



Bayer HealthCare

# Mikä ehkäisyksi?

Tietoa seksuaalisuudesta,  
ehkäisymenetelmistä  
ja seksitaudeista



# Sisältö

● On aika ottaa vastuu yhdessä	3
● Seksi ja seksuaalisuus, mitä ne ovat?	5
● Naisen anatomia	10
● Tytöstä naiseksi	14
•• Miten raskaus voi alkaa?	16
•• Miten raskaus ei voi alkaa?	16
● Miehen anatomia	18
•• Pojasta mieheksi	18
● Ehkäisyn monet mahdollisuudet	20
● Raskauden hormonaalinen ehkäisy	22
•• Yhdistelmäehkäisypillerit eli e-pillerit	23
•• Ehkäisyrenkas ja ehkäisyalaastari	27
•• Yhdistelmäehkäisyn hyödyt ja haitat	28
•• Keltarauhashormonivalmisteet	30
•• Keltarauhashormonivalmisteiden hyödyt ja haitat	32
● Raskauden ei-hormonaalinen ehkäisy	34
•• Ei-hormonaalisten menetelmien hyödyt ja haitat	35
● Mitä jos ehkäisy unohtuu?	37
● Ehkäisyn seuranta	38
•• Mikä on papa-näyte?	38
● Seksitaudit eli sukupuolitaudit	39
•• Mitä ovat sukupuolielinten eliöt?	42
•• Emätintulehdukset	42
● Hormoniehkäisyyn liittyviä yleisimpiä uskomuksia	43
● Sanastoa	46

# On aika ottaa vastuu yhdessä

Rakkaus ja seksuaalisuus ovat elämän tärkeitä asioita. Seurustelu ja seksielämän aloittaminen antavat parhaimmillaan paljon nautintoa molemmille osapuolille. Seksielämään voi kuitenkin liittyä ikäviäkin asioita, kuten ei-toivottuja raskauksia, seksitauteja, seksuaalista väkivaltaa tai kaltoin kohtelua. Kun molemmilla on tietoja ja taitoja seksuaalisuudesta, arvostusta ja luottamusta itseä ja toista kohtaan, on seksuaalisen nautinnan opettelu, sen etsiminen ja löytäminen helpompaa ja mukavampaa.

Kokonaisuuteen liittyy myös vastuu raskauden ehkäisystä ja seksitau-  
deilta suojautumisesta.

Tähän kirjaseen on kerätty tietoa seksuaalisuudesta, raskauden ehkäisystä ja seksitau-  
deista. Ehkäisyasiat on hyvä selvittää ajoissa, sillä jo ensimmäisestä yhdynnästä voi tulla raskaaksi.

Samoin on tärkeää tietää, kuinka seksitaudit tarttuvat ja kuinka niiltä voi suojautua. Mitä enemmän on tietoa ja taitoa, sitä nautinnollisempaa seksielämä on.



Ehkäisyoppaassamme olevat runot ovat kevään 2009 Ehkäisyneetti-internetseivustossa olleen runokilpailun satoa.

### Kurkiaura

Me istuimme kalliot tasaisiksi. Me katselimme horisonfin tyhjäksi.  
Me rakastimme niitä hetkiä, kun tuuli sekoittaa hiukset, ja meri  
tuoksuu vahvana.

Iloinen lämpö, joka pian saapuu sisimpäämme.

Aurinko paistaa meille.

Lumiset muistot sulavat ojan pohjalle.

Linnutkin palaavat laulamaan meille.

Taivas oli maalattu siniseksi.

Ja minä saatoin painaa pääni syliisi. Minä saatoin vain unohtua  
viereesi, ihailemaan maailman kauneutta.

Sillä sinun kanssasi maailmakin näyttää hiukan kauniimmalta.

*Pinja Päivärinta, Helsinki*



# Seksi ja seksuaalisuus, mitä ne ovat?

**Seksuaalisuus** on ihmisen ydinominaisuus, joka vaikuttaa meissä kaikissa, vauvasta vanhukseseen. Seksuaalisuus kehittyy koko elämän ajan. Se sisältää muun muassa seksuaalisen kehityksen, biologisen sukupuolen, sosiaalisen sukupuoli-identiteetin ja -roolin, seksuaalisen suuntautumisen, eroottisen mielenkiinnon, nautinnon ja intiimiyden sekä lisääntymisen.

**Seksi** on toimintaa, jolla ihmiset toteuttavat seksuaalisuuttaan. Seksielämän aloittaminen vaatii kypsyyttä, sillä kysymys on yhteisen ilon lisäksi molemminpuolisesta vastuusta. Seksillä tähdätään hyvään oloon, nautintoon ja kiihottumiseen. Seksi voi tapahtua yksin, jolloin se voi olla haaveilua, fantasiointia, eroottisten virikkeiden käyttämistä ja itsetydytystä. Kaksi ihmistä voi hyvällä, flirttailla, rakastella tai olla yhdynnässä.



Seksi ja seksuaalisuus ovat siis paljon muutakin kuin yhdyntä, jonka keskimääräinen kesto tutkimusten mukaan on vain muutama minuutti.

On tärkeää, että seksi tuntuu hyvältä ja että se tuottaa nautintoa. Jos jokin asia seksissä epäilyttää sinua, pelottaa tai tuntuu pahalta, kannattaa pidättäytyä siitä ja sanoa ei.

## Ihmiset ovat erilaisia

Ihmiset ovat hyvin erilaisia ja yksilöllisiä seksuaalisuuden, seksuaalisen kehityksen ja itseilmaisun suhteen. Kaikki ihmiset eivät kiinnostu seksistä tai ole valmiita siihen saman ikäisinä. Tärkeintä on, että kun seksuaalinen toiminta tuntuu sinusta ajankohtaiselta, sinä ja kumppanisi haluatte molemmat sitä. Se mikä tuntuu yhdestä erityisen kiihottavalta ja nautinnolliselta, voi olla toiselle vastenmielistä tai yhdentekevää. Yleensä kaikki ihmiset kuitenkin haluavat kokea toisten ihmisten hyväksyntää, arvostusta ja rakkautta.

## Seksuaalinen suuntautuminen

Seksuaalinen suuntautuminen tarkoittaa yksilön seksuaalisen kiinnostuksen kohteita. Kumpaan sukupuoleen ihastumisen ja rakastumisen tunteet suuntautuvat ja millaisista asioista saa seksuaalista mielihyvää. Seksuaalinen suuntautuminen voi vaihdella elämän mittaan. On hyvin tavallista, että mielenkiinto kohdistuu monenlaisiin asioihin etenkin nuoruudessa, kun seksuaalisuus vasta hakee muotoaan.

Ihminen on heteroseksuaali, jos hänen pääasiallinen seksuaalinen mielenkiintonsa kohdistuu vastakkaista sukupuolta kohtaan ja homoseksuaali, jos kiinnostus kohdistuu pääasiallisesti samaa sukupuolta kohtaan. Biseksuaalien seksuaalinen mielenkiinto kohdistuu molempiin sukupuoliin tai osalle sukupuoli on toissijainen seikka.

Tunne-elämän kannalta sillä, kohdistuvatko kiinnostus ja tunteet samaa vai eri sukupuolta oleviin, ei ole merkitystä. Kaikilla ihmisillä on tarve olla haluttu ja rakastettu, ja suurin osa haluaa myös mahdollisuuden rakentaa yhteistä tulevaisuutta rakkaansa kanssa.

## Nuori ja itsetyydytys

Tunnetko oman kehosi? Oletko koskaan katsonut itseäsi peilillä? Kehosi on ainutlaatuinen ja ihan yhtä hyvä joka paikasta. Siihen ja sen reaktioihin kannattaa tutustua. Itsetyydytys eli solo-seksi tai masturbointi, on hyvä ja turvallinen tapa tutustua omaan kehoon ja sen reaktioihin. Mitä paremmin tunnet oman kehosi, sitä helpompaa sinun on joskus opetella rakastelemaan toisen kanssa. Itsetyydytyksessä ei ole mitään hävettävää, kaikki tekevät sitä. Se on myös varmasti turvaseksiä!

## Seksuaalifantasiat

Seksuaalifantasia on kuvitelma, joka tuottaa seksuaalista mielihyvää ja kiihottusta. Suuri osa ihmisistä käyttää seksuaalifantasioita itsetyydytyksessä ja monet myös rakastelussa lisäkiihokkeena. Olivatpa fantasiat miten kiihottavia, perversejä, lainvastaisia, omituisia, jännittäviä tai uskomattomia tahansa, ne eivät ole vaarallisia tai haitallisia, sillä ne ovat vain mielikuvituksen tuotteita, eivät totta. Fantasioiden kautta voi kokea melkein mitä vain, eikä sitä tarvitse jakaa kenenkään kanssa tai toteuttaa oikeassa elämässä.

## Mistä tiedät olevasi valmis seksiin toisen ihmisen kanssa?

Valmiudet seksiin kehittyvät portaittain. Ensin opetellaan läheisyyttä käsikkäin, sitten suutelemalla ja hyväilemällä, pikkuhiljaa omiin ja toisen tuntemuksiin tutustuen. Yleinen perusohje on, että ihminen on valmis seksuaaliseen kanssakäymiseen "sitten kun haluttaa enemmän kuin pelottaa". On tärkeää, että kuuntelet omaa sisintäsi ja tunteitasi. Ei ole mitään oikeaa ikää tai seurustelusuhteen pituutta, jolloin pitäisi olla seksuaalisesti aktiivinen. Tämä tarkoittaa tietenkin myös vastuuta omasta itsestä ja suhteesta kumppaniin. Jos päädytte rakasteluun, kuuluu vastuu seksitautien ja raskauden ehkäisystä teille molemmille.



## Seksiin liittyvät myytit ja uskomukset

Seksuaalisuuteen liittyy monenlaisia myyttejä ja uskomuksia. Yksi yleisimmistä uskomuksista on, että kaikki muut ovat jotenkin seksuaalisesti aktiivisempia tai aikaisemmin yhdynnässä kuin itse.

Toinen yleinen uskomus on se, että yhdyntä olisi ainoa ja paras tapa nauttia seksuaalisuudesta. Tällöin unohtuu monta hyvää tapaa nauttia seksuaalisuudesta, kuten hyväilyt, suuseksi ja fantasiat. Myös ajatus siitä, että miehen tulisi heti osata tyydyttää nainen seksuaalisesti, on myytti. Harhaluulo on sekin, että miehet ovat aina halukkaampia seksiin kuin naiset.

## Seksi ja suorituspaineeet

Nykyajan elämä on varsin suorituskeskeistä. On tärkeää olla hyvä koulussa, töissä ja jopa harrastuksissa. Seksistäkin voi tulla suorituskeskeistä: yhdyntä yritetään suorittaa mahdollisimman hyvin. Kumppania ja itseä ehkä arvostellaan, jos tässä ei onnistuta. Seksin varsinaisena tavoitteena ei kuitenkaan voi pitää onnistunutta yhdyntää, vaan enemmänkin nautintoa ja hyvää oloa. Yhdelle nautintoa tuo läheisyys ja yhteenkuuluvuuden tunne, toiselle räjähtävä orgasmi ja kolmannelle jokin muu asia. Tuntemukset vaihtelevat vireyttilän, seurustelu- ja muun elämäntilanteen mukaan.

## Mitä on porno?

Porno on aikuisille suunnattua "viihdettä", jota ei ole tarkoitettu lapsille tai nuorille. Porno on näyteltyä seksin suorittamista eri tavoin. Erilaiset äänet, ilmeet ja yhdyntöjen kesto ovat yleensä liioiteltuja. Pornossa esiintyvät ihmiset ovat usein eri tavoin manipuloituja kauneusleikkausten, maskeerauksen ja kuvakulmien avulla. Miesesiintyjiksi on valittu vain erityisen suuren peniksen ja pitkäaikaisen erektion omaavia miehiä.

Porno on luotu fantasiamaailmaa varten. Toiset kiihottuvat sitä katsoessaan, toiset taas eivät. Ketään ei saa pakottaa katsomaan pornoa. Siitä ei myöskään kannata ottaa esimerkkiä, koska oikea nautinnollinen seksi ja rakastelu ovat paljon muutakin kuin pelkkää suorittamista, voihkimista ja yhdyntää.

Puhekielessä pornoa luokitellaan pehmosta hard coreen, eli sitä on monen tasoista ja sen sisältö voi olla mitä vaan. Rankimmat versiot voivat aiheuttaa ahdistusta myös aikuisille. Saatat haluamattasikin nähdä pornoa, kun sähköpostiisi tulee roskapostia tai kun etsit jotain ihan asiallista tietoa netistä. Jos näkemäsi ahdistaa sinua, älä jää yksin miettimään asioita vaan juttele mieluummin ajatuksistasi jonkun turvallisen aikuisen kanssa. Muista aina, ettei porno ole totta eikä siitä kannata ottaa oppia.

## Liittykö seksuaalisuuteen ongelmia?

Todellisessa elämässä seurustelu tai rakkauden ja seksuaalisuuden toteuttaminen ovat usein paljon vaikeampia asioita kuin esim. nykymediassa annetaan ymmärtää. Ihmisten seksuaalisuuteen liittyvät tarpeet, toiveet ja mieltymykset ovat myös paljon yksilöllisempiä kuin usein ajatellaan. Meillä jokaisella on aivan ikioma seksuaalisuuden käsikirjoituksemme.

Seksuaaliongelmia voivat olla fyysisiä: kiihottumis-, orgasmi- tai kipuongelmia. Suorituspaineeet voivat viedä sen nautinnollisuuden. Oma seksuaalinen suuntautuminen tai erityismieltymykset voivat mietityttää. Kysymysten kanssa ei kannata jäädä yksin, vaan kannattaa ottaa rohkeasti yhteyttä terveydenhoitajaan, lääkäriin tai erityisesti seksuaalisuuteen perehtyneeseen seksuaalineuvojaan tai -terapeuttiin.

**Seksuaalisuus on voimavara ja seksuaaliterveys tärkeä osa hyvinvointia.**





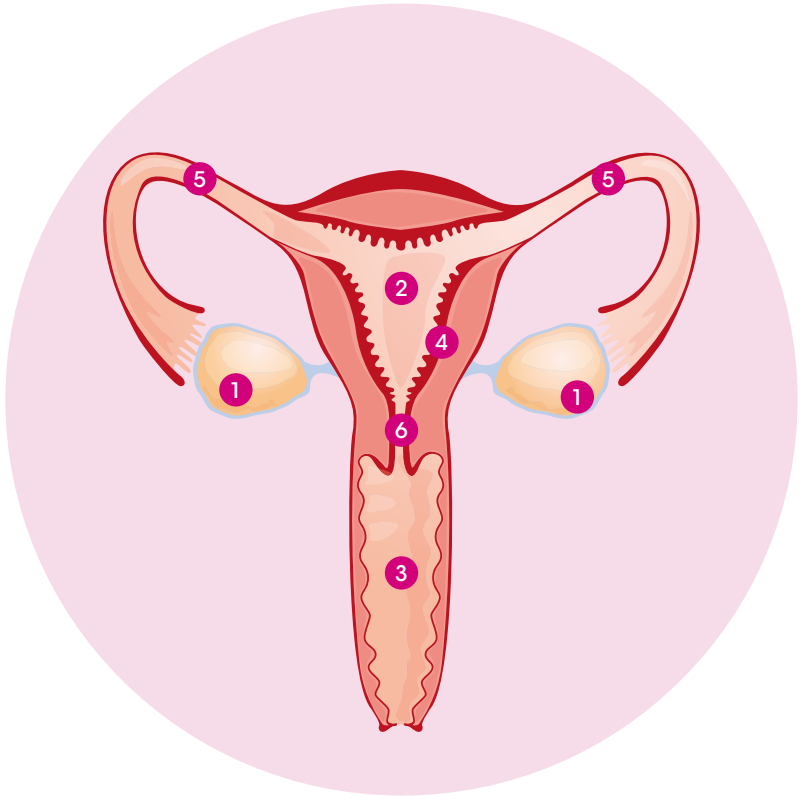
## Naisen anatomia

Naisen ulkoisiin sukupuolielimiin kuuluvat häpyhuulet, häpykukkula, klitoris ja emättimen aukko. Virtsaputki sijaitsee emättimen aukon etupuolella. Sisemmät häpyhuulet ympäröivät emättimen aukkoa. Ne yhtyvät virtsaputken etupuolella klitoriksen päähän.

Klitoris on naisen tärkein nautintoa välittävä sukupuolielin. Klitoriksesta näkyy vain sen pää, eli huippu. Klitoris muodostuu paisuvaiskudoksesta ja sen koko lisääntyy huomattavasti seksuaalisen kiihottumisen aiheuttaman verentuksen aikana. Kaiken kaikkiaan naisilla on klitoriksessa arvioitu olevan yhtä paljon paisuvaiskudosta painokiloa kohti kuin miehillä peniksessä.

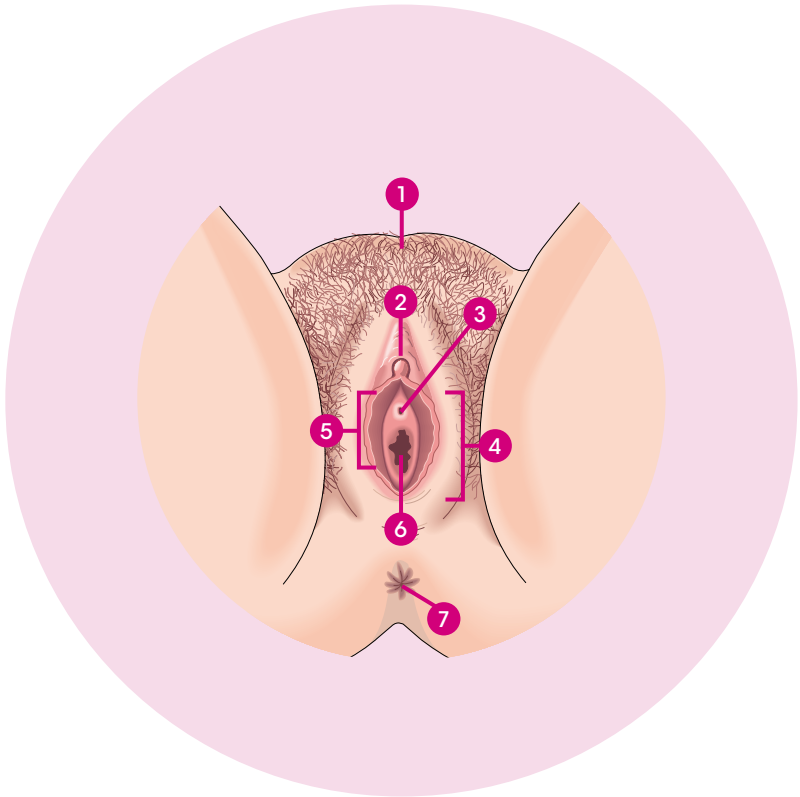
Klitoris on erittäin tiheästi hermoitettu elin ja nykyäsityksen mukaan suuri osa orgasmeista, myös yhdynnässä, välittyy nimenomaan klitoriksen kiihotuksen ja hermoituksen kautta.

## Naisen sisäiset sukupuolielimet



- 1. Munasarjat
- 2. Kohtu
- 3. Emätin
- 4. Kohdun limakalvo
- 5. Munatorvet
- 6. Kohdunkaula

## Naisen ulkoiset sukupuolielimet



- 1. Häpykukkula
- 2. Klitoris
- 3. Virtsaputken aukko
- 4. Ulommat häpyhuulet
- 5. Sisemmät häpyhuulet
- 6. Emättimen aukko
- 7. Peräaukko

## Immenkalvo

Sisempien häpyhuulten välissä emättimen aukossa, on immenkalvo, jonka keskellä on varsinainen emättimen aukko. Immenkalvo on rengasmainen ohut sidekudospoimu, jonka tarkoituksena on suojata emätintä.

Tytön kasvaessa naiseksi immenkalvo venyy ja suurenee niin, että yhdynät ovat mahdollisia. Immenkalvo voi luonnostaan olla niin väljä, että sitä tuskin huomaa. Immenkalvon aukko venyy ja antaa myöten ensimmäisessä yhdynnässä.

Pääsääntöisesti immenkalvon venymisen pitäisi tapahtua hellävaraisesti, mutta usein ensimmäisessä yhdynnässä voi tapahtua myös repeämistä ja verenvuotoa. Joillakin immenkalvon venyminen ei satu lainkaan, toisilla se voi tuntua kivuliaalta.

Ensimmäinen yhdyntä on aloitettava hyvin hellävaraisesti ja hitaasti, vasta kun molemmat ovat riittävän kiihottuneita ja halukkaita. Lantiopohjan lihaksiston pitäisi olla työllä rentoutunut. Jos immenkalvon aukko on niin pieni, ettei yhdyntä onnistu, vaikka olet riittävän halukas ja kiihottunut, ota yhteyttä lääkäriin.

## Emätin

Emätin on 7-9 cm pitkä putkimainen elin, joka rakentuu joustavasta lihaskudoksesta, jota verhoaa pehmeä limakalvo. Seksuaalisen kiihottuksen aikana klitoris laajenee ja emätin kostuu sekä pitenee.

## Seksuaalinen kiihottuminen ja orgasmi

Riittävän pitkä ja hyvältä tuntuva seksuaalinen kiihotus saa aikaan laukeamisen eli orgasmin. Useimmat naiset tarvitsevat tähän klitoriksen kiihotusta. Orgasmin yhteydessä emättimen aukkoa ja peräaukkoa ympäröivät lantionpohjan lihakset supistuvat tahattomasti useita kertoja. Lantionpohjan lihaksia voi supistella myös tahdonalaisesti. Monet naiset kokevat sen parantavan seksuaalista nautintoa.



## Tytöstä naiseksi

Eri hormonien yhteisvaikutus saa aikaan rintojen kasvun, karvoituksen ilmaantumisen, pituuskasvun kiihtymisen ja kuukautiskierron käynnistymisen. Kuukautiset alkavat keskimäärin 12-13 vuoden iässä, mutta ne saattavat alkaa yhtä hyvin 10- kuin 15-vuotiaanakin. Jokainen kehittyä omaa yksilöllistä tahtiaan. Kuukautisten alkaminen on merkki sukukypsyydestä – tyttö voi tulla raskaaksi, jos on yhdynnässä.

### Kuukautiskierto

Kuukautiskierron pituus lasketaan kuukautisten alkamispäivästä seuraavia kuukautisia edeltävään päivään. Kierron ensimmäiseksi päiväksi sanotaan kuukautisten ensimmäistä päivää. Keskimääräinen kierron pituus on 28 päivää. On kuitenkin täysin normaalia, jos kierto vaihtelee 23:sta 35 päivään. Luonto on suunnitellut niin, että jokaisessa kuukautiskierrossa elimistö valmistautuu raskauteen. Kuukautiskierron alussa munasarjoista erittyy pääasiassa

estrogeenia, joka on naishormoneista tärkein. Kuukautiskierron puolivälissä, noin 14 päivää kuukautisten alusta, toisesta munasarjasta puhkeaa munarakkula ja munasolu irtoaa. Munasolun irtoamisen eli ovulaation jälkeen munarakkula muuttuu keltarauhaseksi, joka erittää keltarauhashormonia eli progesteronia estrogeenin lisäksi.

## Hedelmöittyminen

Hedelmöittyminen tapahtuu munatorvessa. Munasolu pysyy hedelmöitymiskykyisenä noin 24 tuntia ovulaatiosta, mutta miehen siittiöt säilyttävät hedelmöittämiskykynsä 2-3 vuorokautta naisen elimistössä, joskus jopa viikon. Kuukautiskierron alkupuoliskolla kohdun limakalvo alkaa paksuuntua ja valmistautua hedelmöittyneen munasolun vastaanottamiseen. Hedelmöittynyt munasolu kulkeutuu noin viidessä vuorokaudessa munatorvesta kohtuun ja kiinnittyy tämän jälkeen kohdun limakalvoon. Yleensä kuukautiset ovat merkki siitä, ettei raskaus ole alkanut.



### Liian voimakas tunne

Kenties rakkaus tarkoittaa sitä, että näkee hänen kasvonsa jokaisessa pisarassa vesisateella, jokaisessa unessaan öisin, jokaisessa unelmassaan aina.

Kenties rakkaus tarkoittaa sitä, että näkee hänen silmänsä jokaisessa tähdessä yötaivaalla, jokaisessa auringonsädekimpussa.

Kenties rakkaus tarkoittaa sitä, että sydän huutaa iloa hänen näkemisestäään, että sielu miltei pakahtuu hänen kosketuksestaan, että leijaillee nirvanaan typerytnyt hymy kasvoillaan. Jos rakkaus tarkoittaaakin kaikkea tätä, miksemme siis uskalla rakastaa? Mikä meitä rakkaudessa pelottaa? Kenties onkin niin, että rakkaus on toisinaan ihan liian voimakas tunne.

*Sonja Lång, Kiuruvesi*

## Miten raskaus voi alkaa?

Jos olet ollut yhdynnässä ilman luotettavaa ehkäisyä tai et ole käyttänyt ehkäisyä lainkaan, voit olla raskaana. Pieni määrä siittiöitä voi päästä emättimeen jo ennen siemensyöksyä, jos penis on emättimessä. Eli jos olet yhdynnässä, etkä halua tulla raskaaksi, on käytettävä luotettavaa ehkäisyä. Ainoa tapa tulla raskaaksi on, että siittiöitä pääsee emättimeen.

Voit tehdä raskaustestin, kun kuukautiset ovat myöhässä. Jos et tiedä, milloin kuukautisten olisi pitänyt alkaa, voit tehdä testin 3-4 viikon kuluttua suojaamattomasta yhdynnästä. Testi tehdään virtsasta ja se näyttää nopeasti onko raskaana vai ei. Voit ostaa testin apteekista ilman reseptiä tai käydä testissä terveyskeskuksessa. Jos testi on positiivinen, olet raskaana.

Tilanteeseen on tarjolla kolme eri vaihtoehtoa. Voit synnyttää lapsen ja kasvattaa sen itse, tai luovuttaa vauvan synnytyksen jälkeen adoptoitavaksi. Suomessa lapset adoptoidaan yleensä henkilöille, jotka eivät pysty saamaan biologisia lapsia. Kolmas vaihtoehto on abortti eli raskaudenkeskeytys. Se tulisi mieluiten tehdä ennen kuin 12 viikkoa viimeisistä kuukautisista laskien tulee täyteen. Kaikki vaihtoehdot vievät paljon voimavaroja, eikä mikään niistä ole helppo.

Terveyskeskukseen kannattaa ottaa heti yhteyttä, jotta pääset keskustelemaan, mitä tehdä. Jos raskaus on alkanut e-pillerien, ehkäisyrenkaan tai -laastarin käytön aikana, tulisi niiden käyttö lopettaa heti.

## Miten raskaus ei voi alkaa?

Suutelemalla tai hyväilemällä sukupuolielimiä ei voi tulla raskaaksi. Suuseksistä ei myöskään voi tulla raskaaksi, vaikka saisi miehen siemennestettä suuhunsa.



# Miehen anatomia

Miehen sukupuolielimiin kuuluvat kivekset, lisäkivekset, siemenjohtimet, rakkularauhaset, eturauhanen, virtsaputki ja siitin eli penis. Niin kivesten kuin siittimenkin koko on yksilöllinen eikä kerro elinten toiminnasta tai toimivuudesta. Kivekset erittävät testosteronia, joka on tärkein mieshormoni.

Kiveksissä muodostuu myös siittiöitä, jotka varastoituvat lisäkiveksiin. Miehen kiihottuessa siittimen paisuvasikudokset täyttyvät verellä ja siitin jäykistyy (erektio). Hyväily tai yhdyntä voimistavat erektiota ja yleensä ennen pitkää tapahtuu siemensyöksy, johon liittyy hyvänolontunne ja laukeaminen eli orgasmi.

## Pojasta mieheksi

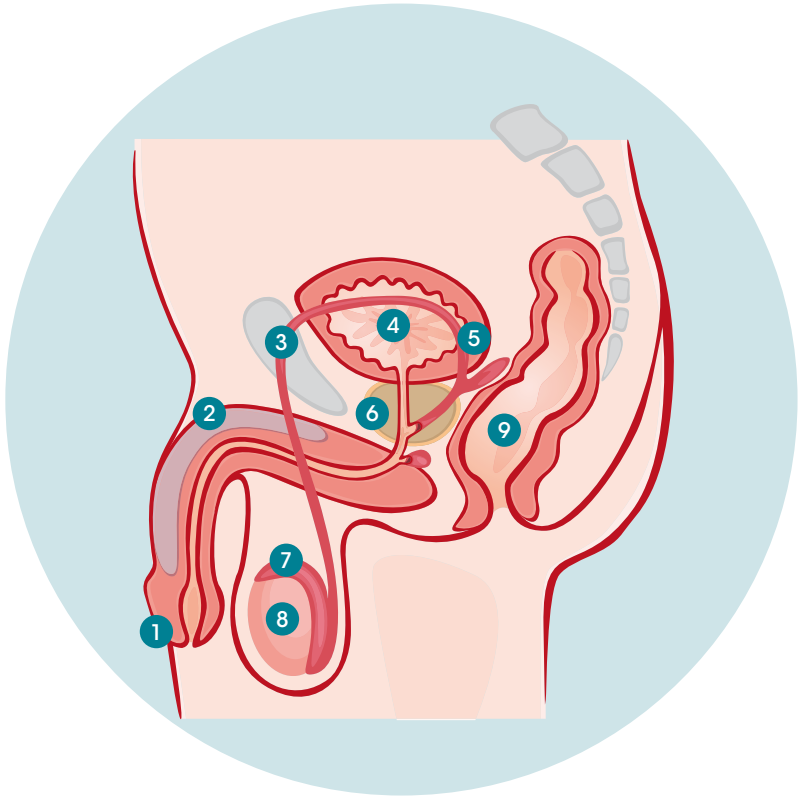
Pojilla pituuskasvu, karvoituksen ilmaantuminen, kivesten ja peniksen suureneminen, äänenmurros ja ihon rasvoittuminen kuuluvat murrosikään.

Siittiöitä alkaa muodostua 13–14 vuoden iässä. Siemensyöksyt ovat merkki sukukypsyyden saavuttamisesta. Niitä saattaa tulla öisin unessa, itsetyydytyksellä tai kumppanin kanssa rakastellessa. Siemensyöksyssä siittimestä tuleva siemenneste (sperma) sisältää siittiöitä ja rauhaseritettä. Siemennesteen tilavuus on tavallisesti 2–6 millilitraa ja siittiöiden määrä yli 20 miljoonaa millilitrassa. Yhdessä siemensyöksyssä siittiöitä on useita kymmeniä miljoonia. Jo ennen varsinaista siemensyöksyä peniksestä erittyy nestettä, joka saattaa sisältää hieman siittiöitä. Tämän vuoksi yhdynnässä on syytä käyttää kondomia koko yhdynnän ajan, mikäli ei haluta raskauden alkavan.

Auringon säteet, sinun kasvojasi ne hivelevät  
Kuuntelen,  
Kuinka lehdet puissa suhisevat ja sinä hymyilet minulle

*Taru*

## Miehen sukupuolielimet



- 1. Siitin
- 2. Paisuvainen
- 3. Siemenjohtimet
- 4. Virtsarakko
- 5. Rakkularauhaset

- 6. Eturauhanen
- 7. Lisäkivekset
- 8. Kivekset
- 9. Peräsuoli



## Ehkäisyn monet mahdollisuudet

Ehkäisyn on Suomessa valittavana runsaasti erilaisia vaihtoehtoja. Nuorten naisten keskuudessa suosituin ehkäisymenetelmä on ehkäisypillerit. On hyvä muistaa, että ehkäisymenetelmistä kondomi on kuitenkin ainoa menetelmä, joka ehkäisyn lisäksi suojaa myös seksitaudeilta. Taulukossa 1 on esitetty käytetyimmät ehkäisymenetelmät Suomessa.

Eri ehkäisymenetelmät voidaan jakaa kolmeen ryhmään: **hormonaaliset menetelmät, estemenetelmät ja ei-hormonaaliset menetelmät.**

Ehkäisymenetelmää valittaessa on hyvä miettiä eri vaihtoehtojen tehokkuutta, siedettävyyttä ja käyttökelpoisuutta senhetkisessä tilanteessa. Jos haluat aloittaa hormonaalisen ehkäisyn, kannattaa lääkärin kanssa keskustella eri menetelmien eduista ja haitoista. On olemassa sairauksia ja tilanteita, joissa kaikki hormonaalisen ehkäisyn vaihtoehdot eivät ole suositeltavia.

Tämän takia lääkäri kysyy sinulta sukusi sairauksista sekä käyttämistäsi lääkkeitä, vaikka ne eivät mielestäsi liittyisikään ehkäisyyn. Eri ehkäisyvaihtoehtoja sekä niiden hyviä ja huonoja puolia esitellään seuraavilla sivuilla.

### Taulukko 1. 15–50-vuotiaiden naisten käyttämät pääasialliset ehkäisymenetelmät

<b>Ehkäisytabletit</b>	<b>29 %</b>
<b>Kondomi</b>	<b>23 %</b>
<b>Hormonikierukka</b>	<b>13 %</b>
<b>Sterilisaatio</b>	<b>11 %</b>
<b>Kuparikierukka</b>	<b>5 %</b>
<b>Keskeytetty yhdyntä</b>	<b>4 %</b>
<b>Varmat päivät</b>	<b>3 %</b>
<b>Ehkäisyrenkas</b>	<b>3 %</b>
<b>Muut ehkäisymenetelmät</b>	<b>4 %</b>
<b>Ei vastausta/ei käyttökokemusta</b>	<b>5 %</b>

Lähde: Taloustutkimus 2007

*Huom! Keskeytettyä yhdyntää ja varmoja päiviä ei tosin voida kutsua varsinaisiksi ehkäisymenetelmiksi niiden heikon tehon vuoksi.*





## Raskauden hormonaalinen ehkäisy

Hormonaalisilla menetelmillä tarkoitetaan ehkäisyvaihtoehtoja, jotka sisältävät pieniä määriä naihormoneja; estrogeenia ja keltarauhashormonia tai vain jälkimmäistä. Jos valmiste sisältää sekä estrogeenia että keltarauhashormonia, kutsutaan sitä yhdistelmäehkäisy menetelmäksi. Näitä ovat kerran päivässä otettava **ehkäisytabletti**, kerran kuukaudessa vaihdettava **ehkäisyrengas** ja viikoittain vaihdettava **ehkäisykapseli**. Pelkkää keltarauhashormonia sisältäviä valmisteita ovat **hormonikierukka**, **minipillerit**, ihon alle laitettava **ehkäisykapseli** eli implantaatti sekä ehkäisyruiske (ei juuri käytössä Suomessa). Hormonaalisten menetelmien luotettavuus on parempi kuin esim. kondomin ja lisäksi monella hormonaalisella menetelmällä on terveyshyötyjä, joita kondomilla ei ole.

## Yhdistelmäehkäisytabletit eli e-tabletit

Ehkäisytabletit tulivat markkinoille 1960-luvun alussa. Noista ajoista e-tableteiden hormonimäärät ovat vähentyneet huomattavasti ja nykyisin käytössä olevia ehkäisytabletteja voidaan perustellusti kutsua matala-annoksiksi valmisteiksi. E-tabletteita on tutkittu jo lähes 50 vuotta ja ne ovat maailman tutkituimpia lääkkeitä. Ehkäisytabletteiden käyttöön liittyvistä terveyshyödyistä ja haittavaikutuksista on nykyisin olemassa runsaasti tietoa. Tämä on yksi syy, miksi ne ovatkin tänä päivänä suosituin ja käytetyin ehkäisyvaihtoehto, niin Suomessa kuin muualla Euroopassa. Raskaudenehkäisyistä huolehtiminen on suunnittelematonta raskautta riskittömämpi vaihtoehto niin fyysisen kuin psyykkisenkin terveyden kannalta.

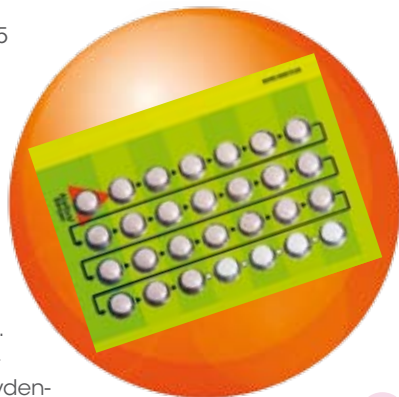
Yhdistelmätabletit ovat yleisin ehkäisy menetelmä ja usein nuoren tytön ensimmäinen hormonaalinen ehkäisyvaihtoehto. Suomessa alle 25-vuotiaista ehkäisyä käyttävistä naisista 50 % käyttää ehkäisytabletteja pääasiallisena ehkäisy menetelmänä.

### Mitä e-tabletti sisältää?

**E-tabletit** sisältävät synteettistä estrogeenia ja synteettistä keltarauhashormonia eli progestiinia. Koska ne sisältävät yleensä kahta eri naishormonia niitä kutsutaan yhdistelmäehkäisytableteiksi ja yleisimmin ne tunnetaan nimellä e-tabletit. E-tabletin vaikutus perustuu pääasiassa munarakkulan kehittymisen ja munasolun irtoamisen eli ovulaation estoon.

E-tableteissa yleisimmin käytetty estrogeeni on etinyyliestradioli, jonka määrä vaihtelee 15–35 mikrogrammaan. E-tabletteiden sisältämä toinen naishormoni, progestiini vaihtelee tuotemerkeittäin. Progestiineja on erilaisia. On olemassa progestiineja, jotka saattavat vähentää nesteiden kertymisestä johtuvaa painon nousua.

On myös olemassa progestiineja, joilla on suotuisa vaikutus akneen ja progestiineja, jotka saattavat aiheuttaa ihon rasvoittumista. On hyvä tietää, että eri e-tabletimerkeillä saattaa olla erilaisia vaikutuksia. Lääkäri tai terveydenhoitaja auttaa sinua löytämään sopivan valmisteen.



## E-pillereiden aloittamisajankohta

Kun aloitat ensimmäistä kertaa pilleriehkäisyä, pakkauksen ensimmäinen pilleri otetaan tavallisesti kuukautisten alkamispäivänä eli ensimmäisenä vuotopäivänä. Pakkauksesta löytyvät ohjeet, miten kyseistä tuotemerkkiä käytettäessä toimitaan.

Ehkäisypillereiden käytön kannalta pilleri on hyvä totutella ottamaan aina samaan aikaan päivästä, omaan rytmiin parhaiten sopivana ajankohtana. Muutaman tunnin vaihtelulla ottamisen ajankohdassa ei ole merkitystä, ja yleensä yhden pillerin unohtaminen pilleriliuskan aikana ei vaikuta ehkäisytehoon. Mikäli unohdat useamman kuin yhden pillerin, kysy neuvoa lääkäriltä tai terveydenhoitajalta.

## E-pillerit tauolla tai ilman

E-pillereitä voidaan ottaa ilman taukoja 28 päivän ajan tai kolmen viikon jaksoissa, joiden välissä on viikon tauko. Kolmen viikon jaksoissa käytettäviä pillereitä kutsutaan 21/7-annostukseksi. Tässä annostelussa pillereitä otetaan kerran päivässä 21 päivän ajan, jonka jälkeen pidetään seitsemän päivän (viikon) tauko. Seuraava pakkaus aloitetaan taukoviikon jälkeen aina samaan viikonpäivänä. Tämä on perinteinen tapa annostella e-pillereitä.

Ilman taukoja käytettäviä pillereitä on kahdenlaisia; 24+4-annostelu ja 26+2-annostelu. Näitä pillereitä otetaan kerran päivässä, yhteensä 28 päivän ajan. Kun pakkauksen kaikki 28 pilleriä on otettu, siirrytään suoraan uuteen pakkaukseen eikä taukoja pakkausten välillä pidetä. 24+4-annosteltavien valmisteiden pakkauksissa on 24 hormonia sisältävää pilleriä sekä 4 hormonitonta lumepilleriä. 26+2-annosteltavassa pakkauksessa on 26 hormonia sisältävää pilleriä sekä 2 hormonitonta pilleriä. Tauon näillä pillereillä korvaavat valmisteiden lumepillerit.



Nämä uudenlaiset annosteluvaihtoehdot on tehty helpottamaan pillereiden muistamista; päivittäin otettava pilleri, ilman taukoja, on helppo muistaa. Kuukautiset alkavat lumepillerijakson aikana, yleensä toisena tai kolmantena päivänä.

## Mitä tulee huomioida?

Joskus e-pillereiden käytön aikana kuukautiset voivat jäädä tulematta. Kuukautisten poisjääminen ei kuitenkaan aina ole merkki raskaudesta, vaan siitä, että kohdun limakalvo ei ehkä ole paksuuntunut riittävästi poistuaakseen vuotona. Jatka kuitenkin pillereiden käyttöä ja keskustele asiasta mahdollisimman pian lääkärin kanssa. Jos epäilet raskautta, tee raskaustesti.

## Kuukautisten siirto e-pillereillä

Kuukautisten siirto e-pillereillä on vaivatonta. Käyttämästäsi pillerimerkistä ja sen annostuksesta riippuu, miten kuukautisia siirretään. Kuukautisten siirtoon löytyy omat ohjeensa pakkausten sisällä olevista pakkausselosteista.

**Jos haluat siirtää kuukautisia, tutustu aina tarkemmin käyttämäsi pillerivalmisteen pakkausselosteeseen.**



## E-pillerin unohtaminen

Yhden pillerin unohtaminen läpipainopakkauksesta ei heikennä ehkäisytehoa. Jos olet unohtanut enemmän kuin yhden pillerin kierron (läpipainopakauksen) aikana, ehkäisyteho on saattanut heikentyä. Käännä lääkärin tai terveydenhoitajan puoleen.

Ehkäisytehon kannalta kriittisintä aikaa pillerin unohtuksille ovat **pilleri-liuskan ensimmäinen sekä viimeinen pilleriviikko**. Mitä useampia pillereitä olet unohtanut, sitä suurempi on raskauden riski. Jos sinulle ei ilmaannu kuukautisvuotoa, voit olla raskaana.

Asia kannattaa selvittää raskaustestillä. Mikäli testi on negatiivinen, voit jatkaa pillereiden käyttöä normaaliin tapaan. Jos kuukautisesi jäävät pois useamman kerran, sinun on hyvä keskustella asiasta lääkärin kanssa. Jos olet raskaana, lopeta e-pillereiden käyttö ja ota yhteyttä lääkäriin.

**Muista, että raskauden ehkäisy on tehokkainta, kun otat ehkäisypillerein joka päivä samaan aikaan. Kun pillerin ottamisesta tulee sinulle päivittäinen rutiini, on sen muistaminen myös helpompaa.**

## Ehkäisyrenkas ja ehkäisylaastari

Ehkäisyrenkas sekä ehkäisylaastari ovat myös yhdistelmäehkäisyvalmisteita, sillä ne sisältävät sekä estrogeenia että progестиinia ja ne estävät raskautta samalla tavalla kuin e-pillerit.

Ehkäisyrenkas ja ehkäisylaastari ovat tulleet markkinoille 2000-luvulla, joten niiden pitkäaikaisesta hormonivaikutuksesta ei löydy vielä niin paljon tietoa kuin e-pillereistä.

Ehkäisyrenkas on taipuisa ja läpinäkyvä emättimeen laitettava silikonirenkas. Renkaasta vapautuu emättimen seinämän läpi estrogeenia ja progестиinia. Rengasta käytetään kolme viikkoa kerrallaan, jonka jälkeen pidetään viikon tauko. Lääkäri neuvoo vastaanotolla, kuinka rengas asetetaan. Oikein asetettuna rengas ei yleensä tunnu yhdynnässä.

Ehkäisylaastari on ohut, iholle kiinnitettävä ehkäisin. Laastarista estrogeenin ja keltarauhashormonin vapautuminen tapahtuu ihon läpi. Laastari vaihdetaan kerran viikossa, kolmen laastarin jälkeen pidetään viikon tauko, jolloin kuukautiset tulevat.

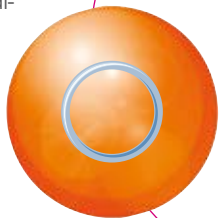
Jos aloitat ehkäisyrenkaan tai ehkäisylaastarin käytön ensimmäistä kertaa, ne tulee aloittaa kuten e-pillerit eli ensimmäisenä kuukautisten vuotopäivänä.

### Kuukautisten siirto ehkäisyrenkaalla ja ehkäisylaastarilla

Kuukautisia voi siirtää poikkeuksellisesti myös ehkäisyrenkaalla tai laastarilla, mutta läpäisy- tai tiputteluvuotoa saattaa esiintyä. Katso tarkempi ohje kuukautisten siirtämisestä renkaan tai laastarin pakkausselosteesta.

### Jos unohdat aloittaa uuden ehkäisyrenkaan tai -laastarin käytön

Jos unohdat aloittaa uuden ehkäisyrenkaan tai ehkäisylaastarin käytön taukoviikon jälkeen voi ehkäisyteho olla heikentynyt. Mitä pidemmäksi taukoviikkosi venyy, sitä suurempi on riski raskaudelle. Käytä lisäehkäisyä esim. kondomia ensimmäisen viikon ajan aloittaessasi renkaan tai laastarin käytön. Jos rengas on ollut poissa emättimestä yli kolme tuntia, tulee sinun



katsoa pakkausselosteesta ohje. Jos vastaavasti laastari on ollut poissa iholta yli yhden vuorokauden (enemmän kuin 24 tuntia) katso lisäohjeet pakkausselosteesta.

## Muuta huomioitavaa!

Ehkäisyrenkaan voi ottaa pois emättimestä korkeintaan kolmeksi tunniksi. Harjoittele renkaan käyttö hyvin. Tarkista aina tarvittaessa, että rengas on paikoillaan emättimessä. Se voi tulla pois emättimestä esim. tamponin laitton/ poiston yhteydessä.

## Yhdistelmäehkäisyn hyödyt ja haitat

### Miksi tulisi valita yhdistelmäehkäisy?

**Hyvä ehkäisyteho.** Raskauksia vähemmän kuin yksi sataa naista kohden vuoden aikana.

**Säännölliset kuukautiset.** Yhdistelmäehkäisyn aikana kuukautiset tulevat säännöllisesti. Useimmiten kuukautiset muuttuvat niukemmiksi ja kuukautiskivut helpottuvat. Yhdistelmäehkäisyä käytetäänkin myös epäsäännöllisten, runsaiden ja kivuliaiden kuukautisten hoitoon.

**PMS-oireiden lievittyminen.** Yhdistelmäehkäisytabletit saattavat lievittää ennen kuukautisia esiintyviä oireita (PMS-oireet), kuten rintojen ja vatsan turvotusta, mielialan vaihteluja sekä päänsärkyä. E-pillereiden erilaisista progestiineista johtuen, niillä on erilaisia vaikutuksia. Turvotus ja painonnousu on näistä yksi. Kysy asiasta lääkäriltä tai hoitajalta.

**Suotuisa iho vaikutus.** Yhdistelmäehkäisytablettien erilaisilla progestiineilla on erilaisia iho vaikutuksia. Joillakin yhdistelmätableteilla voidaan vähentää ihon rasvaisuutta ja näin hoitaa akneihoa. Menetelmissä on eroja, joten jos kärsit iho-ongelmista, kysy asiasta lääkäriltä tai hoitajalta. Yhdistelmäehkäisystä voit saada apua myös liikakarvoitukseen.



### Tiettyjen syöpälajien riskin alentaminen.

Yhdistelmäehkäisyyn käyttö pienentää riskiä sairastua munasarja- sekä kohdun runkosan syöpään. Lisäksi ne ehkäisevät munasarjojen hyvinlaatuisten nesterakkuloiden eli kystien syntyä.

Yhdistelmäehkäisytablettien käyttäjillä esiintyy vähemmän kohdunulkoisia raskauksia ja sisäsynnytintulehduksia kuin ei-käyttäjällä.

Tämä on ehkäisytablettien käyttäjälle etu, sillä kohdunulkoinen raskaus ja sisäsynnytintulehdukset saattavat aiheuttaa lapsettomuutta.

Nainen, joka haluaa käyttää hormonaalista ehkäisyä, mutta unohtelee pillereitä, voi kokeilla 24+4- tai 26+2-annostelun pillereitä, rengasta tai laastaria.

Sekä rengas että laastari **lievittävät kuukautiskipuja ja tekevät vuodoista niukemmat**. Menetelmillä saattaa olla muita samantyyppisiä terveysvaikutuksia kuin yhdistelmäpillereilläkin, mutta tutkittua tietoa niistä ei ole saatavilla.

## Mitä haittoja yhdistelmäehkäisyllä voi olla?

Ehkäisytabletti, ehkäisylaastari tai ehkäisyrengas voi aiheuttaa käyttäjälleen sivuvaikutuksia. Ensimmäisen kolmen kuukauden aikana saattaa ohimenevästi esiintyä lieviä haittoja esim. pahoinvointia, tiputteluvuotoa, päänsärkyä tai mielialan vaihteluja. On hyvä muistaa, että sivuvaikutusten esiintyminen on hyvin yksilöllistä. Tärkeää on kuitenkin tietää, että sivuvaikutukset menevät usein ohi ensimmäisten käyttökuukausien aikana. Jos sivuvaikutukset jatkuvat pidempään kuin kolme kuukautta käytön aloittamisesta, tulee ottaa yhteyttä lääkäriin tai terveydenhoitajaan.

Ehkäisyrenkaan, ehkäisylaastarin ja e-pillerin käyttöön liitetään pieni syvän laskimotukoksen riski. Mahdollisten riskitekijöiden selvittämiseksi lääkäri kysyy sinulta aloituskäynnin yhteydessä myös perheenjäsenesi terveydentilaan liittyviä asioita. Raskauden aikana riski on kuitenkin aina suurempi kuin yhdistelmäehkäisyä käytettäessä. Eräät yhdistelmäehkäisyvalmisteet saattavat nostaa verenpainetta. Verenpaineen mittaus kuuluu ehkäisyseurantaan ja jos yhdistelmäehkäisyvalmisteet nostavat verenpainettasi tai sinulla on





muuten taipumusta korkeaan verenpaineeseen, on asiasta hyvä keskustella lääkärin kanssa. On olemassa myös niin sanottuja verenpaineneutraaleja yhdistelmäehkäisy pillereitä, joilla ei ole merkittävää vaikutusta verenpaineeseen.

Eri ehkäisymenetelmien käytön yhteydessä saattaa esiintyä myös paikallisia vaikutuksia. Laastarilla paikalliset iho-vaikutukset kuten punoitus ja ihoärsytys ovat mahdollisia. Renkaan käyttäjillä rengas saattaa tuntua epämukavalta ja joskus rengas voi poistua emättimestä itsekseen.

Renkaan hävittäminen täytyy tehdä huolella. Pakkaa se pussiin ja hävitä talousjätteiden mukana. Rengasta ei saa huuhtoa alas WC:stä.

**Yhdistelmäehkäisyvalmisteet eivät suojaa sukupuolitaudeilta.**

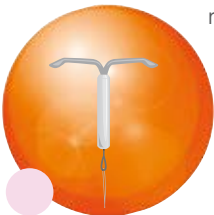
## Keltarauhashormonivalmisteet

Valmisteet, jotka sisältävät pelkkää keltarauhashormonia eli progesteriinia.

Hormonikierukka, ihon alle asetettavat kapselit sekä ehkäisyinjektio sisältävät pelkkää progesteriinia ja ne on tarkoitettu pitkäaikaiseen ehkäisyyn.

### Hormonikierukka

Hormonikierukka on pieni, muovinen T:n muotoinen esine, jossa on rungon ympärillä progesteriinia sisältävä säiliö. Lääkäri asettaa hormonikierukan kohtuun, jossa siitä vapautuu tasaisesti pieniä määriä hormonia suoraan kohdun limakalvolle. Jatkuvan keltarauhashormonivaikutuksen ansiosta kohdun limakalvo ohenee, kuukautiset niukkenevat ja kuukautiskivut vähenevät. Verenkiertoon imeytyvä hormonimäärä on niin pieni, että yleensä munasarjojen toiminta pysyy normaalina. Hormonikie-



rukka saa olla paikallaan kohdussa jopa viiden vuoden ajan. Se voidaan asettaa sekä synnyttämättömille että synnyttäneille naisille. Se antaa luotettavan ehkäisytehon pitkäaikaisesti.

## Ihon alle asetettava kapseli eli implantaatti

Implantaatit eli ehkäisykapselit asetetaan ihon alle. Kaupan on kaksi tuotemerkkiä, joista toista voidaan käyttää enintään kolme vuotta ja toista viisi vuotta. Niiden rakenne on kehitetty sellaiseksi, että hormonia vapautuu tasaisesti koko käyttöajan. Kapselit asetetaan paikallispuudutuksessa ihon alle olkavarteen ja niiden asettaminen vaatii lääkäriä käynnin.

## Minipillerit

Minipillerit sisältävät pelkästään progesteriinia, jota on pienempi määrä kuin yhdistelmäehkäisytableteissa. Ehkäisyteho perustuu munarakulan kehityksen estoon ja siihen, että kohdunkaulan kanavan limaa muuttuu epäedulliseksi siittiöiden eteenpäin pääsulle sekä vaikutuksille kohdun limakalvoon ja muna-  
torvien toimintaan.

Minipillereitä suositellaan käytettäväksi, kun yhdistelmäehkäisytabletti ei sovi. Tavallisin sivuvaikutus on vuotojen epäsäännöllisyys, jota esiintyy noin kolmanneksella käyttäjistä. Tämä on kiusallista, mutta ei vaarallista.

## Ehkäisyruiske

Ehkäisyruiske sisältää synteettistä progesteriinia. Ruiskeen voi ostaa apteekista reseptimääräyksellä ja yleensä terveydenhoitaja pistää sen lihakseen kolmen kuukauden välein. Suomessa ruisketta käytetään vähän, koska sen epäillään vaikuttavan luustoon negatiivisesti.



# Keltarauhashormonivalmisteiden hyödyt ja haitat

## Miksi pelkkää keltarauhashormonia sisältävä valmiste?

Keltarauhashormoniehkäisy on mahdollinen, **jos yhdistelmäpillerit eivät sovi käytettäväksi**. Keltarauhashormonivalmisteita voi käyttää **myös imetyksen aikana**.

Hormonikierukka ja kapselit ovat asettamisen jälkeen **vaivaton ja varma ehkäisymenetelmä**. Kapselit sekä hormonikierukka sopivat hyvin nuorelle naiselle, joka ei muista käyttää ehkäisyä säännöllisesti ja toivoo pitkäaikaista ehkäisyä. Menetelmät sopivat myös naisille, jotka eivät voi käyttää estrogeenia sisältäviä valmisteita.

Hormonikierukka sopii myös **synnyttämättömälle naiselle**, mutta sen tulee asettaa kokenut lääkäri. Hormonikierukka on lisäksi tehokas runsaiden ja kivuliaiden kuukautisten hoidossa ja sitä voidaan käyttää myös imetyksen aikana.

## Mitä haittoja keltarauhashormonivalmisteilla voi olla?

Minipilleri, ehkäisykapseli tai hormonikierukka voi aiheuttaa käyttäjälleen sivuvaikutuksia, kaikki eivät niitä kuitenkaan saa. Ensimmäisen kolmen kuukauden aikana saattaa ohimenevästi esiintyä lieviä haittoja esim. pahoinvointia, päänsärkyä, mielialan vaihtelua. Joskus pelkkää keltarauhashormonia sisältävät pillerit saattavat aiheuttaa aknea.

On hyvä muistaa, että sivuvaikutusten esiintyminen on hyvin yksilöllistä. Tärkeää on kuitenkin tietää, että sivuvaikutukset menevät usein ohi ensimmäisten käyttökuukausien aikana. Jos sivuvaikutukset jatkuvat pidempään kuin kolme kuukautta käytön aloittamisesta, ota yhteyttä lääkäriin tai terveydenhoitajaan.

Minipillereillä esiintyy enemmän vuotohäiriöitä kuin e-pillereillä. Ehkäisyteho ei ole välttämättä yhdistelmäpillereiden luokkaa ja minipillereiden kohdalla jo yksikin pillerin unohdus saattaa heikentää ehkäisytehoa.

Implantaattien sivuvaikutuksena esiintyy vuotohäiriöitä, jotka vähenevät ensimmäisen kolmen kuukauden käytön jälkeen ja suurimmalla osalla loppuvat ensimmäisen käyttövuoden jälkeen. Vuodot saattavat olla epäsäännöllisiä myös hormonikierukan käytön ensimmäisinä kuukausina.

Ehkäisyruiske ei ole Suomessa yleisesti käytetty. Ehkäisyruiske näyttäisi tutkimusten mukaan lisäävän osteoporoosiriskiä. Muuten ehkäisyruiskeella on samat haittavaikutukset kuin minipillereillä. Jos haittavaikutuksia esiintyy käytön alussa, ruiskeen käyttöä ei voi lopettaa kesken, vaan on odotettava kolme kuukautta kunnes ruiskeen teho loppuu. Käyttö vaatii terveydenhoitajalla käyntiä kolmen kuukauden välein.

**Keltarauhashormonivalmisteet eivät suojaa sukupuolitaudeilta.**



# Raskauden ei-hormonaalinen ehkäisy

Ei-hormonaalisilla menetelmillä pyritään mekaanisesti tai kemiallisesti estämään siittiöiden pääsy kohtuun tai hedelmöittyminen. Suomessa saatavilla olevia estemenetelmiä ovat miehen kondomi ja naisen kondomi. Muita tehokkaita ei-hormonaalisia ehkäisy menetelmiä ovat kuparikierukka, miehen ja naisen sterilisaatio.

## Kondomi

Kondomi kuuluu estemenetelmiin, jossa siemennesteen ja siittiöiden kulku emättimeen estetään. Ehkäisy menetelmistä kondomi on ainoa, joka antaa suojan sukupuoliteitse tarttuvia tauteja vastaan.

Kondomi vedetään jäykistyneen siittimen päälle ennen kuin siitin edes koskettaa emättimen aukkoa. Kondomin käyttöä on hyvä harjoitella etukäteen. Heti siemensyöksyn jälkeen siitin vedetään pois emättimestä pitäen kondomista kiinni. Kondomin samanaikainen käyttö e-pillereiden tai kierukkaehkäisyyn kanssa on järkevää, kun haluat suojautua sukupuoliteitse tarttuville taudeille.

## Naisten kondomi

Naisten kondomi on polyuretaanimuovista valmistettu 17 cm pitkä pussimainen suojuus, joka vuoraa emättimen seinämät sisältäpäin ja estää siten siittiöiden pääsyn kohtuun. Sen molemmissa päissä on joustava rengas. Sisempi rengas on suljetussa päässä ja sitä käytetään kondomin emättimeen työntämisessä ja paikallaan pitämisessä. Naisten kondomi on kertakäyttöinen kuten miesten kondomikin. Miesten ja naisten kondomia ei tule käyttää yhtä aikaa kitkan ja rikkoutumisvaaran vuoksi.



## Kuparikierukka

Kuparikierukassa muovirungon ympärillä on kuparilla päällystetty lanka. Ehkäisyteho perustuu kahteen seikkaan: kupari aiheuttaa siittiöille epäedulliset olosuhteet kohdussa ja kierukka tekee kohdun limakalvon epäedulliseksi raskaudelle. Kun kuparikierukka on kohdussa, hedelmöittymistä ei pääsääntöisesti tapahdu. Kierukan asetuksen ja poiston tekee lääkäri.

## Ehkäisypuikko

Ehkäisypuikko asetetaan emättimeen juuri ennen yhdyntää. Ehkäisypuikko muodostaa sulaessaan hienojakoisen huokoisen vaahdon, joka estää siittiöiden etenemistä ja aine tappaa suurimman osan siittiöistä välittömästi joutuessaan kosketuksiin niiden kanssa. Ehkäisypuikkoa ei kannata käyttää yksinään raskaudenehkäisyyn, sillä sen teho on huono.

## Sterilisaatio

Sterilisaatio on tarkoitettu lopulliseksi ehkäisyksi kun tiedetään, ettei raskauksia enää suunnitella. Se voidaan tehdä niin naisille kuin miehillekin. Sterilisaatiota ei tehdä alle 30-vuotiaille kuin poikkeustapauksissa.

## Ei-hormonaalisten menetelmien hyödyt ja haitat

### Mitä hyötyä on ei-hormonaalisen ehkäisy menetelmän käytöstä?

Kondomi on ehkäisy menetelmistä **ainoa**, joka suojaa hyvin sukupuoliteitse tarttuvilta taudeilta. Kondomi on helposti saatavilla ja se on ainoa ehkäisykeino miehille. Sitä voidaan käyttää myös pilleriehkäisyyn lisänä tarvittaessa. Kuparikierukka on pitkäaikainen ja vaivatton eikä



siihen liity hormonaalisia sivuvaikutuksia. Sterilisaatio on tehokas menetelmä, joka ei aiheuta hormonaalisia sivuvaikutuksia, se on myös lopullinen ehkäisyvaihtoehto.

### Mitä haittoja ei-hormonaalisella ehkäisymenetelmällä voi olla?

Kondomin käyttö edellyttää huolellisuutta ja sitä on käytettävä koko yhdynnän ajan. Sen ehkäisyteho on heikompi kuin hormonaalisen ehkäisyn, sillä sen käyttöön liittyy aina riski kondomin hajoamisesta tai muusta käyttöä haittaavasta tekijästä. Yleensä kondomit on valmistettu kumista, jolloin ne eivät sovi kumiallergikoille.

Naisten kondomin käyttö vaatii harjoitusta ja huolellisuutta. Ehkäisyteho on huonompi kuin hormonaalisen ehkäisyn.

Kuparikierukan käyttö saattaa tehdä kuukautiset runsaammiksi ja kivuliaammiksi. Se ei ole ensisijainen ehkäisymenetelmä synnyttämättömille naisille. Tulehdusriski saattaa lisääntyä. Ehkäisypuikon ehkäisyteho on heikko verrattuna esim. e-pillereiden tai kondomin ehkäisytehoon.

Sterilisaatio on kirurginen toimenpide, joka vaatii poliklinikka- tai sairaaläkäynnin. Se on peruuttamaton toimenpide, jonka kustannukset yhteiskunnalle ovat kalliit.

# Mitä jos ehkäisy unohtuu?

## Jälkiesiäisytabletit

Jälkiesiäisytabletit on tarkoitettu käytettäväksi yhdynnän jälkeen silloin, kun ehkäisyä ei ole käytetty tai se on pettänyt esimerkiksi kondomin rikkoutuessa. Käytetyimmässä jälkiesiäisy menetelmässä otetaan yksi tabletti mahdollisimman pian, mutta viimeistään 72 tunnin kuluttua suojaamattomasta yhdynnästä. Jälkiesiäisytabletit vaikuttavat monin eri mekanismeimin hedelmöitymiseen ja kohdun limakalvon rakenteeseen pienentäen raskauden alkamisen todennäköisyyttä. Pillerit saattavat aiheuttaa pahoinvointia. Jos kuukautiset ovat jälkiesiäisy käytön jälkeen yli viikon myöhässä, kannattaa tehdä raskaustesti.

Jos joutuu käyttämään jälkiesiäisyä useasti lyhyen ajan sisällä, kannattaa hankkia tehokas varsinainen raskauden ehkäisy. Jälkiesiäisy on aina hätävara, eikä sillä pidä korvata varsinaista tehokasta raskauden ehkäisyä.

**Jälkiesiäisytabletti ei suojaa sukupuolitaudeilta.**



# Ehkäisyn seuranta

Naiset ovat yksilöllisiä ja juuri sinulle sopivan ehkäisymenetelmän löytäminen voi viedä aikaa. Hormonaalisen ja kohdunsisäisen ehkäisyn aloittamisen jälkeen sovitaan 3-4 kuukauden päähän tapaaminen terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa, jotta voidaan arvioida miten valittu ehkäisy sopii. Jos olet tyytyväinen ehkäisyyksi, riittää seuranta esimerkiksi noin vuoden välein. Hormonia sisältävät ehkäisymenetelmät saattavat aiheuttaa joillekin naisille sivuvaikutuksia, etenkin käytön alussa. Nämä sivuvaikutukset ovat kuitenkin usein ohimeneviä. Jos kärsit sinua haittaavista oireista vielä kolmen kuukauden kuluttua ehkäisymenetelmän aloittamisesta, ota yhteys lääkäriin tai terveydenhoitajaan.

Kontrollikäyntien yhteydessä tehdään yleensä gynekologinen tutkimus, tutkitaan rinnat ja mitataan verenpaine. Irtosolunäyte eli PAPA kannattaa ottaa 2-3 vuoden välein. Mikäli terveydentilassasi tapahtuu muutoksia tai sinulle on aloitettu jokin lääke, kerro siitä seurantakäynnin yhteydessä. On olemassa lääkkeitä, jotka voivat vaikuttaa käytettävän ehkäisymenetelmän tehoon.

## Mikä on papa-näyte?

Papa-näyte eli irtosolunäyte voidaan ottaa gynekologisen tutkimuksen yhteydessä kohdunkaulasta puulastalla ja pienellä harjalla. Se on kehitetty kohdunkaulansyövän ja sen esiasteiden tutkimiseksi. Lisäksi sen avulla voidaan saada tietoa valkovuodon syistä ja gynekologisista tulehduksista. Ensimmäinen papa-näyte kannattaa ottaa 2-3 vuoden kuluttua yhdyntöjen aloittamisesta.

Olet lämmin henkäys tuulessani, pilke silmäkulmassani.  
Olet kirkkain tähti taivaallani, kaunein kukka kedossani.  
Olet rakkaus minun sanoissani, hymy minun arjessani.  
Olet paras asia elämässäni, ainoa mies sydämessäni.  
Vaikka olisit kaukana, tunnen että olet lähelläni, oma pieni aarteeni.

*Neea Ohvo, Oulu*

# Seksitaudit eli sukupuolitaudit

Ihmisten rakkauselämää ovat kaikkina aikoina varjostaneet sukupuoliteitse tarttuvat taudit. Tartunnan voi saada yhdynnässä tai seksissä tai tartuttaa toiselle, jos tautia aiheuttavaa bakteeria tai virusta on sukupuolielinten, suun tai peräsuolen limakalvoilla, eritteissä tai veressä. Seksitaudin voi siis saada myös suuseksistä.

## Miten seksitauti ei tartu?

Sukupuolitaudit eivät tartu kätellessä, halatessa tai suudellessa suulle. Eivät myöskään samasta mukista juotaessa tai wc-pöntön reunalta.

Useimmat sukupuoliteitse tarttuvat taudit saattavat olla oireettomia ja tautia voi siten tartuttaa tietämättään. Siksi on tärkeää käydä lääkärissä ja otattaa näytteet, jos vähänkään epäilee mahdollisuutta seksitautiin. Jos tauti todetaan, on velvollisuutesi kertoa asiasta partnerille tai partnereille, sillä asia koskee kaikkia osapuolia. Suomen kansalaisille seksitautitestit ovat ilmaisia ja niitä otetaan terveyskeskuksissa sekä erityisillä sukupuolitautilien poliklinikoilla, joita on suurimmissa kaupungeissa.

## Klamydia

Klamydiainfektio on usein oireeton. Naisilla saattaa olla lisääntyntä valko-vuotoa, ylimääräistä veristä vuotoa tai kirvelyä virtsatussa. Klamydia voi aiheuttaa munasarjatulehduksen, johon saattaa liittyä korkea kuume ja jopa märkäpesäkkeitä lantiossa. Miehillä oireina on useimmiten kirvely virtsatussa ja erite siirtimessä.

Klamydia on luotettavasti todettavissa näytteestä, joka otetaan yleensä virtsasta, kohdunkaulan kanavasta tai molemmista. Tauti hoidetaan antibiootin ja terveyskeskuksessa hoito on maksuton. Jälkiseurauksena voi olla lisääntynyt riski kohdun ulkopuoliseen raskauteen ja lapsettomuuteen. Oireettomatkin tulehdukset voivat johtaa tällaisiin seurauksiin.

## Tippuri

Tippuritartuntojen määrä on viime vuosina vähentynyt, mutta tauti ei kuitenkaan ole hävinnyt. Oireisena se aiheuttaa klamydiatulehduksen kaltaisia vaivoja. Tautia aiheuttava gonokokkibakteeri on todettavissa pumpulitiikulla otettavien näyttein tai virtsasta ja on hoidettavissa antibiootein. Hankalat tulehdukset hoidetaan sairaalassa. Jälkiseuraukset ovat samat kuin klamydiassa.

## Herpes

Aristavat rakkulat sukupuolielinten alueella saattavat olla herpesvirusinfektion oireita. Aiheuttajana on herpes simplex -virus. Toisentyypinen herpes simplex -virus aiheuttaa vastaavia rakkuloita tyypillisimmin suun ympärille (ns. yskänrokko).

Herpestartunta voi aiheuttaa korkean kuumeen ja laaja-alaista rakkulat sukupuolielinten alueelle. Virus pysyy elimistössä koko loppuelämän, mutta ensimmäisen kerran jälkeen se on lieväoireisempi. Herpes saattaa uusia kerran kuussa, kerran vuodessa tai ei enää koskaan ensimmäisen kerran jälkeen. Lopullista hoitoa ja parannusta herpestulehdukseen ei ole, mutta uusiutumiseriskiä ja oireita voidaan vähentää lääkkeillä.

## Kondylooma

Kondyloomatulehdusta pidetään yleisimpänä sukupuoliteitse tarttuvana tautina. Kondylooma eli visvasyyliä aiheuttaa ihmisen papilloomavirus (HPV), joita tunnetaan lähes sata tyyppiä. Ne tarttuvat yhdynnässä ja saattavat olla vuosia oireettomia. Muutamat näistä lukuisista kondyloomaa aiheuttavista virustyypeistä voivat altistaa kohdunkaulan kanavan solumuutoksille ja syöväälle. Tulehdus on useimmiten oireeton ja joskus se aiheuttaa irtosolukokeessa ilmeneviä muutoksia tai ominkin silmin näkyviä nystyjä tai syylläisiä muutoksia. Miehillä kondyloomat sijaitsevat tavallisimmin esinahan alla, virtsaputken suulla tai peräaukon ympärillä.

Hoito riippuu tulehduksen paikasta, levinneisyydestä ja siihen mahdollisesti liittyvistä kohdunsuun muutoksista. Ulkoisten sukupuolielinten alueella olevat kondyloomat hoidetaan useimmiten lääkeaineliuksella tai voiteella. Mikäli kondyloomat ovat virtsaputkessa, peräaukossa, emättimen seinämällä tai kohdunsuulla, ne hoidetaan yleensä kirurgisin menetelmin.

## Kuppa

Kuppa on hitaasti alkava, krooninen yleisinfektio, joka hoitamattomana saattaa olla kohtalokas. Sen aiheuttaa spirokeettabakteeri. Kuppa on hyvin harvinainen tauti Suomessa, mutta viime vuosina se on lisääntynyt runsaan matkailun myötä. Vuonna 2004 todettiin Suomessa 105 uutta tartuntaa ja näistä lähes kaikki oli hankittu ulkomailta. Kuppa tarttuu yleisimmin yhdynnässä, jossa ei ole käytetty kondomia. Suojautua kannattaa myös suuseksissä. Kuppa hoidetaan penisilliinillä.

## HIV

Hi-virustartunnan (human immunodeficiency virus) voi saada verestä, siemennesteestä tai emättimen eritteestä. Huumeiden käyttäjillä lisäksi saastuneet neulat levittävät virusta. Yhdynnässä kondomi suojaa HIV-tartunnalta tehokkaasti, lähes sataprosenttisesti.

HIV-tartunnan ensioireet ovat moninaiset: kuumetta, päänsärkyä ja niveleireita flunssan tapaisesti. Pitkänkin oireettoman vaiheen jälkeen tauti voi alkaa edetä hengenvaaralliseen vaiheeseen, immuunikatoon eli AIDS:iin (acquired immunodeficiency syndrome). HIV-infektio on todettavissa verikokeella, joka kannattaa ottaa vasta kolme kuukautta epäillyn tartunnan jälkeen. Lääkehoitoja HIV-infektioon kehitetään ja tällä hetkellä käytössä on taudin etenemistä hidastavia lääkkeitä, mutta ei parantavaa hoitoa.

## Hepatiitit

Virusen aiheuttamat maksatulehdukset (hepatiitit) voivat, kuten HIV-infektiokin, tarttua verikontaktissa ja joskus yhdynnässä. Ne aiheuttavat akuutissa vaiheessa vakavia, mutta useimmiten palautuvia maksan toiminnan häiriöitä. Joskus hepatiitit voivat kuitenkin kroonistua ja altistaa pahanlaatuisille maksakasvaimille. Mikäli henkilö jää viruksenkantajaksi, on riski oireettomanakin tartuttaa tautia. Interferonihoitoa käytetään C-hepatiitteihin tietyissä tilanteissa, mutta varmuudella parantavaa lääkettä ei hepatiitteihinkaan tällä hetkellä ole. B-hepatiittiin on olemassa rokotus.

## Mitä ovat sukupuolielinten eliöt?

### Satiainen

Ihmisen karvoissa, etenkin häpykarvoituksessa, viihtyvä 1,5-2 millia pitkä täi. Alue, jossa on satiaisia, kutiaa kovasti ja ihossa voi näkyä sinisiä täpliä ja raapimajälkiä. Satiaiset siirtyvät ihmisestä toiseen ihokosketuksessa, seksissä tai vaatteiden avulla. Satiaisia voi olla myös kulmakarvoissa tai jopa silmäripsissä. Satiaiset munivat ruumiin karvoihin ja imevät verta. Ne ovat kuitenkin suhteellisen harvinaisia. Ne hoidetaan paikallisesti erityisellä linimentillä.

### Trichomonas

Soikea, pieni, tumallinen liikkuva alkueliö. Trikomonas tarttuu yhdynnässä, mutta on miehillä yleensä oireeton. Trikomoniaasi on maailman yleisin seksitauti. Suomessa sen esiintyvyys on viime vuosina voimakkaasti vähentynyt. Sen oireita ovat vihertävä, kupliva, pahanhajuinen vuoto, punoittavat ärtyneet limakalvot ja kirvely.

## Emätintulehdukset

### Hiivatulehdus

Hiivatulehdus on hyvin yleisesti naisilla esiintyvä emätintulehdus. Sen oireita ovat tavallisesti kockareinen, valkea, ylimääräinen valkovuoto, kutina ja kirvely. Hiivatulehdus ei yleensä ole tarttuva tauti, vaan elimistössä on usein hieman hiivasoluja, jotka suotuisissa olosuhteissa pääsevät lisääntymään ja aiheuttamaan oireita. Tyypillisen hiivatulehduksen voi hoitaa apteekista saatavilla emätinpuikoilla. Jos olet hiukankin epävarma tulehduksen laadusta tai epäilet seksitautia, hakeudu terveydenhoitajan tai lääkärin vastaanotolle.

### NSV (vaginoosi eli epäspesifi emätintulehdus)

Epäspesifi emätintulehdus johtuu emättimen bakteerien häiriöstä. Tulehdus on hyvin tavallinen ja sen aiheuttamia oireita ovat maitomaisen harmaa ja pahanhajuinen (ns. kalan haju) valkovuoto sekä kutina ja kirvely. Tulehdus voi joskus olla myös vähäoireinen tai lähes oireeton. Oireinen tulehdus vaatii yleensä antibioottiläkityksen emättimen tai suun kautta.

# Hormoniehkäisyyän liittyviä yleisimpiä uskomuksia

## Aiheuttavatko ehkäisypillerit tai muut hormonaaliset ehkäisyvalmisteet hedelmättömyyttä?

**Vastaus:** Eivät aiheuta. Ehkäisypillereiden vaikutus lakkaa, kun lopetat niiden käytön. Ehkäisypillereiden käytön lopetettuasi palautuu myös oma hedelmällisyytesi. Se, mikä hedelmättömyyteen vaikuttaa, on naisen ikä. Naisen ylittäessä 35-ikävuoden laskee mahdollisuus saada lapsia. Vaikka nainen olisikin käyttänyt pillereitä jo 16-vuotiaasta lähtien, ei sillä ole vaikutusta lapsen saantiin, vaan enemmän sillä, kuinka vanha nainen on.

## Tuleeko ehkäisyvalmisteiden käytössä pitää ylimääräisiä taukoja?

**Vastaus:** Joillakin ihmisillä on edelleen se käsitys, että hormonaalisen ehkäisymenetelmän käytön aikana tulisi pitää tauko, jotta nähtäisiin, että kuukautiset tulevat vielä takaisin. Ehkäisymenetelmien käytössä ei ole suositeltavaa pitää ylimääräisiä kuukausien pituisia taukoja.

Kuukauden tai useampien kuukausien taukojen pitäminen ja ehkäisymenetelmän käytön uudelleen aloittaminen saattaa sotkea elimistön omaa hormonitasapainoa. Raskaaksi tulemisen riski lisääntyy, mikäli ehkäisymenetelmää käytetään epäsäännöllisesti.

## Aiheuttavatko hormonaaliset ehkäisyvalmisteet painonousua?

**Vastaus:** Painonnousua pidetään yhä yleisempänä syynä ehkäisyvalmisteiden käytön lopettamiseen. Ehkäisyvalmisteet eivät lihota, mutta saatta-



vat joskus lisätä ruokahalua ja näin aiheuttaa lievää painonnousua. Yksi syy siihen, että joillakin naisilla paino nousee esim. ehkäisytabletteja käytettäessä, löytyy estrogeenin vaikutuksesta. Estrogeeni voi aiheuttaa joillakin naisilla nesteen kertymistä elimistöön ja näin aiheuttaa painonnousua. Markkinoilla olevissa ehkäisyvalmisteissa on kuitenkin eroja. Ehkäisytableteista löytyy valmisteita, jotka estävät nesteen kertymisestä johtuvaa painonnousua. Kysy lisää lääkäriltäsi tai hoitajaltasi.

### Aiheuttavatko hormonaaliset ehkäisyvalmisteet haluttomuutta?

**Vastaus:** Joillekin naisille hormonaaliset ehkäisyvalmisteet eivät sovi. Mitään tutkimuksia ei kuitenkaan löydy siitä, että yksistään hormonaalinen ehkäisyvalmiste aiheuttaisi haluttomuutta. Naisen halu on monimutkainen asia ja siihen vaikuttavat monet eri tekijät. Jos kärsit haluttomuudesta, keskustele siitä lääkärin tai hoitajan kanssa.

### Aiheuttavatko hormonaaliset ehkäisyvalmisteet aknea?

**Vastaus:** Jotkut hormonaaliset ehkäisyvalmisteet saattavat lisätä ihon rasvoittumista ja sitä kautta lisätä akneen taipuvaisuutta. Joillakin ehkäisytableteilla ja niiden sisältämillä keltarauhashormoneilla on tutkitusti saatu suotuisia ihovaikutuksia akneen. Kysy lisää lääkäriltäsi tai hoitajaltasi.



Tunnen vielä kuuman hengityksesi otsallani  
huulesi painautumassa ohimolleni  
Voin vielä kuvitella sormesi juoksemassa vartalollani  
poskellani  
rinnoillani  
kyljilläni  
kufian  
hymyilet

Huumaat minut hymykuopillasi  
Enkä tahtoisi olla missään muualla

Painat vartalosi minua vasten  
Sujautat sormesi sormieni väliin  
En saa tarpeekseni sinusta

Hengityksen tasaantuessa  
En enää tahdokaan lähteä  
Ehkä ikinä

*Jenni Savikoski, Oulu*

# Sanastoa

- • **EJAKULAATIO** = siemensyöksy
- • **ESTROGEENI** = munasarjojen tuottama naishormoni
- • **GENITAALIALUE** = sukupuolielinten alue
- • **HORMONI** = kemiallinen viestinviejä verenkierrossa
- • **KYSTA** = nesterakkula
- • **KLITORIS** = naisen tärkein nautintoa välittävä sukupuolielin
- • **LUMEPILLERI** = Joissakin e-pillerimerkeissä tällä valkoisella lumepillerillä korvataan tavanomainen tauko pilleriliuskojen välillä, esim. 24+4-annostuksessa.
- • **PREMENSTRAALINEN SYNDROOMA (PMS)** = ennen kuukautisvuotoa ilmenevät oireet kuten esim. hermostuneisuus ja nesteen kertyminen elimistöön
- • **ORGASMI** = seksuaalisen kiihottumisen huippu, laukeaminen
- • **PROGESTIINI** = keltarauhashormoni
- • **SISÄTUTKIMUS** = kohdun ja munasarjojen tunnustelu emättimestä ja vatsan päältä
- • **SPERMA** = siemenneste
- • **TESTOSTERONI** = kivesten tuottama mieshormoni
- • **VAGINA** = emätin
- • **VULVA** = naisen ulkoiset sukupuolielimet







*www.*  
**EHKAISYNETTI.fi**



**Bayer HealthCare**

Bayer Oy  
PL 73, 02151 Espoo  
Puh. 020 785 21  
[www.ehkaisynetti.fi](http://www.ehkaisynetti.fi)

Aiheesta muualla:  
Väestöliiton nettisivut, [www.seksuaaliterveys.org](http://www.seksuaaliterveys.org)

