sattua – ei edes ekalla kerralla!  
(poikkeuksena on suostumuksellinen kivun tuottaminen, esim. BDSM)
- Omaa seksuaalista nautintoa ja sitä tuottavia asioita kannattaa tutkia rohkeasti. Yksi erinomainen keino tähän on itsetyydytys.
- Kondomi lisää nautintoa, koska sitä käyttäessä ei tarvitse olla huolissaan seksitaudeista tai raskaudesta. Silloin voi siis heittäytyä huolettomammin nauttimaan seksistä. Myös liukkarin käyttö on hyvä tapa lisätä nautintoa.
- Nautinto ei ole yhtä kuin orgasmi, vaan mielihyvää voi saada hyvin monella tapaa. Nautinnon saamisen tavat vaihtelevat yksilöstä toiseen, eli samat konstit eivät toimi kaikilla ihmisillä.
- Oikeus nautintoon liittyy seksuaalioikeuksiin, lisätietoa: [Mitä ovat seksuaalioikeudet? | Hyväkysymys.fi \(hyvakysymys.fi\)](https://hyvakysymys.fi)



# Seksipositiivisuus

- Seksipositiivisuuteen kuuluu myönteinen suhtautuminen seksiin ja seksuaalisuuteen, seksuaalisuuden näkeminen luontaisena osana ihmisyyttä, avoin ja häpeää poistava keskusteluympäristö sekä rajojen kunnioittaminen.
- Jokainen saa olla seksuaalisesti sitä mitä on.
- Kaikenlaiset seksuaaliset suuntautumiset, seksuaaliset mieltymykset, suhdemuodot ja sukupuolet ovat keskenään yhdenvertaisia.
- Seksipositiivisuutta on myös sen ymmärtäminen, että seksi ei ole kaikkien juttu, eikä tarvitsekaan olla.

**Huom.** Seksipositiivisuus ei suinkaan tarkoita, että itseään seksipositiiviseksi tituleeraava ihminen olisi keskimääräistä kokeilunhaluisempi, halukkaampi ja valmis seksiin kaikkien kanssa. Sen sijaan ideana on, että seksuaalisuuden toteuttamisen tapoja ei arvoteta keskenään niin kauan, kun niillä ei loukata kenenkään rajoja.

# Kehomyönteisyys | kehorauha | kehorakkaus



- Kaikki kehot ovat hyviä, arvokkaita, rakastettavia ja yhdenvertaisia riippumatta kehon muodosta, koosta, väristä, kyvykkyydestä tai muista piirteistä.
- Kaikilla kehoilla on oikeus näkyä esimerkiksi somessa, kaupungilla, kuntosalilla tai missä tahansa muualla.
- Jokaisella keholla on oikeus seksuaalisuuteen, seksiin, itsemääräämisoikeuteen sekä kehorauhaan.
- Jokaisella on oikeus nauttia omasta kehostaan ja olla tyytyväinen kehoonsa.
- Kenelläkään ei ole oikeutta arvostella tai haukkua toisen ulkonäköä tai kehoa.

**Huom.** *Kehopositivisuus*-sanaa tulee käyttää harkiten, sillä kyseinen termi on alun perin lähtöisin liikkeestä, jonka tarkoitus on poistaa stigmaa ja vaatia oikeuksia lihaville (ja muille marginalisoiduille) kehoille. Liittämällä kyseisen termin muihin kehoihin heikennetään marginaalissa olevien kehojen mahdollisuuksia viedä sanomaansa eteenpäin.





# Testaa lopuksi tietämyksesi:



## Naimamaisteri-testi

<https://testit.fressis.fi/naimamaisteri-testi>



## Kondomiajokortti

<http://www.spr.fi/kondomiajokortti>

**Lisätietoa Kesäkumi-kampanjasta ja turvallisemmasta seksistä:  
[kesakumi.fi](http://kesakumi.fi) ja [Seksi - Fressis](http://Seksi-Fressis)**