



# Positiivista seksiä



Opas hiv-positiivisille homo- ja bimiehille sekä heidän kumppaneilleen



## Sisällysluettelo

### 4 Positiivista seksiä

- 5 Kahden kauppa
- 6 Parisuhteet
- 7 Hiv- ja parisuhteet
- 7 Hivistä kertominen
- 10 Oikeudet, velvollisuudet ja hiv-tartunta

### 12 Seksuaaliterveys ja hyvinvointi

- 13 Erilaiset seksitavat ja hiv-tartunnan riski
- 16 Lääkkeet, poppers ja seksi
- 18 Muut seksitaudit ja hiv
- 19 Seksi toisen hiv-positiivisen kanssa
- 20 Hi-virusmäärä
- 21 Kondomit ja liukuvoiteet
- 23 Suojaamaton seksi
- 24 PEP-estolääkitys

### 25 Tyydyttävä seksielämä

- 25 Seksi ja seksuaalisuus
- 26 Muuttuva halu
- 28 Apua erektioon

### 31 Loppusanat

### 32 Tukea ja neuvoja

**"Positiivista seksiä"** on esite hiv-positiiville homo-, bi- ja muille miehille, joilla on seksiä miesten kanssa sekä heidän kumppaneilleen. Hiv-positiivisena seksiin liittyvät asiat ja kysymykset saattavat mietityttää sinua. Jotkut kysymykset saattavat olla yksinkertaisiakin ratkaista, toisiin kysymyksiin ei löydy helppoja vastauksia.

Sinä päätät omasta seksielämästäsi: valitset millaista seksiä ja kenen kanssa sinulla on. Tässä esitteessä tarjoamme tietoa ja neuvoja seksiin ja seksuaaliterveyteen liittyvistä kysymyksistä. Voit soveltaa näitä neuvoja omassa elämässäsi sillä tavalla, kuin ne sopivat elämäntilanteeseesi, seksuaaliseen suuntautumiseesi ja terveydentilaasi. Kaikki ohjeet eivät varmastikaan koske sinua, mutta niistä voi olla hyötyä jollekin toiselle.

Toivomme, että tästä esitteestä on hyötyä myös hiv-negatiivisiksi testatuille miehille sekä niille miehille, jotka eivät tiedä omaa tai kumppaninsa hiv-statusta. Lisäksi esite voi auttaa miehiä ymmärtämään paremmin asioita, joita saattaa liittyä hiv-positiivisten miesten elämään.

## Positiivista seksiä

Seksuaalisuus on osa ihmistä koko hänen elämänsä ajan. Seksuaalisuus on ihmiselämään kuuluva ulottuvuus, joka vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. Seksuaalisuus on myös merkittävä voimavara. Eri ihmisille seksuaalisuus voi merkitä erilaisia asioita ja sen toteuttamistapoja. Sen merkitys ihmisille voi myös vaihdella eri aikoina ja elämänvaiheissa.

Jokaisella on oikeus terveelliseen ja tyydyttävään seksielämään. Hiv-positiivisuus ei poista tätä oikeutta. Hiv-positiivisuudestaan tiedon saaneet miehet reagoivat tilanteeseensa eri tavoin ja tekevät erilaisia seksielämäänsä liittyviä päätöksiä. Jotkut saattavat lopettaa seksielämänsä väliaikaisesti, toisilla saattaa olla paljonkin seksiä. Jotkut päätyvät satunnaisesti seksisuhteisiin, toiset etsivät partnerikseen muita hiv-positiivisia. Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa ja tekemäsi valinnat saattavat myös muuttua ajan kuluessa, kuten sinä itsekin muutut.

Monen hiv-positiivisen mielestä hivillä ei ole vaikutusta heidän seksielämäänsä. Toisista taas seksuaalisten suhteiden muodostaminen on vaikeaa niiden ennakkoluulojen ja pelkojen takia, joita he ovat kohdanneet tai pelkäävät kohtaavansa.

Olipa tilanteesi mikä tahansa, tärkeintä on tietää, mitä itse haluat, mistä nautit ja mikä on turvallista seksiä. Kun tiedät hiviin ja seksuaalisuuteen liittyvistä erilaisista näkökulmista on sinun helpompi toteuttaa seksuaalisuuttasi omien ja partnerisi mieltymyksien mukaisesti, huolimatta siitä mikä on hiv-statussesi.

## Kahden kauppa

Seksiin ryhtyminen ei aina ole yksinkertaista ja helppoa. Hiv-positiivinen mies saattaa tuntea olevansa ainoa, joka on vastuussa hivin edelleen tarttumisesta. Kuitenkin seksin ollessa muuta kuin yksilösuoritus, jokainen osapuoli on tilanteessa vastuussa sekä itsestään että toisesta.

Jotta kokisit omaa seksielämäsi koskevat päätöksesi varmemmiksi, on hyvä pohtia seksiin liittyviä asioita sekä keskustella niistä toisten hiv-positiivisten miesten, muiden ystävien ja kumppaneiden kanssa. Joissakin asioissa keskusteleminen ammattilaisen kanssa saattaa auttaa sinua. Sellaisia aiheita voivat olla turvallinen seksi, seksiin liittyvät vastuukysymykset, puhuminen omista seksinautunnoista ja -haluista sekä hiv-positiivisuudesta kertominen.

Keskusteleminen voi auttaa monissa tilanteissa. Kaikki asiat eivät varmaankaan ratkea kerralla ja päätösten tekeminen voi olla välillä hankalaakin. Kun teet omaan seksielämäsi liittyvät päätökset huomioiden omat sekä kumppanisi halut ja tiedät millaista on turvallinen seksi, voit kumppanisi kanssa tuntea olosi varmemmaksi ja nauttia enemmän seksistä.



## Parisuhteet

Ihmisuhteet, parisuhde, hyvä sosiaalinen tukiverkosto ja vertaistuki vaikuttavat myönteisesti itsetuntoon ja itseluottamukseen. Parisuhde on usein aikuiselle tärkein ja syvin suhde, jonka kautta voi kokea henkistä ja fyysistä yhteyttä toiseen. Parisuhteesta voit saada erityistä tukea saatuasi tiedon hiv-positiivisuudestasi.

Hellyys, läheisyys ja toisen tukeminen ovat osa ihmisuhteita. Hyvässä suhteessa välittäminen ja huolenpito on vastavuoroista. Ihmissuhteita ja parisuhteita on monenlaisia. Joillekin hiv-positiivisille miehille tämä saattaa tarkoittaa pitkäaikaista intiimiä suhdetta vain yhden kumppanin kanssa. Toisilla taas voi olla useita satunnaisia seksisuhteita useiden eri kumppaneiden kanssa. Joillekin tämä saattaa tarkoittaa rakkaussuhdetta yhden kumppanin kanssa, mutta myös seksiä muiden kanssa, joko yksin tai ryhmäseksiä vakituisen kumppanin kanssa yhdessä. Huolimatta suhteen osapuolten hiv-statuksista, parisuhteisiin sisältyy sekä iloja että suruja. Osalle miehistä kumppanin hiv-status voi olla epäoleellinen, kun toisille sillä on suurempi merkitys.

## Hiv ja parisuhde

Jos olet parisuhteessa saadessasi tietää hiv-positiivisuudestasi, älä oleta myös kumppanisi olevan hiv-positiivinen. Ainoa varma tapa tietää kumppanisi hiv-status on, että hän käy hiv-testissä.

Suhteeseen, jossa toinen osapuoli on hiv-positiivinen ja toinen hiv-negatiivinen voi sisältyä erityisiä huolenaiheita. Alussa hiv-positiivisuudesta kertominen partnerille voi olla vaikeaa. Tämän jälkeen voi tulla muita asioita, kuten hivin tarttumisen pelko, jotka huolestuttavat teitä molempia. Pelosta ja hivin tarttumistavoista on hyvä keskustella yhdessä ja sopia suhteeseenne liittyvistä rajoista. Mahdollisten riskitilanteiden varalle (suojaamaton seksi tai kondomi rikkoutuu tai luiskahtaa pois) molempien tulisi olla tietoisia PEP -estolääkityksestä. PEP on lääkekuuri, joka sisältää useampaa hiv-lääkettä. Sitä voidaan määrätä henkilölle, joka on altistunut hiv-tartunnalle. Lisätietoa PEP:stä löydät sivulta 24.

Joidenkin hiv-positiivisten miesten mielestä seksielämä on helpompaa toisen hiv-positiivisen miehen kanssa. Molempien ollessa hiv-positiivisia saatatte päätyä siihen, että ette käytä kondomia, koska nautitte enemmän suojaamattomasta seksistä. Tähän liittyy kuitenkin tietynlaisia riskejä, kuten mahdollisia terveysvaikutuksia, joista lisää sivulla 19.

Anonyymit tai satunnaiset seksisuhteet ovat tärkeä osa elämää monille miehille, joilla on seksiä miesten kanssa. Jos nautit satunnaisista seksisuhteista tuntemattomien miesten kanssa, on hyödyllistä sopia seksiin liittyvistä rajoista ennen seksiin ryhtymistä.

## Hivistä kertominen

Hiv-statuksesi on sinun lähtökohtaisesti henkilökohtainen asiasi. Valinta kertomisesta on jokaisen oma päätös. Kertominen hiv-positiivisuudesta seksikumppanille voi olla hyvin erilaista kuin kertominen

asiasta ystävälle tai perheenjäsenelle. Päätökseen kertomisesta saattaa vaikuttaa se, millaisessa suhteessa olet tai minkälaisen suhteen haluaisit. Myös olosuhteet, joissa sinulla on seksiä, voi vaikuttaa kertomis päätökseesi.

Haluanko tavata hänet vielä uudestaan?

Mitä haluan tämän ihmisen kanssa?

Pitääkö mun kertoa?

Lähtekö se kävelemään?

Haluaako hän mua enää?

Kestääkö hän tiedon? Alkaako hän pelkäämään?

Voinko luottaa tähän ihmiseen?

Miten mä kerron?

Kerronko vai en?

Kestänkö minä?

Voinko olla oma itseni, jos en kerro?

Mitä, jos en kerro?!

Pitääkö mun kertoa?



Monet hiv-positiiviset miehet ovat tulleet torjutuiksi, kun ovat kertoneet positiivisuudestaan satunnaisille seksikumppaneilleen. Osa mahdollisista partnereista kieltäytyy, kun heitä lähestytään seksin, treffit tai parisuhteen toivossa. Kuitenkin useat miehet, erityisesti vakituksissa parisuhteissa olevat, kertovat saaneensa tukea kertoossaan hiv-positiivisuudestaan.

Jos toinen kieltäytyy seksistä kanssasi kerrottuasi hiv-positiivisuudesta, on hyvä muistaa, ettei torjuva päätös välttämättä johdu henkilökohtaisesti sinusta. Hänellä voi olla hyvin vähän tai ei lainkaan tietämystä siitä, miten hiv tarttuu tai ei tartu. Hän saattaa näin vain yrittää pienentää omaa riskiään saada hiv-tartunta. Tämä on hänen oma päätöksensä.

Kertomisen ajoitus on tärkeää. Voi olla vaikea kertoa hiv-positiivisuudesta, jos olet vasta tavannut toisen. Satunnainen seksisuhte saattaa kehittyä vakituisemmaksi, rakastavaksi parisuhteeksi. Tällöin asia voi muodostua ongelmaksi, jos sitä ei ole aiemmin nostettu esiin.

Joidenkin mielestä on hyödyllistä keskustella hivistä yleisellä tasolla jo ensitapaamisilla. Siihen, miten asiasta kannattaisi kertoa tai jättää kertomatta, ei ole yksinkertaisia vastauksia. Keskustelemalla muiden hiv-positiivisten, vertaistyöntekijän tai sosiaaliohjaajan kanssa, voit saada selkeyttä sinua painaviin kysymyksiin.

## Oikeudet, velvollisuudet ja hiv-tartunta

Hiv-positiivisella on lähtökohtaisesti samat oikeudet ja velvollisuudet kuin muillakin henkilöillä. Jokaisella on vastuu omasta käyttäytymisestäään myös seksisuhteissa.

Jokainen joutuu miettimään omat toimintamallinsa, jotka sopivat hänen elämänsä tosiasioihin ja seksisuhteisiin. Tartuntojen ehkäisy edellyttää kaikilta seksisuhteissa olevilta turvallisen seksin taitoja. Pelkkä tartunnasta kertominen ei riitä ehkäisemään seksin välityksellä tapahtuvia tartuntoja. Tärkeintä on oppia sopimaan kulloisenkin seksipartnerin kanssa siitä, miten seksitilanne on kummankin osalta turvallinen koko seksitilanteen ajan. Jokaisen on tiedettävä ja tunnistettava rajat, joista pidetään kiinni.

Lainsäädäntö vaihtelee eri maissa koskien hiv-tartunnasta kertomista, hiv-tartunnalle altistamista ja hivin tartuttamista. Suomen lain mukaan hiv-positiivisen tulee kertoa tartunnastaan kumppanilleen ennen seksiä, jotta tämä voi itse tehdä tietoisin valinnan. Tällä hetkellä Suomessa hivin tahallinen tartuttaminen toiseen henkilöön tai tartuttamisen yritys on teko, josta voidaan tuomita rangaistus.



## Seksuaaliterveys ja hyvinvointi

Ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden kannalta seksuaalisuudella on suuri merkitys. Jotta voit ylläpitää hyvää seksuaaliterveyttä, tiedosta seksiin liittyvät terveysriskit. Ole rehellinen itsellesi ja huomioi nämä riskit. Nautinnollinen, turvallinen seksi alkaa molempien ottaessa vastuun sekä itsestään että toisesta.

Kondomit tarjoavat parhaan suojan. Muista kuitenkin, että se, mitä pidetään turvallisena seksinä hiv-tartuntojen ehkäisemisessä, ei välttämättä suojaa muilta seksitaudeilta ja infektioilta, esimerkiksi kupalta tai Hepatiitti A:lta.

Kondomit ovat vain yksi osa suojautumista. Jos olet seksuaalisesti aktiivinen, on suositeltavaa käydä seksitautitesteissä säännöllisesti, erityisesti silloin, jos sinulla on lyhytaikaisia tai satunnaisia seksikumppaneita.

### Erilaiset seksitavat ja hiv-tartunnan riski

Seksuaaliseen nautintoon vaikuttavat monet eri tekijät. Siihen vaikuttavat esimerkiksi se, millaista seksiä haluat, missä olet (kotona, internetissä, saunassa, klubilla, baarissa, juhliassa), kenen kanssa olet (kun sinulla on satunnaista seksiä tai elät intiimimmässä suhteessa) sekä se, oletko juonut alkoholia tai käyttänyt muita päihteitä.

Muista yksinkertainen periaate, kun harkitset seksiä, oli se sitten millaista tahansa:

- Hivin tarttumisen voi estää, jos hi-viruspitoista spermaa, esiliukastetta tai verta ei pääse toisen henkilön verenkiertoon haavan tai limakalvojen kautta.

**Suojaamaton anaaliseksi** on edelleen yleisin hivin tarttumistapa kahden miehen välisessä seksissä. Riski on erityisen suuri, jos hiv-positiivinen partneri on aktiivisessa top-roolissa eli sisään työntyvä osapuoli.

Jos hiv-positiivinen partneri on bottom-roolissa, hiv-negatiivisella partnerilla on silti mahdollisuus saada hiv-tartunta, koska peräsuolen limakalvot rikkoutuvat helposti ja niistä voi vuotaa verta. Veri voi päästä elimistöön peniksen kärjestä tai toisen seksitautin (esim. kuppaa) tai hankauman limakalvolle aiheuttaman haavan johdosta.

Kondomi yhdessä vesiliukaisen tai silikonipohjaisen liukuvoiteen kanssa anaaliseksi on edelleen ainoa tehokas tapa ehkäistä sekä hiv- että muu seksitautitartunta.



**Suuseksissä** hivin tartuntariski on pieni. Jos olet hiv-positiivinen ja työntyvä osapuoli, riski kasvaa, jos laukeat hiv-negatiivisen partnerisi suuhun. Näin on erityisesti silloin, jos hänellä on haavoja suussaan, avoimet tai vuotavat ikenet, ja/tai nielutulehdus.

Kovaotteinen suuseksi saattaa aiheuttaa pieniä haavaumia limakalvoille ja lisätä riskiä tartunnalle. Myös hampaiden harjaus ennen suuseksiä saattaa aiheuttaa suun limakalvoille pieniä haavaumia ja/tai ikenien verenvuotoa, näin lisäten riskiä tartunnan saamiselle.

Vähennät tartuntariskiä, jos et ota spermaa suuhusi, etkä harjaa hampaita ennen suuseksiä. Riskin voi poistaa käyttämällä myös suuseksissä kondomia.

**Peräaukon nuolemisessa eli rimmingissä** on riski saada hiv-tartunta ainoastaan silloin, jos aktissa on mukana verta. Rimmingissä on riski saada hepatiitti A -tartunta sekä muita suolistoperäisiä viruksia, bakteereja tai loisia. Nämä eivät ole henkeä uhkaavia,

mutta voivat aiheuttaa erilaisia oireita ja niiden hoitoon vaaditaan usein lääkkeitä, kuten antibioottia. Hiv-positiivisen kohdalla ne voivat kuormittaa puolustusjärjestelmää, minkä lisäksi niiden hoito voi olla hankalampaa. Voit vähentää riskiä käyttämällä suuseksisuoja tai auki leikattua kondomia, jonka asetat peräaukon päälle ennen nuolemista.

**Seksilelujen käyttäminen** vaikuttaa riskiin saada hiv tai muu seksitautitartunta vain silloin, kun samaa lelua käyttää samaan aikaan useampi kuin yksi henkilö. Seksilelujen puhdistaminen lämpimällä vedellä ja saippualla on suositeltavaa. Toiset käyttävät kondomia seksilelujen päällä ja vaihtavat kondomin ennen seuraavaa käyttäjää. Toiset taas pitävät lelunsa mieluiten itsellään, eivätkä jaa niitä muiden kanssa.

**Nyrkkinainnissa eli fistaamisessa** on vähäinen riski hivin tarttumiseen. Vähennä riskiä käyttämällä lateksikäsineitä ja runsaasti liukuvoidetta. On turvallisempaa olla harjoittamatta fistausta ennen anaalyihdyntä, koska se saattaa aiheuttaa verenvuotoa. Tämä lisää hiv-tartunnan riskiä erityisesti, jos yhdynnässä ei käytetä kondomia tai fistauksessa on käytetty muuta kuin vesiliukuista tai silikonipohjaista liukuvoidetta.

**Muut seksitavat** - suutelu, hyväily, koskettelu, runkkaaminen, nännien näplääminen, hieronta, piiskaus, silittely ja eriteleikit - ovat kaikki hivin tarttumisen suhteen turvallisia tapoja harrastaa seksiä. Sormien työntäminen toisen peräaukkoon on myös muiden seksitautien osalta turvallista, edellyttäen ettet käytä sormia usean partnerin peräaukossa saman aktin aikana. Varmista myös se, ettei käsissä tai peräaukoissa ei ole haavoja.



## Lääkkeet, poppers ja seksi

Osa miehistä käyttää satunnaisesti ja jotkut säännöllisesti erilaisia lääkkeitä tai päihteitä seksin yhteydessä. Alkoholilla ja erilaiset huumeet saattavat helpottaa rentoutumista, tehdä seksuaalisten kanssakäymisten aloitteet helpommiksi sekä lisätä mielihyvää ja seksuaalista halua seksin aikana. Lääkkeet ja päihteet voivat vaikuttaa myös valintoihin ja arviointikykyyn. Tällöin ne todennäköisesti altistavat myös riskikäyttäytymiselle seksissä.

Ole tietoinen omista rajoistasi sekä oikeudestasi kieltäytyä seksistä, jota et koe miellyttäväksi. Harjoita seksiä, joka on turvallista sekä sinulle että kumppaneillesi. Ole valmistautunut, suunnittele ennakkoon – kannna kondomeita ja liukuvoidetta mukanas.

**Erektiolääkkeet**, kuten mitkä tahansa lääkkeet, saattavat aiheuttaa sivuvaikutuksia ja -oireita. Jos lääkärisi määrää sinulle erektiolääkettä, kysy sen mahdollisista yhteisvaikutuksista jo käyttämiesi lääkkeiden kanssa. Ole myös tietoinen niin kutsuttujen viihdepäihteiden ja erektiolääkkeiden mahdollisista yhteisvaikutuksista.

Sekä erektiolääkkeet että huumeet rasittavat sydäntä, joten niiden yhteiskäytöllä voi olla vaarallisia terveydellisiä seurauksia, kuten sydämen pysähtyminen. Hiv-lääkitys saattaa voimistaa huumeiden vaikutuksia elimistössä, jolloin niiden yhteiskäyttö voi olla vaarallista.

Erektiolääkkeiden ja huumeiden yhdistäminen saattaa johtaa normaalia pitkäkestoisempaan anaalyhydyntään, jolloin kondomin rikkoutumisen riski on tavallista suurempi. On suositeltavaa tarkistaa kondomi seksin aikana. Vaihda se uuteen, jos akti on kestänyt pidempään kuin 30 minuuttia tai aikaisemminkin, mikäli yhdyntä on raju. Lue lisää kondomin käytöstä sivulta 21.

**Poppersin käyttö** suojaamattoman anaaliseksiin aikana lisää riskiä hiv-tartunnalle, etenkin jos on seksissä vastaanottavana (bottom) osapuolena. Poppers rentouttaa lihaksia, myös peräaukon sulkijalihaksia ja tekee siten yhdynnästä helpompaa. Se saattaa johtaa peräaukon verisuonten laajenemiseen, joka voi johtaa peräaukon sisäseinämän rikkoutumiseen ja mahdollisesti helpottaa sperman pääsyä verenkiertoon. Sekä erektiolääkkeet että poppers alentavat verenpainetta vaarallisesti, eikä niitä tulisi ottaa yhdessä.

Jos aiot käyttää huumeita hiv-lääkityksen kanssa, älä ota niitä samanaikaisesti. Jos käytät huumeita seurassa, älä jaa huumeidenkäyttövälineitä, kuten ruiskuja ja neuloja.

## Muut seksitaudit ja hiv

- Toisen seksitaudin kantaminen saattaa lisätä hiv-tartunnan riskiä. Monet seksitaudit, kuten esimerkiksi tippuri tai kuppa, voivat nostaa hiv-positiivisen miehen hi-virusmäärätasoja, tehden hiv-tartunnan riskin entistä suuremmaksi suojaamattomassa seksissä.
- Jos hiv-negatiivisella partnerilla on joku toinen seksitautitartunta, on suojaamattoman seksin hiv-tartuntariski myös korkeampi. Seksitaudit, kuten kondylooma, herpes ja kuppa, voivat aiheuttaa iholle haavoja tai rakkuloita, jotka saattavat auetessaan altistaa hiv-tartunnalle. Limakalvojen huono kunto suurentaa tartunnan riskiä.
- Suurin osa seksitaudeista pystytään hoitamaan tai parantamaan, mutta osaa niistä voi olla vaikeampi hoitaa ollessasi hiv-positiivinen. On hyvä muistaa, että vaikka joissain seksin harrastamisen tavoissa hivin tartuntariski on pieni, voi riski saada tai tartuttaa muu seksitauti olla korkea, kuten kupan tai hepatiitti A:n kohdalla. Muista, että kaikki seksitaudit voivat olla oireettomia. Jos olet seksuaalisesti aktiivinen, on hyvä käydä seksitautitesteissä säännöllisesti esim. puolen vuoden välein. Seksitautitesteissä voi käydä paikkakuntasi terveysasemilla sekä suuremmilla paikkakunnilla sukupuolitautilien poliklinikoilla. Seksitautien testaus on julkisessa terveydenhuollossa maksutonta ja usein myös hoito on maksuton. A- ja B-hepatiitteihin on olemassa rokotteet. Suolessa rokotteiden ottamista voit kysyä sinua hoitavalta lääkäriltä. Rokotteiden ottamista suositellaan hiv-positiivisille miehille, joilla on seksiä miesten kanssa.

## Seksi toisen hiv-positiivisen kanssa

Jotkut hiv-positiiviset miehet saattavat haluta seksiä ainoastaan toisten hiv-positiivisten miesten kanssa. Kun kumpikin osapuoli on hiv-positiivinen, osa päättää olla käyttämättä kondomia keskenään. Suojaamatonta seksiä muiden positiivisten miesten kanssa pidetään joissain suhteissa tapana maksimoida nautintoa sekä vähentää HIV:in liittyvää stigmaa.

On kuitenkin tärkeää miettiä mahdollisia terveysriskejä:

- On olemassa esimerkkejä siitä, että hiv-positiivinen henkilö on saanut päällekkäistartunnan toiselle, eri alatyypin hi-virukselle. Uusintainfektio kuormittaa elimistön puolustusjärjestelmää ja saattaa hankaloittaa hivin hoitoa. Joissakin näistä tapauksista hoitomuodot ovat kaventuneet, sillä uusi eri alatyypin hiv voi olla vastustuskykyinen monille hiv-lääkkeille. Tilastollisesti raportoitujen tapausten määrä on kuitenkin vielä pieni.
- On myös osoitettu, että hepatiitti C, vakava veriteitse tarttuva maksatulehdus, tarttuu veren välityksellä suojaamattomassa seksissä. Hepatiitti C yhdessä hi-viruksen kanssa saattaa nopeuttaa maksataudin kehittymistä entistä vakavammaksi taudiksi. Hepatiitti C -tartunnat ovat lisääntyneet miesten välisessä seksissä.
- Suojaamattomassa seksissä voi tarttua myös muita seksitautteja, joiden hoito hiv-positiiviselle henkilölle voi olla hankalampaa. Muut seksitautitartunnat kuormittavat hiv-positiivisen puolustusjärjestelmää ja saattavat edistää hiv-tartunnan etenemistä.
- Toisen henkilön hiv-statusen arvailu tai olettaminen on aina riskialtista. Vaikka tutustuminen olisi tapahtunut paikassa, jossa hiv-status olisi jollain tavalla esillä tai pääteltävissä, asiasta ei voi olla varma, ellei siitä puhu avoimesti.

## Hi-virusmäärä

Hi-virusmäärä kertoo nimensä mukaisesti hi-viruksien määrän elimistössä mitattavalla hetkellä. Virusmäärä mitataan verikokeella. Verikokeet ovat yksi tärkeimmistä testeistä kerättaessä informaatiota hoitomuotojen suunnitteluun. Suojaamattomassa seksissä hiv-tartunnan riski on yhteydessä veren sen hetkiseen hi-virusmäärään. Yleisesti tiedetään, että virusmäärän ollessa matala myös hiv-tartuntariski on pienempi. Hyvin toimiva hiv-lääkitys laskee hi-viruksen määrää tehokkaasti ja näin hivin tartuttavuus laskee huomattavasti. Suurissa meneillään olevissa tutkimuksissa selvitetään, kuinka pieni jäljelle jäävä tartuntariski on, jos hiv-positiivisen henkilön virusmäärä pysyy säännöllisesti alle mittauskynnyksen. Veren viruspitoisuuden oleminen alle mittauskynnyksen tarkoittaa sitä, että veren viruspitoisuus on tähän kehitetyn laboratoriotutkimuksen menetelmän havaitsemisrajan alapuolella. Se ei siis tarkoita sitä, että virus olisi kokonaan hävinnyt elimistöstä. Toistaiseksi seksissä suositellaan tartunnan estämiseksi noudattamaan samoja suojautumisohjeita kuin kaikkien muidenkin, jotka harjoittavat turvallista seksiä.

Syitä miksi hi-virusmäärä ei ole hyvä tapa arvioida hiv-tartunnan riskiä seksissä:

- Tartuntariskiä ei voi sulkea kokonaan pois, vaikka virusmäärä olisi alle mittauskynnyksen.
- Sperman ja veren virusmäärät voivat olla erilaiset. Vaikka virusmäärä veressä laskisi, ei voida olla varmoja siitä että ne olisivat yhtä matalia myös spermassa.
- Toisen seksitaudin sairastaminen saattaa nostaa hi-virusmääriä niin veressä kuin spermassa.
- Hi-virusmäärät saattavat vaihdella mittausten välillä.
- Virusmäärät saattavat nousta, mikäli hiv-lääkkeen ottaminen ajallaan jää väliin.



## Kondomit ja liukuvoiteet

Oikein käytettynä kondomi suojaa parhaiten ja estää varmimmin hivin ja muiden seksitautien tarttumisen seksitilanteissa. Suomen markkinoilla on laaja valikoima erimuotoisia, -kokoisia, -paksuisia, -värisiä, -makuisia ja -hajuisia kondomeja. Kondomeja voi tilata myös ulkomailta. Saatavilla on myös kumi- ja silikonisille sopivia polyuretaanista valmistettuja kondomeja on saatavilla ja esim. kondomeja, joiden sisäpinnalle laitetun puudutteen avulla voidaan viivyttää herkkää siemensyöksyä. Kokeilemalla voit löytää itsellesi parhaiten sopivan ja sinusta parhaimmalta tuntuvan kondomimerkin.

Voit käyttää anaaliyhdyntäessä mitä tahansa laatutarkastettua kondomia. Sellaisen tunnistat pakkauksessa olevasta CE-merkinnästä, joka kertoo, että kondomi täyttää Euroopan unionin standardissa asetetut kriteerit. Suuseksiin löytyy monia eri tavalla maustettuja kondomeja, joita voi olla miellyttävämpi käyttää suuseksissä kuin maustamattomia kondomeja.

Voit vähentää kondomin rikkoutumisen ja pois luiskahtamisen riskiä seuraavilla yksinkertaisilla ohjeilla:

- Kondomin rikkoutumisriski kasvaa, kun sitä on käytetty anaaliseksiössä yli 30 minuuttia tai aikaisemminkin, jos yhdyntä on raju. On suositeltavaa tarkistaa aika ajoin, että kondomi on paikallaan ja vaihtaa se tarvittaessa uuteen.
- Älä koskaan käytä sylkeä liukasteena. Sylki lisää kondomin rikkoutumisen riskiä, koska se kuivattaa sitä nopeammin.
- Älä koskaan käytä liukuvoiteena käsirasvaa tai mitään muuta-kaan rasvaa/öljyä, sillä nämä haurastuttavat kondomia.
- Käytä liukuvoiteena ainoastaan vesiliukoista tai silikonipohjaista liukuvoidetta. Liukuvoidetta tulee käyttää runsaasti.
- Levitä liukuvoidetta kondomin ulkopinnalle, sekä peräaukkoon että sen ympärille.
- Lisää liukuvoidetta tarvittaessa ja erityisesti yhdynnän pitkittyessä.
- Älä levitä liukuvoidetta penikselle ennen kondomin asettamista. Tämä lisää kondomin pois luiskahtamisen riskiä.
- Älä käytä kahta kondomia päällekkäin. Tämä saattaa aiheuttaa hankausta kondomien välille ja aiheuttaa riskin kondomin rikkoutumiseen tai pois luiskahtamiseen.

Muista että kondomin ja liukuvoiteen käyttö on sekä itsesi että partnerisi suojaamista.

### Suojaamaton seksi

Suojaamaton seksi on silti osa joidenkin miesten elämää:

- Kondomeja ei syystä tai toisesta ole saatavilla.
- Keskustelu turvaseksistä saattaa tuntua liian vaikealta.
- Tilanteessa voi vaikuttaa alkoholin nauttiminen tai muiden päihteiden käyttö.
- Jotkut miehet hakevat tietoisesti suojaamatonta seksiä eri syistä, kuten sen nautinnollisuuden vuoksi.

Jotkut hiv-positiiviset miehet saattavat valita seksissä vastaanottavan (bottom) roolin vähentääkseen riskiä tartuttaa hiv-negatiivinen partneri suojaamattomassa anaaliyhdyntässä. Vaikka tämä saattaa vähentää hiv-tartunnan riskiä, on tärkeää muistaa, että tartunta on kuitenkin mahdollinen. Esimerkiksi korkea hi-virusmäärä, limakalvojen rikkoutuminen peräsuolella tai toinen seksitauti voivat nostaa hiv-tartuntariskin todennäköisyyttä. Tällainen ajattelutapa turvaseksistrategiana ei korvaa kondomin käyttöä. Se sisältää riskin niin hiv-tartunnalle kuin muillekin seksitaudeille, sekä sinulle että partnerillesi.

## PEP-estolääkitys

Jos partnerisi altistuu hiville suojaamattomassa seksissä, käyttämänne kondomi rikkoutuu tai luiskahtaa pois kesken seksin, on olemassa hoitomuoto, joka saattaa ehkäistä tartunnan.

PEP-estolääkityksen tarkoitus on estää viruksen siirtymisen hiv-negatiivisen partnerin elimistöön. Estolääkitys ei ole vaihtoehto kondomin käytölle ja turvalliselle seksille, eikä se ole parannuskeino hiviin. PEP täytyy aloittaa 2-48 tunnin sisällä altistumisesta – mitä nopeammin toimitaan sen parempi. Lääkitys sisältää yhdistelmän kolmea erityyppistä hiv-lääkettä, jotka estävät hi-virusta replikoitumasta kehossa.

Lääkityksen saamiseksi tulee ottaa yhteyttä alueen päivystävään infektio- tai sisätautien erikoislääkäriin välittömästi virukselle altistumisen jälkeen. Arvion tekemistä varten on annettava tarkka selonteke tilanteesta. Lisäksi lääkäri saattaa kysellä partnerisi hoitoon sitoutumisesta ja yleisesti riskikäyttäytymisestä seksissä. Lääkäri tekee arvion tartuntariskistä, jonka pohjalta hän päättää, onko jälkiehkäisy syytä aloittaa. Lääkekuuri ei maksa asiakkaalle mitään, eikä sitä voi saada reseptillä apteekista.

Lisätietoja PEP:stä ja kuinka toimia altistustilanteessa paikkakunnallasi, saat sinua hoitavalta infektiotautien lääkäritiltä.



## Tyydyttävä seksielämä

### Seksi ja seksuaalisuus

Seksuaalisuus on merkittävä osa ihmistä riippumatta siitä kuinka paljon ja millaista seksiä on. Seksuaalisuuttaan voi toteuttaa monin tavoin erilaisissa suhteissa ja myös yksin. Seksi voi olla fyysisten tarpeiden purkamista tai sillä voi olla erityinen syvällisempi henkinen merkitys ihmiselle. Seksi vaikuttaa parisuhdeonneeseen, yleiseen tyytyväisyyteen, elämän mielekkäänä kokemiseen, itsetuntemukseen sekä yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. Oman seksuaalisuuden ja omien halujen hyväksyminen on avain parempaan seksiin.

Ei ole olemassa yhtä määritelmää siitä, mitä hyvä tai upea seksi on tai kuinka paljon on riittävästi seksiä. Kaikki toteuttavat seksuaalisuuttaan eri tavoin. Miehet syttyvät erilaisista asioista: porno, fantasiat, roolileikit, asut... Osalle on tärkeää toteuttaa fetissejä, esimerkiksi kengät, nahka tai erilaiset hajut voivat kiihottaa ja tuottaa nautintoa. Jokainen määrittelee itse tapansa olla parisuhteessa: toisille sopii avoin suhde, osalle on tärkeää, että suhteessa ei ole seksiä muiden kanssa. Parisuhteessa on hyvä keskustella avoimesti toiveista ja suhteen pelisäännöistä.

Seksi on monille oleellinen osa omaa hyvinvointia. Jos seksi alkaa viedä ison osan ajatuksista, jos omasta seksikäyttäytymisestä tulee pakonomaista tai jos seksitilanteet aiheuttavat pahaa oloa ja katumusta, on syytä hakeutua seksuaalineuvojan tai seksuaaliterapeutin vastaanotolle.

## Muuttuva halu

Seksuaalisuus on erityinen ja herkkä osa-alue ihmisessä. Siksi se on myös haavoittuva ja altis monien tekijöiden vaikutuksille. Elämän eri vaiheissa on tavallista, että oma halun määrä ja halun kohteet vaihtelevat. Hivin kanssa elämisen psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset voivat joskus johtaa seksihalukkuuden vähenemiseen. Osa miehistä ei koe seksuaalisen halukkuuden vähenemisen olevan itselleen merkittävää, toisille taas itsensä seksuaalinen toteuttaminen voi olla suurikin osa identiteettiä.

Kiinnostuksen menettäminen seksiin sekä muita seksuaalisia ongelmia voi tulla miehille riippumatta heidän hiv-statuksestaan. Esimerkiksi joillekin miehille erektion saaminen tai sen ylläpitäminen saattaa tuottaa ongelmia. Seksuaaliset ongelmat voivat kärjistyä positiivisen hiv-testituloksen takia.

Joskus ongelmien syyt saattavat olla fyysisiä, kuten väsymys, stressi tai yleinen sairauden tunne. Alkoholi tai muut huumaavat aineet, kondomin käytössä mahdolliset ilmenevät ongelmat tai testosteroni-tasojen laskeminen saattavat myös aiheuttaa ongelmia seksuaalielämässä.

Pelko ja paineet hiv-positiivisuuden kertomisesta, stigma ja syrjintä, sekä seksuaalinen torjunta ovat asioita, jotka saattavat tulla vastaan omassa seksielämässä. Haluamme eri tilanteissa eri asioita, sekä seksissä että ihmissuhteissa. Seksi ei aina perustu henkiseen yhteyteen. Joskus se palvelee yksinkertaisempia halujamme ja tarpeitamme.

## Apua erektioon

Erektio-ongelmat on erittäin yleisiä vaivoja ja niitä on monilla miehillä, myös hiv-positiivisilla. Erektio-ongelmat voivat olla satunnaisia tai ongelma voi esiintyä myös pidempiaikaisena.

Ongelmia voivat olla:

- Erektion saaminen ei onnistu
- Erektion keston lyhyys
- Erektion ylläpitäminen kondomin kanssa
- Seksuaalisen mielenkiinnon väheneminen

Erektio-ongelmasta on hyvä keskustella lääkärin tai muun asiantuntijan kanssa, sillä ongelmia voidaan hoitaa. Erektio-ongelmat saattavat vaikuttaa joidenkin miesten halukkuuteen käyttää kondomia.



Seuraavista vinkeistä voi olla hyötyä, jos kärsit erektio-ongelmista:

- Kokeile vastaanottavan (bottom) roolia anaaliyhdyntäessä.
- Anna partnerisi asettaa kondomi sinulle, mikäli kondomi häiritsee erektiotasi.
- Kokeile eri merkkisiä ja kokoisia kondomeja. Lähes kaikki löytävät kokeilemalla itselleen sopivan kondomin.
- Penisrengasta käyttämällä estät veren poistumisen peniksestä, jolloin autat erektiota kestämaan pidempään. Myös peniksen tyvestä tarttuminen voi ajaa saman asian.
- Harrasta enemmän liikuntaa, noudata terveellistä ruokavaliota, vähennä tupakointia ja alkoholinkäyttöä.
- Lääkehoito (erektiolääkkeet, testosteronikorvaushoito)
- Keskustele kumppanin, lääkärin tai seksuaaliterapeutin kanssa.
- Erilaiset mielikuva- ja rentoutumisharjoitukset.

(Etsi itsellesi hyvä, rento asento. Hengitä syvään sisään. Pidätä hetki hengitystä ja keskity siihen, miltä hengitys tuntuu kehosasi. Hengitä rauhallisesti ulos. Anna jännityksen poistua kehosta jokaisen uloshengityksen aikana. Toista rauhallinen hengitys kymmenen kertaa.)

On tärkeää, että tiedät psyykkisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin vaikutuksista mahdollisten erektio-ongelmiesi taustalla. Mieti, ilmenevätkö erektio-ongelmat vain yhdynnässä vai myös sooloseksissä. Erektiolääkkeet saattavat auttaa oireisiin, mutta eivät aina niiden syihin. Jos esimerkiksi saat edelleen aamuerektioita, lääkkeet eivät luultavasti ole ratkaisu. Ota asia puheeksi hoitavan lääkärisi tai muun terveysalan ammattilaisen kanssa, jonka kanssa koet turvalliseksi keskustella seksielämästäsi.

Erektiolääkkeitä tulisi käyttää vain lääkärin määräyksestä. Lue lisää aiheesta osiossa Lääkkeet, poppers ja seksi sivu 16.



## Loppusanat

Tämä esite on Suomen Hiv-tukikeskuksen miesten kesken turvallisesti -työn julkaisu. Sisältö on koostettu yhteistyössä Hiv-tukikeskuksen, Positiiviset ry:n ja Auroran sairaalan infektio tautien poliklinikan kanssa. Omia kommenttejaan ovat antaneet myös hiv-tartunnan saaneet homo- ja bimiehet sekä heidän kumppaninsa. Hiv-tukikeskus haluaa kiittää kaikkia tämän esitteen tekoon osallistuneita sekä erityisesti Irlannin Gay Health Network -järjestöä, jonka englanninkielistä "HIV+ Sex" -esitettä on käytetty soveltuvin osin tämän esitteen pohjana sekä Miesten kesken turvallisesti -työn opiskelijaa, joka teki alkuperäisen esitteen käännöstyön.



# Tukea ja neuvoja

**Miesten kesken** turvallisesti –työ

[www.miestenkesken.fi](http://www.miestenkesken.fi)

## Hiv-tukikeskus

(neuvoo kaikissa hiviin, aidsiin ja  
turvaseksiin liittyvissä kysymyksissä)

Neuvonta 0207 465 705 (ma-pe 10.00-15.30)

Unioninkatu 45 K, 00170 Helsinki

[www.hivtukikeskus.fi](http://www.hivtukikeskus.fi)

## Positiiviset ry, HivFinland

(tietoa ja tukea hiv-tartunnan saaneille ja heidän läheisilleen)

Puhelin (09) 692 5441

Malminkatu 24 C, 00100 Helsinki

[toimisto@positiiviset.fi](mailto:toimisto@positiiviset.fi), [www.positiiviset.fi](http://www.positiiviset.fi)

Hiv  Aids

