

Opettajan opas

Kumita -kampanjan opas nuorten seksuaalikasvatukseen
koulujen ammattilaisille



Sisällysluettelo

Aluksi	2
Kumita oppitunnin esimerkkirakenne	3
Seksuaalisuuden ja seksin moninaisuus	4
Nautinto.....	4
Suostumus	5
Kondomi ja suuseksisuoja.....	6
Kondomin käyttö	6
Oikeankokoisen ja –mallisen kondomin valinta	7
Suuseksisuoja	7
Liukuvoide.....	8
Kondomin rikkoutuessa	9
Jälkiehkäisytabletti	10
Seksitaudit ja seksitautitestit.....	10
Harjoituksia oppitunneille	11

Aluksi

Väestöliiton Kumita –kampanja korostaa, että ei ole parempaa ja helpompaa tapaa pysyä suojassa seksitaudeilta ja suunnittelemattomalta raskaudelta kuin kondomi. Kumita lähettää vuosittain kondomit kaikille koulujen kahdeksaluokkalaisille ja tarjoaa tietoa sekä tukea nuorten seksuaalikasvatukseen ammattilaisille ja vanhemmille.

Kumita korostaa, että kaikilla on oikeus hyvään ehkäisyyn, sillä seksuaalioikeudet kuuluvat kaikille. Nuorilla on oikeus saada tietoa ehkäisystä, seksistä ja seksuaalisuudesta. Tiedon avulla nuoret saavat keinoja suojata itseään, oppivat omista oikeuksistaan ja kunnioittamaan omia ja toisten rajoja. On tärkeää, että nuoret saavat tietoa ehkäisystä, seksitaudeista ja seksuaalisuuden moninaisuudesta, jotta he osaavat pitää huolta itsestään ja toisistaan, kun on sen aika.

Tähän oppaaseen olemme koonneet tietoa koulujen ammattilaisille liittyen seksuaalikasvatukseen ja Kumita –oppitunnin pitämiseen nuorille. Seksuaalikasvatuksen tehtävänä on tarjota tietoa ja taitoja, joita nuori tarvitsee tehdäkseen vastuullisia päätöksiä seksuaalisuuteen ja ihmissuhteisiin liittyvissä asioissa.

Nuorten seksuaalikasvatuksessa koulujen ammattilaiset ovat erityisen tärkeässä roolissa. Laadukkaan seksuaalikasvatuksen edellytyksenä on ammattilaisen oma myönteinen suhtautuminen seksuaalisuuteen sekä halu käsitellä seksiin ja seksuaalisuuteen liittyviä aiheita. Tämä vaatii ammattilaiselta usein omien käsitysten ja asenteiden tutkimista. Kauhistelu tai moralisointi ei kuulu seksuaalikasvatukseen.

On tavallista, että myös aikuisia voi nolostuttaa puhua nuorille seksistä. Vastuullisten kasvattajien tehtävä on kuitenkin uskaltaa puhua seksistä ja seksuaalisuudesta nuorille, vaikka se tuntuisikin kiusalliselta. Osoittamalla esimerkiksi, että seksistä saa ja tulee puhua, opetetaan nuorille seksuaaliviestinnän taitoja, murretaan seksiin liittyviä tabuja sekä luodaan nuorille tilaa ihmetellä ja kysyä. On hyvä sanoittaa nuorille, että seksistä ja seksuaalisuudesta saa puhua. Luokkahuoneen on oltava mahdollisimman turvallinen tila kaikille opiskelijoille. Ammattilaisena on tärkeää muistaa, ettei tee oletuksia kenenkään sukupuolesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta.

Kumita oppitunnin esimerkkirakenne

Kumita oppitunnilla on tarkoitus käsitellä kondomin käyttöä ja moninaisissa seksitavoissa suojautumista. Tiedon antamisen lisäksi oppilaille on hyvä esitellä Kumitan lähetyksen mukana tullut kondomi ja miten sitä käytetään. Ohjeet kondomin käyttöön käydään läpi tässä oppaassa sivulla 5. Oppitunnilla voi hyödyntää Kumitan tietosisältöjä, artikkeleita, luentoja ja videoita opetuksen tukena. Monipuoliset materiaalit löytyvät Kumitan verkkosivuilta osoitteesta kumita.fi. Tämän oppaan lopusta löytyy myös harjoituksia ja tehtäviä oppitunnilla käytettäväksi sekä linkkejä lisämateriaaleihin.

Kumita –oppituntiin valmistautuessa on tärkeää tietää, että seksuaalikasvatus lähtee aina seksuaalioikeuksista ja ammattilaisen on hyvä tutustua niihin etukäteen. Kumitan

Seksuaalioikeudet –sarjaan on avattu kaikki seitsemän seksuaalioikeutta, seksuaalioikeussarjan artikkelit [löydät täältä](#).

Seuraavaksi käydään lyhyesti läpi mitä asioita Kumita -oppitunnilla on hyvä käsitellä.

Seksuaalisuuden ja seksin moninaisuus

Laadukas seksuaalikasvatus on kokonaisvaltaista ja moninaisuutta huomioivaa. Moninaisuus tulee huomioida esimerkiksi seksuaaliseen suuntautumiseen ja sukupuoleen liittyvissä teemoissa. Tästä esimerkkinä toimii erilaisissa seksitavoissa suojautuminen. Koulujen ammattilaisilla on tärkeä rooli moninaisuuden huomioimisessa ja siksi opetuksessa on tärkeää tehdä näkyväksi jokaisen oikeus omaan seksuaalisuuteen erilaisista taustoista, sukupuolesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta. Tämä on erityisen tärkeää, jotta nuoret kokevat tulevansa nähdyksi ja tunnustetuksi omana itsenään.

Ehkäisystä kerrottaessa tulee muistaa huomioida, että seksiä voi harrastaa monella eri tavalla, eikä yhdyntä ole kaikille tapa toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan. Seksiä voi olla kahden tai useamman henkilön välillä, ja myös sooloseksi on seksiä ja oivallinen tapa tutustua omaan seksuaalisuuteen ja nautintoon. Kaikkia seksi ei kiinnosta ja joillakin se ei ole lainkaan osa elämää. Sekin on täysin ok. Opetuksessa on tärkeää muistaa huomioida myös seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt sekä vammaiset henkilöt. Jokaisella on oikeus omaan seksuaalisuuteen. Ethän oletta kenenkään sukupuolta tai seksuaalista suuntautumista. On esimerkiksi hyvä käyttää sukupuolineutraaleja ilmaisuja, ja puhua ennemmin kumppanista kuin esimerkiksi poikaystävästä tai tyttöystävästä. On tärkeää antaa nuoren kertoa itse, mitä termiä haluaa kumppanistaan käyttää.

Nautinto

Kumita –kampanja muistuttaa, että nautinto on myös tärkeä näkökulma, kun puhutaan seksistä ja ehkäisystä. Seksistä on lupa nauttia ja parhaimmillaan se on iloa ja hyvinvointia elämään tuova asia. Siksi omasta nautinnosta onkin hyvä pitää huolta. Nuorille on hyvä sanoittaa, että seksiin ei koskaan tule ryhtyä vain toisen mieliksi. Omista rajoista on tärkeää pitää kiinni ja tehdä seksissä vain sellaisia asioita, jotka tuntuvat hyvältä. Omaan seksuaalisuuteen ja nautintoon on hyvä

tutustua kaikessa rauhassa.

Nuorille on hyvä korostaa, että kondomin käyttö ei estä nautintoa vaan mahdollistaa sen. Kondomin kanssa seksi on nautinnollisempaa, koska ei tarvitse jännittää, että seksistä olisi ikäviä seurauksia. Kondomin käyttö ei ole koskaan pääasiallinen syy siihen, ettei seksi suju tai tunnu nautinnolliselta. On tärkeää kiinnittää huomio varsinaisiin syihin ja pyrkiä löytämään niihin apua.

Kondomi voi haitata nautintoa, jos se on väärän kokoinen, sen yrittää laittaa paikalleen liian hätäisesti, kosteutta ei ole riittävästi, sen laittaminen jännittää, kondomi aiheuttaa allergiaa tai vie liikaa tuntoa. Artikkelistamme löydät lisätietoja mitä tehdä, jos kondomi haittaa nautintoa, [lue artikkeli täältä](#). Kiihottuminen, nautinto ja orgasmi ovat osin opittavia asioita, ja kunnossa oleva ehkäisy lisää seksin nautinnollisuutta. [Täältä löydät videon “Kondomi kuuluu nautinnolliseen seksiin”](#). [Täältä puolestaan voit katsoa asiantuntijaluennon nautinnosta](#).

Suostumus

Suostumus on asia, jota tarvitaan jokaisessa seksiteossa toisen henkilön kanssa. Erilaisten seksitekojen suostumuksellisuus on vuorovaikutusta siitä, mitä haluaa ja mitä taas ei. Jokaisen on kunnioitettava toisen halujen ja kehon itsemääräysvaltaa. Kovin päihtynyt tai huonovointinen, nukkuva tai sammunut henkilö ei voi antaa suostumusta seksiin.

Kondomia ei saa ikinä poistaa kesken seksin ilman, että asiasta on sovittu yhdessä seksikumppanin kanssa. Suostumus seksiin ilman ehkäisyä on eri asia kuin suostumus seksiin ehkäisyyn kanssa, sillä seuraukset voivat olla merkittävästi erilaiset. [Täältä voit lukea lisää suostumuksesta](#). [Täältä voit lukea lisää siitä, miksi kondomia ei saa ottaa pois kesken seksin ilman seksikumppanin lupaa](#).

Vuorovaikutus ja tunnetaitoa on tärkeää opettaa nuorille, niiden merkitys korostuu seksuaalisuuden ja seksin teemojen äärellä. Seksistä puhuminen voi jännittää ja on useimmille aluksi hankalaa, mutta se on taito, jota voi ja kannattaa opetella. Asiantuntijan koostaman “Seksistä puhumisen checklist” auttaa nuoria hahmottamaan, mistä asioista seksikumppanin kanssa on hyvä keskustella seksiin liittyen. Listassa on mukana keskeisimpiä aihealueita, joista kannattaa keskustella ennen seksin aloitusta: mm. tunteet, jännitys, ehkäisy, nautinto ja erilaiset seksitavat. [Seksistä puhumisen checklistin löydät täältä](#).

Kondomi ja suuseksisuoja

Seksiä on hyvin monenlaista, ja nuoren onkin tärkeää tietää miten suojautua erilaisissa seksitavoissa. Kondomin käyttö on omasta ja toisten hyvinvoinnista huolehtimista. Kondomi on ainoa ehkäisyväline, joka suojaa seksitaudeilta. Kondomin lisäksi suuseksisuoja suojaa seksitaudeilta suuseksissä.

Kondominkäytön opastuksessa on tärkeää kertoa oikeankokoisen ja -mallisen kondomin valitsemisesta, liukuvoiteen käytöstä sekä muistuttaa, että jokaisen on tärkeää harjoitella kondomin ja/tai suuseksisuojan käyttöä omassa rauhassa, jotta se sujuu mutkattomammin myös tosipaikan tullen.

Seksiin ryhdyttäessä toisen henkilön kanssa on muistettava, että ehkäisystä huolehtiminen on kaikkien seksiin osallistuvien osapuolten vastuulla. Kondomeja voi ostaa kuka tahansa ikään katsomatta esimerkiksi ruokakaupoista, huoltoasemilta tai apteekeista. Nuorille on hyvä sanoittaa, että kondomin ostamisessa ei ole mitään hävettävää, sillä se kertoo siitä, että pitää huolta itsestään ja toisista.

Kondomin käyttö

Nuorten kanssa on tärkeää käydä läpi, miten kondomia käytetään. Kondomin käytön opastuksessa voi käyttää apuna [Kumita kondomin käyttöohjevideota, jonka löydät täältä.](#)

Kondomin käyttö:

1. Avaa kondomipakkaus varovasti sormin repäisemällä, äläkä esimerkiksi saksilla tai hampailla. Vedä kumi ulos pakkauksesta. Varo vahingoittamasta sitä kynsillä tai koruilla. Tarkista rullaamalla kumpaan suuntaan kumi avautuu.
2. Ota sitten etusormella ja peukalolla kiinni kondomin kärjessä olevasta siemennestesäiliöstä, vedä esinahkaa taaksepäin ja rullaa kumi edelleen säiliöstä kiinni pitäen jäykistyneen peniksen päälle. Rullaa kumi huolellisesti aivan peniksen juureen saakka. Käytä kondomin kanssa vesi- tai silikonipohjaista liukuvoidetta.

3. Vedä penis pois viipymättä heti seksin jälkeen. Pidä kiinni kondomin tyvestä, jotta se ei luiskahda pois paikoiltaan
4. Heitä kondomi sekajätöroskikseen, äläkä esimerkiksi vessanpönttöön. Muistathan, että yhtä kondomia voi käyttää vain kerran.

Jokaisen on tärkeää harjoitella kondomin käyttöä omassa rauhassa, vaikka ensimmäiseen seksikertaan olisi vielä pitkä aika. Tutustumalla kondomiin etukäteen, onnistuu sen käyttö myös tositilanteessa myös paremmin. [Täältä voit lukea lisää miksi kondomin käyttöä on hyvä harjoitella etukäteen.](#)

Kondomi tulee vaihtaa aina kun seksitapa vaihtuu, jotta esimerkiksi bakteerit eivät pääse kulkeutumaan paikasta toiseen ja aiheuttamaan mahdollisia tulehduksia.

Oikeankokoisen ja –mallisen kondomin valinta

Kondomeja on monenlaisia, ihan niin kuin peniksiäkin. Kumita-lähetysten mukana tullut kondomi on vain yhdenkokoisen ja -mallinen. Oikeankokoinen ja -mallinen kondomi löytyy lopulta vain sovittamalla. Kun kondomi rullautuu peniksen päälle mukavasti, tuntuu sopivan napakalta ja pysyy hyvin paikoillaan, se on sopivankokoinen.

Kondomin valinnassa tärkein mitta on peniksen paksuus. Eri kondominvalmistajilla on olemassa suuntaa-antavia kokotaulukoita sopivankokoisen kondomin valintaa helpottamaan. Asiantuntijan koostamassa artikkelissa on kerrottu miten valita oikeankokoinen kondomi ja esitelty kondomien kokotaulukko. [Artikkelin löydät täältä. Asiantuntijan nettiluennolla on kerrottu myös tarkemmat ohjeet sopivankokoisen kondomin valintaan, luennon voit katsoa täältä.](#)

Suuseksisuoja

Kumita –paketin mukana kouluunne on lähetetty mallikappaleet suuseksisuojusta. Suuseksisuoja voi käyttää opetuksessa esimerkkinä, jotta nuoret pääsevät tutustumaan siihen miltä suuseksisuoja näyttää. Suuseksisuoja on lateksista valmistettu ohut liina, joka levitetään alueelle,

jolle suuseksiä annetaan eli pimpin tai peräaukon seudulle, ja sen päältä annetaan suuseksiä.

Suuseksisuojan käyttö:

1. Ota suuseksisuoja paketista
2. Levitä suuseksisuoja sen alueen päälle, jolle suuseksiä annetaan. Suuseksisuojan kanssa voi käyttää vesi- tai silikonipohjaista liukuvoidetta. Levitä pieni määrä liukuvoidetta levitetään sille alueelle, jolle suuseksiä annetaan ja aseta suuseksisuoja sen jälkeen alueen päälle.
3. Heitä suuseksisuoja käytön jälkeen sekajätteroskikseen, äläkä esimerkiksi vessanpönttöön.

Suuseksissä kannattaa suojautua, koska lähes kaikki seksitaudit voivat tarttua suuseksissä. Seksitaudit tarttuvat limakalvokontaktissa, ja se on olemassa myös suuseksissä. Jos jollain suuseksin osapuolella on ollut suojaamatonta seksiä muiden kanssa eikä seksitautitesteissä ole käyty, kannattaa suuseksissä aina käyttää suuseksisuojaa ja/tai kondomia. Raskauden mahdollisuutta suuseksissä ei ole. Jos on varmaa, ettei suuseksin osapuolilla ole seksitauteja, ei kondomia/suuseksisuojaa tarvita. [Täältä voit katsoa Kumitan nettiluennon Miksi ja miten suojautua seksitaudeilta suuseksissä.](#)

Valitettavasti suuseksisuojien saatavuus on heikkoa, eli ne eivät kuulu jokaisen perustavarakaupan valikoimiin. Suuseksisuojia voi ostaa hyvin varustelluista apteekeista tai tilata monista verkkokaupoista. Suuseksisuojan voi tehdä myös itse kondomista. [Kumitan ohjevideo suuseksisuojan tekoon on katsottavissa täällä.](#) Nuorten kanssa voi ohjevideon katsomisen jälkeen myös harjoitella suuseksisuojan tekemistä kondomista.

Liukuvoide

Liukuvoide on nimensä mukaisesti liukumista edistävä voide, jota voidaan käyttää seksissä. Liukuvoide ehkäisee hankausta, edesauttaa nautintoa ja myös kondomin ehjänä säilymistä. Liukuvoiteita on olemassa erilaisia. Vesi- ja silikonipohjainen liukuvoide sopii kondomin ja suuseksisuojan kanssa käytettäväksi. Liukuvoiteita voi ostaa kuka tahansa ikään katsomatta päivittäistavarakaupoista, apteekeista, verkkokaupoista ja erotiikkaliikkeistä.

Liukuvoide levitetään seksitavasta riippuen penikseen, emättimeen, vulvan limakalvoille, peräaukkoon, seksileluun tai sormiin. Liukuvoide on tärkeä osa kaikenlaista seksiä, mutta erityisesti anaaliseksiässä liukuvoide on ehdottoman tärkeää muistaa. Anaaliseksiässä liukuvoidetta tulee käyttää riittävästi peräsuolen ja sulki lihaksen vaurioiden ehkäisemiseksi.

Kondomia käyttäessä liukuvoidetta levitetään kondomin päälle sen jälkeen, kun kondomi on asetettu jäykistyneen peniksen päälle. Usein liukuvoide on riittoisaa, joten pieni määrä liukuvoidetta riittää. Liukuvoidetta voi myös tarpeen mukaan lisätä seksin aikana.

Suuseksisuojan kanssa liukuvoidetta voidaan käyttää suuseksisuojan ja sen alueen välissä jolle suuseksiä annetaan. Pieni määrä liukuvoidetta voi auttaa pitämään suuseksisuojan paremmin paikoillaan ja lisätä nautintoa. Tällöin liukuvoidetta levitetään pieni määrä sille alueelle, jolle suuseksiä annetaan, jonka jälkeen suuseksisuoja asetetaan alueen päälle. [Täältä voit lukea lisää liukuvoiteista](#) ja [täältä puolestaan miten liukuvoidetta käytetään.](#)

Kondomin rikkoutuessa

Kondomi voi mennä rikki esimerkiksi, jos paketin on avannut hampailla tai kynsillä, kondomin ja peniksen väliin on jäänyt ilmaa tai, jos kondomi venyy seksissä kitkan takia. Onkin tärkeää, että kondomia asettaessa ei käytä hampaita tai teräviä kynsiä. Lisäksi oikean kokoisen kondomin käyttö on tärkeää, koska liian iso kondomi voi liukua seksissä paikoiltaan. Liukuvoiteen käyttö kondomin kanssa ehkäisee kondomin rikkoutumisen riskiä.

Nuorille on tärkeää kertoa, miten toimia tilanteissa, joissa kondomi rikkoutuu. Opetuksen tukena voi käyttää Kumitan videota "Mitä tehdä, jos kondomi menee rikki kesken seksin?". [Videon löydät täältä.](#)

Jos kondomi rikkoutuu seksin aikana tai se unohtuu kokonaan, seksi on ollut suojaamatonta. Suojaamattomassa seksissä on aina seksitautien riski ja suojaamattomassa penis-vagina yhdynnässä on mahdollisuus raskauteen. Jos seksin aikana huomaa, että kondomi on rikkoutunut ja seksiä halutaan jatkaa, rikkoutunut kondomi tulee vaihtaa uuteen.

Kondomin rikkoutuessa penis-vagina yhdynnässä tulee seksin osapuolien huolehtia jälkiekhäisystä. Jos seksiä on ollut aiemmin muiden henkilöiden kanssa, on olemassa seksitaudin riski ja näin ollen kondomin rikkoutuessa on hyvä hakeutua seksitautitesteihin.

Jälkiekhäisyypilleri

Suojaamattomassa penis-vagina yhdynnässä on raskauden mahdollisuus. Jos kyseessä oli penis-vagina yhdyntä, tulee vulvallisen ottaa jälkiekhäisy, mikäli raskaus ei ole suunnitelmassa. On hyvä muistaa, että raskauden mahdollisuus on olemassa myös ilman siemensyöksyä, koska myös esiliukasteessa eli ns. touhutipoissa on siittiöitä.

Jälkiekhäisyypilleri estää tai siirtää munasolun irtoamisen, joka voi estää raskauden alkamisen. Jälkiekhäisy ei kuitenkaan keskeytä jo alkanutta raskautta, joten jälkiekhäisyypilleri tulee ottaa mahdollisimman pian suojaamattomasta yhdynnästä, mutta viimeistään 3–5 vuorokauden sisällä yhdynnästä, valmisteesta riippuen. Jälkiekhäisyn saa apteekista ilman reseptiä iästä riippumatta, noin 15–25 euron hintaan.

Jälkiekhäisyyteen ei pidä turvautua muiden ehkäisykeinojen vaihtoehtona, sillä se on vain hätätapauksia varten. Jälkiekhäisystä huolehtiminen on kaikkien seksiin osallistuvien osapuolien vastuulla. [Täältä saat lisätietoja jälkiekhäisystä.](#)

Seksitaudit ja seksitautitestit

Suojaamattomaan seksiin voi liittyä seksitaudin riski. Nuoren on hyvä tietää, että seksitaudit voivat usein olla oireettomia. Seksitauoissa ei ole mitään hävettävää, mutta on tärkeää, että mahdollinen tartunta tulee hoidetuksi. Seksitautitesteihin voi hakeutua oman hyvinvointialueen terveyskeskuksen kautta.

Yleisimmät seksitaudit Suomessa ovat klamydia, HPV ja kondylooma sekä herpes. Seksitaudin oireita voivat olla esimerkiksi kirvely virtsatessa tai tihentynyt virtsaamistarve, poikkeava vuoto virtsaputkesta tai emättimestä, kutina, kirvely, näppylät, rakkulat tai haavaumat sukuelinten alueella, alavatsakipu ja kuumeilu. Nuorille tulee korostaa, että seksitautitesteissä on hyvä käydä,

vaikka olisi täysin oireeton. Seksitauti tulee aina hoitaa, sillä hoitamattomana seksitaudit voivat aiheuttaa jälkitauteja. Seksitautitartunnasta on velvollisuus ilmoittaa seksikumppanille, jotta hän voi myös hakeutua hoitoon. On tärkeää, että myös seksikumppani tai seksikumppanit hoitavat mahdollisen tartunnan, jotta tartuntaketju saadaan katkaistua. [Täältä löytyy lisätietoa seksitaudeista.](#)

Mikäli seksi on ollut suojaamatonta, seksin osapuolien tulee siis hakeutua seksitautitesteihin. Mahdollinen klamydia- tai tippuritartunta näkyy testissä noin viikon kuluttua seksitilanteesta, mutta muut seksitaudit vasta kolmen-neljän viikon jälkeen. Testeihin voi hakeutua esimerkiksi soittamalla oman kunnan terveysasemalle. Aikaa varatessa tulee myös mainita mahdollisesta tartunnasta suuseksin tai anaaliseksiin yhteydessä. Seksitautitesteihin voi mennä aikaisintaan viikon kuluttua suojaamattoman seksitilanteen jälkeen. Liian aikaisin otetuista näytteistä seksitautia ei välttämättä todeta, vaikka tartunnan olisikin saanut. Seksitaudit testataan seksitavan mukaan, eli esimerkiksi jos on ollut suojaamatonta suuseksiä, näyte tulisi ottaa nielusta. Jos itsellä tai kumppanilla on ollut joskus seksiä ilman kondomia, kondomia ei kannata jättää pois, ennen kuin molemmat ovat käyneet seksitautitesteissä.

Monia nuoria seksitautitestit saattavat jännittää tai niihin hakeutuminen nolostuttaa. On tärkeää korostaa nuorille, että seksitautitesteissä ei ole mitään hävettävää, sillä se on osa omasta ja toisten hyvinvoinnista huolehtimista. Seksitautitesteihin meneminen kertoo vastuullisuudesta. Hoitamattomana seksitaudeista voi koitua vakavia seurauksia, kuten jälkitauteja. Kumitan videolla kerrotaan, mitä seksitautitesteissä tapahtuu. [Videon löydät täältä.](#) [Täällä on kerrottu lisätietoja, miten pääsee seksitautitesteihin.](#)

Harjoituksia oppitunneille

- Osaatko yhdistää kondomin ja nautinnon – tee testi [täältä](#)
- Tärkeä osa seksiä on kommunikaatio ja puhuminen. Seksistä puhuminen saattaa tuntua vaikealta. Tutustukaa Väestöliiton seksistä puhumisen checklistin, joka löytyy [täältä](#)
- Kumita –tietovisa kahdeksaluokkaisille löytyy [täältä](#)
- [Nuori, kuinka hyvin tunnet seksuaalioikeutesi? -testi löytyy täältä.](#)

- Suuseksisuojan tekeminen kondomista ohjevideo löytyy [täältä](#). Videon katsomisen jälkeen oppilaat voivat harjoitella suuseksisuojan tekemistä kondomista opettajan johdolla.
- [Testaa tietosi C-hepatiitista -tee testi täältä](#)

Lisämateriaalia

- Artikkeleita, testejä, videoita, nettiluentoja nuorille:
hyvakysymys.fi/nuortenvaestoliitto
- Kumitan materiaalit, videot, artikkelit, testit: kumita.fi
- [Mitä kasiluokan laajassa terveystarkastuksessa tapahtuu? -artikkeli](#)