

Tehtäväkortti

EHKÄISYLLÄ SEKSUAALITERVEYTTÄ

TERVEYSOSAAMINEN

Perustiedot

Nimi

Ryhmä

..... **FAKTA**

Seksuaaliterveys on se osa-alue ihmisen terveydestä, joka liittyy seksuaalisuuteen ja seksiin. Seksuaaliterveys rakentuu koko elämän ajan portaittain. Se on kasvua ja kehitystä mieheksi ja naiseksi ja sen ymmärtämistä, itsensä ja toisen arvostamista ja suojaamista. Seksuaaliterveyden kannalta on yhtä tärkeää ymmärtää, milloin tulee hakeutua lääkäriin murrosiän ongelmien vuoksi kuin osata suojautua seksitaudeilta.

Yksi tärkeä osa omasta seksuaaliterveydestä huolehtimista on ehkäisystä huolehtiminen. Ehkäisyn tarve muuttuu seurustelun eri vaiheissa ja elämäntilanteiden mukaan. Kondomi on usein ensimmäinen ja paras ehkäisyvaihtoehto, sillä se suojaa oikein käytettynä seksitaudeilta ja raskaudelta (mutta ei morkkiselta ja katumukselta, niiltä suojaa vain järjen käyttö). Kondomin käyttö on myös merkki siitä, että välität itsestäsi ja arvostat kumppaniasi.

.....

Tehtävät

Luettele viisi perusteltua syytä, miksi ehkäisystä kannattaa huolehtia.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Millaisia ehkäisytapoja on olemassa? Kuvaile ainakin kolme.

Mitkä taas eivät ole toimivia ehkäisymenetelmiä?

Miten toimit, jos epäilet saaneesi seksitaudin? Mihin otat yhteyttä, jos tarvitset ehkäisyä tai sinulla on mitä tahansa kysyttävää seksuaaliterveydestä?

Mieti, millä pahaa mieltä ja morkkista voisi ennalta ehkäistä?
