

Onko pakko haluta/entä jos en halua?

Verkkomateriaalin tuottaminen Nuorten e-Talon Internet-sivuille nuorten seksuaali-terveyteen liittyvistä tekijöistä ja niiden vaikutuksesta seksuaaliseen haluun

Sanna Kukkonen
Veera Vauhkala

Opinnäytetyö
Toukokuu 2016
Hoitotyön koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Tekijät Kukkonen, Sanna Vauhkala, Veera	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 13.4.2016
	Sivumäärä 69	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: X
Työn nimi Onko pakko haluta/ Entä jos en halua? Verkkomateriaalin tuottaminen Nuorten e-Talon Internet-sivuille nuorten seksuaaliterveyteen liittyvistä tekijöistä ja niiden vaikutuksesta seksuaaliseen haluun		
Tutkinto-ohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn ohjaajat Riitta Ala-Luhtala & Christina Mantsinen		
Toimeksiantaja Nuorten e-Talo		
Tiivistelmä <p>Ajantasainen ja luotettava tieto seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveydestä tukee nuorten seksuaalista kehitystä. Nuorten seksuaaliterveystiedot ovat heikentyneet vuosien saatossa siitäkin huolimatta, että nuorilla on oikeus saada luotettavaa seksuaaliterveystietoa. Nuorten seksuaalinen haluttomuus on myös lisääntynyt. Lisäksi nuoret hakevat seksuaaliterveystietoa Internetistä. Tästä johtuen luotettavan nuorille suunnatun seksuaaliterveystiedon tuottaminen Internetiin on tärkeää ja perusteltua.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä toimeksiantajan Nuorten e-Talon kanssa, joka tekee sukupuolisensitiivistä nuorisotyötä Internetissä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa nuorille verkkomateriaalia Nuorten e-Talon Internet-sivuille seksuaalisesta halusta ja haluttomuudesta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuotetun verkkomateriaalin avulla edistää nuorten seksuaaliterveyttä tarjoamalla nuorille helposti lähestyttävää ja luotettavaa seksuaaliterveystietoa. Lisäksi tarkoituksena oli kehittää opinnäytetyöntekijöiden omaa ammatillista osaamista seksuaaliterveyden edistäjinä.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistoimintana. Tuotettu verkkomateriaali sisältää näyttöön perustuvaa tietoa seksuaalisesta halusta ja haluttomuudesta sekä niihin vaikuttavista tekijöistä. Verkkomateriaali ohjaa nuoria ymmärtämään halun ja haluttomuuden normaaliuden ja merkityksen. Verkkomateriaali on luotu terveysaineiston laatu-kriteerejä ja standardeja noudattaen. Verkkomateriaali julkaistaan Nuorten e-Talon Internet-sivuilla ja se on suunnattu 10–28-vuotiaille nuorille.</p>		
Avainsanat (<u>asiasanat</u>) Seksuaalisuus, seksuaaliterveys, seksuaalikasvatus, seksuaalinen kehittyminen, seksuaalinen itsetunto, seksuaalinen halu ja haluttomuus, sukupuolisensitiivisyys, nuori, Internet, verkkomateriaali		
Muut tiedot Liitteenä tuotettu verkkomateriaali nuorten seksuaaliterveyteen liittyvistä tekijöistä ja niiden vaikutuksesta seksuaaliseen haluun		

Authors Kukkonen, Sanna Vauhkala, Veera	Type of publication Bachelor's thesis	Date 13.4.2016
	Number of pages 69	Language of publication: Finnish
		Permission for web publication: X
Title of publication Do I have to want it? / What if I don't want it? Development of online information for the Nuorten e-Talo web page about sexual health related factors and their impact on sexual desire		
Degree programme Degree Programme in Nursing		
Supervisor(s) Riitta Ala-Luhtala & Christina Mantsinen		
Assigned by Nuorten e-Talo		
Description <p>Up-to-date and reliable information about sexuality and sexual health supports young people's sexual development. Their sexual health awareness has, however, become weaker during the last few years despite the fact that they are entitled to reliable sexual health education. Young people's sexual desire has also decreased during the last few years. Moreover, they often search for sexual health education on the Internet. Thus, it is important and appropriate to produce reliable online information about sexual health and make it easily accessible for the young people.</p> <p>This Bachelor's thesis was implemented in cooperation with its assignor Nuorten e-Talo focusing on gender sensitive youth work on the Internet. The objective of the thesis was to create online information for the Nuorten e-Talo web page about factors related to juvenile sexual health and their impact on sexual desire. The purpose of the thesis was to develop online information and promote adolescents' sexual health and sexual development by offering them easily accessible and reliable sexual health education. Moreover, the purpose was to advance the authors' own professional skills in sexual health promotion.</p> <p>The thesis was implemented as a developmental research project. The online material contains evidence-based information about factors affecting sexual desire and the lack of it. The online material highlights the diversity of sexuality and aspires to normalize low sexual desire. The online material was created in compliance with the health education criteria and standards. The online material targets the young people between the ages of 10 and 28 and it was published on the Nuorten e-Talo web page.</p>		
Keywords (<u>subjects</u>) Sexuality, sexual health, sexual education, sexual development, sexual self-esteem, sexual desire, decreased sexual desire, gender sensitivity, young people, Internet		
Miscellaneous Appedix: The online information material about young people's sexual health related factors and their impact on sexual desire		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	4
3	Teoreettiset lähtökohdat	4
3.1	<i>Nuori</i>	4
3.1.1	Nuoren määritelmä.....	4
3.1.2	Nuoruuden vaiheet.....	5
3.2	<i>Nuori ja seksuaalisuus</i>	6
3.2.1	Seksuaalisuus ja sen ulottuvuudet.....	6
3.2.2	Seksi.....	8
3.2.3	Nuoren seksuaalinen kehitys.....	9
3.2.4	Nuoren seksuaalinen kypsyys.....	10
3.2.5	Nuorten seksuaalikäyttäytyminen.....	11
3.2.6	Seksuaalinen riskikäyttäytyminen.....	14
3.2.7	Nuorten seksuaaliterveyteen vaikuttavat tekijät.....	15
3.2.8	Nuorten seksuaalioikeudet.....	18
3.3	<i>Seksuaalinen halu ja haluttomuus</i>	19
3.3.1	Seksuaalinen halu.....	19
3.3.2	Seksuaalinen haluttomuus.....	21
3.3.3	Seksuaalisen haluttomuuden määrä nuorilla.....	22
3.3.4	Syitä seksuaalisen haluttomuuden lisääntymiselle.....	23
3.3.5	Parisuhde ja seksuaalinen halu sekä haluttomuus.....	24
3.4	<i>Nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveys sekä sen edistäminen</i>	27
3.4.1	Seksuaalikasvatus.....	28
3.4.2	Seksuaalivalistus.....	29
3.5	<i>Hyvä seksuaalikasvatusmateriaali</i>	30
3.5.1	Seksuaaliterveyttä edistävän materiaalin erityispiirteet.....	30
3.5.2	Sukupuolisensitiivisyys lähtökohtana seksuaalikasvatuksessa.....	32
3.5.3	Internet terveystiedon välittäjänä.....	33
4	Opinnäytetyön toteuttamisprosessi	35
4.1	<i>Tutkimuksellinen kehittämistoiminta</i>	35
4.2	<i>Verkkomateriaalin tausta, tarve ja toimeksiantaja</i>	37

4.3	Verkkomateriaalin kohderyhmä.....	38
4.4	Verkkomateriaalin tavoitteet.....	38
4.5	Tiedonhaku.....	39
4.6	Verkkomateriaalin tuottaminen.....	40
4.6.1	SWOT-analyysi verkkomateriaalin tuottamisesta.....	41
5	Pohdinta.....	43
5.1	Verkkomateriaalin arviointi.....	43
5.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	44
5.3	Kehittämisehdotukset.....	46
	Lähteet.....	47
	Liitteet.....	55
	<i>Liite 1. Seksuaalioikeudet.....</i>	<i>55</i>
	<i>Liite 2. Nuorten seksuaalioikeudet.....</i>	<i>56</i>
	<i>Liite 3. Terveysaineistoja kuvaavat standardit, kriteerit ja oleellisia kysymyksiä.....</i>	<i>58</i>
	<i>Liite 4. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia.....</i>	<i>61</i>
	<i>Liite 5. Verkkomateriaali.....</i>	<i>62</i>
	Taulukot	
	Taulukko 1 Seksuaaliongelmät 18–29-vuotiailla.....	22
	Taulukko 2 Tyytyväisyys seksuaaliseen kanssakäymiseen parisuhteessa.....	26
	Taulukko 3. Terveysaineiston arviointistandardit.....	31
	Kuviot	
	Kuvio 1 Tutkimuksen ja kehittämisen rajapinta.....	35
	Kuvio 2 Kehittämishankkeen eteneminen.....	36
	Kuvio 3 Kuvaus verkkomateriaalin tuottamisen prosessista.....	40
	Kuvio 4 SWOT-analyysi verkkomateriaalin tuottamisesta.....	42

1 JOHDANTO

Seksuaalisuus sekä seksuaaliterveys ovat osa myös nuoren elämää (Kontula 2007, 5). Valmiudet seksiin, seksuaaliset halut ja haluttomuus ovat aina yksilöllisiä ja ne voivat olla hyvinkin erilaisia saman ikäisten nuorten keskuudessa (Kallio 2012, 126–127; Apter, Cacciatore, Korteniemi-Poikela, Ryyänen & Ryyänen 2009, 35). Itsensä arvostaminen, ikä- ja kehitystason huomioiva tieto seksuaalisuudesta ja positiivinen suhtautuminen seksuaalisuuteen tukevat nuoren seksuaaliterveyttä (Aho, Kotiranta-Ainamo, Pelander & Rinkinen 2008, 17, 34; Kallio 2012, 12). Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020 ”Edistä, ehkäise ja vaikuta” (2014, 46) korostaa, että hyvät seksuaaliterveystiedot lisäävät tyytyväisyyttä seksuaalisuutta kohtaan ja vähentävät seksuaalisia riskinottoja. Kuitenkin tuoreimmasta Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) teettämästä kouluterveyskyselystä käy ilmi, että suomalaisten nuorten seksuaali- ja terveystiedot ovat heikentyneet vuodesta 2000 lähtien (Kouluterveyskysely 2015a). Tämän opinnäytetyön aiheen tärkeys perustuu muun muassa WHO:n määrittelemiin seksuaalioikeuksiin, joihin kuuluvat esimerkiksi oikeus parhaaseen mahdolliseen seksuaaliterveyteen sekä oikeus saada tietoa seksuaalisuudesta (ks. Liite 1).

Seksiin liittyvät asiat alkavat kiinnostaa murrosiässä, jolloin ilmenee tarve saada tietoa seksuaaliterveydestä. Seksuaaliseen aktiviteettiin ja omaan kehoon liittyvät kysymykset askarruttavat nuoria, mutta aiheesta kasvokkain puhuminen saattaa tuntua nuoresta kiusalliselta. Tällöin nuoret etsivät kysymyksiinsä usein vastauksia Internetistä. (Rinkinen 2012; Aho ym. 2008, 37.) Tutkimuksen mukaan suomalaiset nuoret viettävät noin 13–17 tuntia viikossa Internetissä ja suurin osa nuorista käyttää Internetiä sujuvasti yhteydenpidon lisäksi erilaiseen tiedonhakuun (Halonen, Kontula & Reyes 2014, 43; Huovinen & Weissenfelt 2015).

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Nuorten e-Talo. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa verkkomateriaalia Nuorten e-Talon Internet-sivuille nuorten seksuaaliterveyteen liittyvistä tekijöistä ja näiden vaikutuksesta seksuaaliseen haluun ja haluttomuuden syntyyn. Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää nuorten seksuaaliterveyttä

lisäämällä nuorten seksuaaliterveystietoutta. Lisäksi tarkoituksena on kehittää opinnäytetyöntekijöiden omaa ammatillista osaamista seksuaaliterveyden edistäjinä.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa verkkomateriaalia Nuorten e-Talon Internet-sivuille nuorten seksuaaliterveyteen liittyvistä tekijöistä ja näiden vaikutuksesta seksuaaliseen haluun ja haluttomuuden syntyyn. Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää nuorten seksuaaliterveyttä lisäämällä nuorten seksuaaliterveystietoutta. Lisäksi tarkoituksena on kehittää opinnäytetyöntekijöiden omaa ammatillista osaamista seksuaaliterveyden edistäjinä.

3 TEORETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Nuori

3.1.1 Nuoren määritelmä

Nuoresta on olemassa erilaisia määritelmiä. Suomen nuorisolain mukaan nuori on alle 29-vuotias (Nuorisolaki 2006). Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin työryhmän laatima konsensuslausuma määrittelee nuoren 13–22-vuotiaaksi (Nuorten hyvin- ja pahoinvointi 2010, 4). YK:n kasvatus-, tiede- ja kulttuurijärjestö Unescon mukaan kaikki 15–25-vuotiaat ovat nuoria. Lisäksi nuoren määritelmäksi on muotoutunut: ”Nuoria ovat ne, joille yhteiskunta tuon aseman osoittaa”. (Ekholm, Friman, Förbom, Lehtola, Leppäkorpi, Mahlamäki, Pirttijärvi & Teir 2014, 18.)

Tässä opinnäytetyössä nuoret määritellään 10–28-vuotiaiksi toimeksiantaja Nuorten e-Talon toiveesta. Suurin osa Nuorten e-Talon asiakkaista asettautuu tälle ikäjakaumalle. Tämän ikäiset nuoret käyvät läpi jotakin nuoruuden vaihetta ja ovat matkalla kohti aikuisuutta.

3.1.2 Nuoruuden vaiheet

Nuoruus voidaan jakaa neljään vaiheeseen, varhais-, keski- ja jälkinuoruuteen sekä varhaisaikuisuuteen, jonka jokaisella vaiheella on omat tärkeät kehitystehtävänsä. Varhaisnuoruudessa 12–14-vuotiaana kehossa tapahtuvat hormoneista johtuvat fyysiset muutokset saattavat aiheuttaa hämmennystä ja nuoren kokemus omasta itsestään vaihtelee nopeastikin. (Aalberg & Siimes 2007, 67–68; Hermanson 2010, 32.) Keskinuoruudessa 15–17-vuotiaana nuori alkaa sopeutua muuttuneeseen kehonkuvaansa. Keskinuoruudessa seksuaalisuuden kehittyminen on keskeisessä roolissa, jolloin fyysinen kasvu sekä siihen liittyvät sukupuoliset ominaisuudet vievät nuorta kohti aikuisen seksuaalisuutta. (Aalberg & Siimes 2007, 15, 67–68; Hermanson 2010, 35.) Jälkinuoruudeksi kutsutaan 18–22-vuoden ikään sijoittuvaa nuoruuden jäsentymisvaihetta, jolloin nuorelle hahmottuu kokonaisuus sukupuolisuudesta (Aalberg & Siimes 2007, 70–71). Varhaisaikuisuudessa 22–28-vuotiaana rakennetaan aikuisen elämäntapaa ja tehdään elämään vaikuttavia perusvalintoja. Ominaista varhaisaikuisuudelle on oman identiteetin etsiminen, jolloin selvitetään esimerkiksi elämässä avautuvia erilaisia mahdollisuuksia ja harjoitellaan vakiintuneessa parisuhteessa elämistä. Fyysiset muutokset varhaisaikuisuudessa ovat varsin vähäisiä. (Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Nurmi, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 164; Anttila, Eronen, Kallio, Kanninen, Kauppinen, Paavilainen & Salo 2010, 154, 180.)

Puberteetti eli murrosikä kestää keskimäärin 3,5 vuotta. Puberteetilla tarkoitetaan yksilön kehitysvaihetta, jolloin saavutetaan sukukypsyys ja ihmiselimistö kehitty biologiseksi aikuiseksi. (Murrosikä n.d.) Tällöin tapahtuu lisäksi suurin psykososiaalinen kehitys. Psykososiaalinen kehitys jatkuu kuitenkin läpi koko nuoruuden. Nuoren kehitys on hyvin yksilöllistä ja murrosiän alkamisen ajankohta vaihtelee tytön kahdeksasta ikävuodesta pojan 15- ikävuoteen saakka. (Aalberg & Siimes 2007, 145.) Tutkimuksissa on osoitettu, että nuori kokee murrosiän hankalana, jos se etenee liian nopeasti. Suuri elämänmuutos koetaan lyhyessä ajassa, jolloin nuoren psyykinen kehitys ei pysy mukana ja nuori saattaa taantua. Tästä johtuen nuorta ei tule olettaa aikuiseksi, vaikka hän olisikin jo saavuttanut aikuisen kehon. (Mts. 146.)

Kyseenalaistaminen, erilaisuus ja toisinaan myös kapinointi kuuluvat nuoruuteen. Hankaluudestaan huolimatta nuoruus kuitenkin tarjoaa eväät psyykkiseen kasvuun. Lapsuuden minäkäsityksen pohjalta yksilö rakentaa omaa identiteettiä eli käsitystä siitä, millainen yksilö on fyysisiltä, psyykkisiltä ja sosiaalisilta ominaisuuksiltaan saavuttuaan aikuisuuden. Kun identiteetti alkaa asteittain muodostua, nuori alkaa rakentamaan lisäksi maailmankuvaansa ja kykenee lopulta aikuistumaan psyykkisesti. Toiset nuoret ovat aikuisia jo täysi-ikäisinä, mutta nuoren täydellinen itsenäistyminen ja aikuistuminen ovat usein mahdollisia vasta noin 25 – vuotiaana. (Anttila ym. 2010, 18, 152; Sinkkonen 2010, 117.)

3.2 Nuori ja seksuaalisuus

3.2.1 Seksuaalisuus ja sen ulottuvuudet

Käsitteelle seksuaalisuus on lukuisia määritelmiä (Kontula & Meriläinen 2006, 10). World Health Organisaatio määrittelee seksuaalisuuden raportissaan *Defining sexual health* (2006, 5) keskeiseksi osaksi yksilön elämää kaikissa elämänvaiheissa, myös nuoruudessa. Seksuaalisuus käsittää sukupuolen, sukupuoli-identiteetin sekä sukupuoliroolit. Lisäksi seksuaalisuuteen kuuluvat seksuaalinen suuntautuminen sekä lisääntyminen ja sukupuoli-suhteet. Seksuaalisuus ilmenee niin ajatuksina, fantasioina, haluina, uskomuksina, asenteina kuin käyttäytymisenäkin. Seksuaalisuus ei ole vain osa ihmisen biologiaa, vaan sitä kuvaillaan sisäisenä prosessina, tunteina, toiveina ja valmiuksien kehittymisenä (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 10). Seksuaalisuus nähdään yksilön elämässä myös erotiikan ja nautinnon lähteenä (Aho ym. 2008, 17). Seksuaalisuutta voidaan ajatella myös eräänlaisena välineenä, jonka avulla yksilö luo tapansa olla ja elää, ilmaisee itseään sekä ymmärtää ympärillä olevaa elämää (Mts. 8-9). Jatkuva vuorovaikutuksessa seksuaalisuuden kanssa ovat niin biologiset, psykologiset, sosiaaliset, poliittiset, eettiset, taloudelliset, lailliset kuin myös historialliset, uskonnolliset kuin hengellisetkin tekijät (*Defining sexual health* 2006, 5).

Seksuaaliset ulottuvuudet on jaoteltu biologiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja kulttuuriseen ulottuvuuteen (Bruess, Greenberg & Haffner 2004, 5). Biologinen ulottuvuus pitää sisällään muun muassa lisääntymisen ja hormonit. Vaikka nämä kuuluvat

merkittävänä osana yksilöön, muodostavat ne kuitenkin vain murto-osan seksuaalisuudesta. Biologiseen ulottuvuuteen kuuluva fyysinen olemus antaa mahdollisuuden ihmiskehon, kehollisuuden ja ulkomuodon tarkasteluun osana seksuaalisuutta. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 12.)

Psyykkiseen seksuaaliseen ulottuvuuteen kuuluvat tunteet sekä ajatukset, kokemukset ja erilaiset identiteettikysymykset. Psyykkisellä seksuaalisella ulottuvuudella on vaikutusta siihen, kykeneekö yksilö luottamuksellisesti heittäytymään intiimiin suhteeseen. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 12.) Suurin psyykinen tekijä, joka vaikuttaa seksuaaliterveyteen on kehonkuva. Positiivinen kehonkuva on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia; huono kehonkuva voi johtaa itsensä laiminlyömiseen ja omien toiveiden sekä ajatusten tukahduttamiseen. (Bruess ym. 2004, 6.)

Biologinen ja psyykinen seksuaalinen ulottuvuus saavat jatkuvasti vaikutteita ympäröivästä yhteisöstä sekä kulttuurista. Sosiaalisessa seksuaalisessa ulottuvuudessa pohditaan ihmissuhteita; millaisia ihmissuhteet ovat perheissä, nuorena, aikuisena ja yleensäkin toisten kanssa. Sosiaaliseen ulottuvuuteen kuuluvat myös valta, vallankäyttö ja jopa väkivalta. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 12.)

Kulttuurinen ulottuvuus vaikuttaa yksilön ajatuksiin ja käyttäytymiseen. Seksuaalisuus muovautuu lapsuudesta alkaen ympäröivän kulttuurin sekä uskonnon vaikutuksessa ja näihin liittyvät asenteet omaksutaan osaksi seksuaalisuutta. (Kontula 2008, 9.) Yksilö oppii toisilta ympärillään normeja, taitoja sekä arvoja. Ympäröivä monikulttuurisuus, yksilön oma sosioekonominen asema, etiikka, media ja politiikka vaikuttavat jokainen tavallaan seksuaalisuuteen. (Bruess ym. 2004, 6-7.) Kulttuurilla on oma vaikutuksensa muovata ajatuksia siitä, mikä koetaan viehättäväksi. Lisäksi seksuaalisuuteen vaikuttavat yhteisö, jossa yksilö elää sekä perhe ja ystävät. (Mts. 4-5.)

Eheän seksuaalisuuden tavoittaminen on useiden eri tekijöiden summa. Seksuaalisesti eheä osaa nauttia omasta seksuaalisuudestaan ja kykenee tasavertaiseen sukupuoliseen kanssakäymiseen sekä kumppanuuteen, jossa itsemääräämisoikeus toteu-

tuu. Seksuaalisuuden ei tulisi koskaan olla negatiivisten tunteiden ja/tai tarpeiden välikappale, eikä konfliktien tai kumppanuuden ongelmien ratkaisija. (Ranta 2008, 13–14.)

3.2.2 Seksi

Seksillä tarkoitetaan seksuaalista käyttäytymistä toiminnan tasolla, joka tähtää hyvänolon tunteeseen ja nautinnon saavuttamiseen. Seksiin liitetään halua, ajatuksia, fantasioita, tarpeita ja tunteita. Seksuaalinen toiminta voi olla oman seksuaalisuuden ilmaisua, seksuaalikontaktien hakemista, seksuaalisen nautinnon kokemista joko yksin tai kumppanin kanssa sekä yhdyntöjen kautta tapahtuvaa yritystä lisääntyä. (Seksuaalisuus 2006, 443; Cacciatore & Koiso-Kanttila 2008, 280; Suomela 2009, 372.)

Seksuaalisuus ja seksi herättävät mielenkiintoa yksilöllisesti, ja seksuaalisuuteen liittyvät asiat kiinnostavat ikätasokohtaisesti eri tavoin (Kallio 2012, 126). Nuori voi halutessaan aloittaa seksuaalisten kokemusten hankkimisen esimerkiksi itsetyydytyksestä, suutelemisesta tai pettingistä edeten aina yhdyntään asti (Apter ym. 2009, 38–39; Seksuaalisuus 2006, 441; Cacciatore & Koiso-Kanttila 2008, 169).

Muuttunut hormonitoiminta aiheuttaa erilaisia reaktioita nuoren kehossa. Nuori käsittelee fantasioiden ja mielikuvien kautta seksuaalisia tuntemuksiaan ja voi tuntea seksuaalista kiihottumista, jolloin oma keho alkaa kiinnostaa. Useimmat nuoret harrastavat itsetyydytystä, kun he alkavat ymmärtää seksuaalisen kiihottumisen yhdistyvän nautintoon. (Aho ym. 2008, 18, 24.) Itsetyydytyksellä tarkoitetaan oman kehon sekä sukupuolielimien hyväilyä ja kiihottamista käsin tai erilaisia seksivälineitä apuna käyttäen (Suomela 2009, 356). Itsetyydytys on keino oppia nauttimaan omasta kehosta sekä sen avulla voidaan turvallisesti tutustua omaan henkilökohtaiseen seksuaalisuuteen ja sen eri kerroksiin, kuten fantasioihin, emootioihin ja fysiologisiin reaktioihin. Itsetyydytyksellä voidaan tavoitella nautintoa ja purkaa seksuaalisia paineita. (Seksuaalisuus 2006, 214.) Oman kehon hahmottamisessa ja seksuaalisten mielikuvien kehittämisessä itsetyydytyksellä on oma tärkeä merkityksensä (Aalberg & Siimes 2007, 202). Kun omasta seksuaalisuudesta osaa nauttia itsensä kanssa, osaa siitä

mitä todennäköisemmin nauttia myös kumppanin seurassa (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d). Pettingillä taas tarkoitetaan kumppanin kehon ja intiimialueiden eroottista hyväilyä vaatteiden alta tai ilman niitä siten, että yhdyntään ei ole tarkoitusta ryhtyä (Apter ym. 2009, 38–39; Seksuaalisuus 2006, 441; Cacciatore & Koiso-Kanttila 2008, 169).

Seksuaalisessa suhteessa lähentyminen saattaa johtaa intiimiin kohtaamiseen kumppanin kanssa (Cacciatore & Korteniemi-Pokela 2010, 137; Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 138.) Yhdyntällä tarkoitetaan seksuaalista tapaa, jossa yksilö paljastaa sekä antaa oman kehonsa ja sukupuolielimensä toisen hyväiltäväksi. Ensimmäinen kokemus yhdyntästä on useimmille nuorille merkittävä askel kohti aikuisuutta (Aho ym. 2008, 25).

3.2.3 Nuoren seksuaalinen kehitys

Seksuaalista kehittymistä ei voida erottaa muusta kasvusta ja kehityksestä (Seksuaalisuus 2006, 205). Seksuaalinen kehitys alkaa jo lapsen ollessa äidin kohdussa ja etenee lapsuudesta kohti aikuisuutta niin tiedon kuin ymmärryksenkin lisääntyessä biologisten muutosten kautta. Seksuaalinen kehittyminen alkaa lapsen viattomasta uteliaisuudesta seksuaalisuutta kohtaan. Lapsuus on seksuaalisen minäkuvan luomista ja tutustumista sukupuolisuuteen sekä sen merkitykseen osana omaa ja toisten elämää. (Apter ym. 2009, 30; Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 10.)

Lapsen normaaliin kehitykseen kuuluu harjoitella seksuaalisuutta ikätason mukaisesti havainnoiden, kysellen sekä kokeillen. Ja jotta lapsi saa uteliaisuutensa tyydytettyä, on vanhempien tehtävä vastata lapsen kysymyksiin. (Ranta 2008, 33–34.) Aikuisilla on valtaa muovata lapsen käsitystä seksuaalisuudesta joko positiiviseksi tai negatiiviseksi asiaksi (Suomela 2009, 16; Cacciatore 2007, 71).

Korpelan (2014) mukaan seksuaalinen itsetunto alkaa kehittyä nuoruudessa. Nuoren kehittyvää seksuaalisuutta voidaan tarkastella erilaisista näkökulmista nuoruusiän perustehtävien pohjalta. Nuoren seksuaalisuus siirtyy nopeasti, mutta vaihteittain, nuoren omalle vastuulle. Nuori pohtii suhdetta omaan kehoonsa, jolloin haasteena

nähdään se, miten nuori oppii elämään muuttuvan kehonsa ja seksuaalisten halujensa kanssa. (Aalberg & Siimes 2007, 98; Cacciatore 2007, 159; Hermanson 2010, 88.)

Nuori etsii omaa seksuaalisuuttaan ikäistensä seurassa. Alkuun tytöt ja pojat muodostavat oman ryhmänsä, jossa he hakevat toisistaan turvaa, kun seksuaaliset halut ja pelot aiheuttavat hämmennystä. Myöhemmin tytöt ja pojat muodostavat yhteisiä joukkoja, joiden sisällä aletaan muodostaa esimerkiksi seurustelupareja. Herkkä ja haavoittuva vaihe on tärkeä, sillä nuoren kuuluukin hakea ja saada tietoa seksuaalisuudesta ennen kuin ryhtyy todellisiin seksuaalisiin tekoihin. Samalla nuori tutustuu itseensä, saa varmuutta ja kasvattaa itsetuntoaan. (Aalberg & Siimes 2007, 98; Apter ym. 2009, 35–37.)

Nuoruudessa rohkeus, halu ja uskallus saattavat ylettyä jo todellisiin tekoihin (Cacciatore & Korteniemi-Pokela 2010, 17). Ensirakkaudet, seurustelusuhteet sekä seksikokeilut kuuluvat nuoruuteen (Ranta 2008, 39–59). Varhaisnuoruudessa seksuaalinen kiihottuminen ja kiihottumisen purkaminen ovat ensisijaisia. Varhaisnuoren mielessä seksuaalifantasiat ovat estottomia ja ne etsivät kohdettaan. Vähitellen nousee kuitenkin tarve kumppanin löytämisestä, jolloin seksuaalinen kiihottuminen muuttuu seksuaaliseksi haluksi. (Sinkkonen 2010, 121.)

3.2.4 Nuoren seksuaalinen kypsyys

Personallisuusrakenteiden kehitys on nuoruusiässä vielä keskeneräinen. Kypsymättömyys on rikas, ikäkauteen kuuluva ominaisuus nuoren kasvaessa lapsesta aikuiseksi. Erehdyksien, oikeiden ja väärin ratkaisujen kautta nuori löytää omat valintansa, jotka muuttuvat osaksi nuoren minuutta. Tervettä kehitystä kypsymättömyydestä kypsyyteen ei ole tarpeen kiirehtiä tai jarruttaa. Nuoren kehityksen tulee tapahtua omassa tahdissa; kun nuorella on aikaa ja tilaa kasvaa, hän osaa ottaa nuorena aikuisena vastuun itsestään että ympäristöstään. Vääränlainen kypsyys tai päinvastaisesti kypsymättömyys johtuu nuoren kasvun häiriintymisestä, kun nuori omaksuu aikuisuuden liian varhain tai liian myöhään. (Aalberg & Siimes 2007, 83–84.) Esimerkiksi

nuorten kokemukset yhdynnöistä eivät viesti siitä, että seksuaalinen kehitys olisi saavuttanut jo päätöksensä. Liian aikaiset seksikokemukset voivat olla nuorelle haitallisia ja terveen seksuaalisuuden saavuttaminen aikuisena voi tästä johtuen vaikeutua. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 44–45.)

Seksuaalisten kokemusten hankkiminen edellyttää sitä, että yksilö tunnistaa itsensä seksuaalisena olentona ja hyväksyy täysin, että voi antaa ja kokea seksuaalista mielihyvää. Oman seksuaalisuuden jakaminen kumppanin kanssa vaatii kypsyyttä; on osattava olla satuttamatta itseä tai kumppania, uskallettava antaa ja vastaanottaa kiihotusta, on oltava varma, että osaa kuulla ja kunnioittaa myös kumppanin tarpeita ja valmiuksia – ennen kaikkea on oltava varma siitä, että haluaa harjoittaa juuri tätä asiaa ja tämän henkilön kanssa eikä kadu sitä myöhemmin. Oma halu on merkittävä asia seksissä, ja on selvää, ettei seksiin tule ryhtyä ennen kuin kokee tarpeeksi halua ja valmiutta. Asioita voi ja saa kokeilla varovasti, asteittain ja aina on lupa perääntyä. Mikäli molemmilla on halu edetä yhdyntään asti, on vastuunoton eli raskauden että sukupuolitautilien ehkäisyn oltava kunnossa. (Apter ym. 2009, 38–39; Cacciatore 2007, 67; Kallio 2012, 126–127.) Seksuaalisuuteen kypsyminen ei ole ainoastaan biologiaa, ruumiillisia ilmiöitä, viettejä tai yritystä lisääntyä. Ei ole määritelty tiettyä ikää eikä fyysisestäkään kehityksestä voi tehdä johtopäätöksiä siitä, milloin yksilön tulisi olla valmis tutustumaan lähemmin seksiin. (Apter ym. 2009, 9, 38–39.)

Seksikokemukset ovat sidoksissa psyykkiseen hyvinvointiin. Psyykinen hyvinvointi tai päinvastoin huonovointisuus ovat sidoksissa seksikokemuksiin. Varhain aloitetut yhdynät korreloivat vahvasti erilaisten psyykkisten ongelmien kanssa. Ehkäisyn käyttäminen ei yksistään ole suojautumista ei-toivotulta raskaudelta sekä sukupuolitaudeilta, vaan myös suojautumista pettymyksiltä sekä psyykkistä hyvinvointia horjuttavilta tekijöiltä. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 167–168.)

3.2.5 Nuorten seksuaalikäyttäytyminen

Normaalisti seksuaalinen käyttäytyminen alkaa jo lapsena ja sen ilmaisu kehittyy sitä myöten, mitä vanhemmaksi nuori tulee. Tunteita rakastamisesta on jo pienillä lap-

silla, jolloin ensirakkaus kohdistuu usein oman perheen jäseniin. Myöhemmin rakkaudenkohteeksi valikoituu kaukainen nuorisoidoli tai perheen ulkopuolinen aikuinen, sittemmin jo saman ikäinen nuori. Nuoren tunne rakkaudesta on rakentava, vaikka rakkaudenkohteet saattavatkin vaihtua vuosien aikana useammankin kerran; rakkauden myötä nuoren itsevarmuus ja rohkeus lisääntyvät. (Apter ym. 2009, 35.) Keskimäärin murrosiän etenemisen puolivälissä nuori suutelee ensimmäisen kerran vastakkaista sukupuolta (Aalberg & Siimes 2007, 200). Kun nuoret alkavat seurustella, he tuovat seurustelusuhteeseen tiedostamatta aikaisempia omakohtaisia kokemuksia rakkaudesta ja rakastamisesta. Ensimmäiset seurustelukokemukset ovat usein narsistisia, lyhytkestoisia ja lähinnä kokeilevia, koska nuori etsii itseään ja omaa tunnemaailmaansa sekä minuuttaan seurustelusuhteiden avulla. Myöhemmin seurustelusuhteet ovat vastavuoroisia, joissa nuoret osaavat arvostaa toistensa kokemuksia. (Aalberg & Siimes 2007, 200–205.)

Tutkimukset osoittavat, että läheisyys, turva ja luottamus sekä seura ja seksuaalisuuden opettelu ovat seurustelusuhteessa nuorelle tärkeitä asioita (Aaltonen 2012, 110). Nuori voi etsiä seurustelusuhteestaan huolenpitoa ja toisaalta myös ihailta seurustelusuhteen kautta itseään (Aalberg & Siimes 2007, 200–205.) Ihastumisen ja rakastumisen alkuhuuman jälkeen nuoret harjoittelevat itsenäisyyttä parisuhteessa sekä kumppanin hyväksymistä omana yksilönään. Kumppanin hyväksymisen ei kuitenkaan koskaan tulisi tarkoittaa väkivaltaisen käyttäytymisen, alistamisen tai uhkailun hyväksymistä parisuhteessa. (Aaltonen 2012, 113.)

Rohkaistuminen seksuaaliseen kanssakäymiseen tulee yksilöllisesti hiljalleen. ”Ensin pelottaa enemmän kuin haluttaa” – kuvaa rohkaistumista edeltävää ajanjaksoa. Useimmat nuoret eivät vielä ensimmäisessä seurustelusuhteessa rohkaistu tai ole valmiita intiimeihin seksuaalikokeiluihin. Rohkaistumisvaiheessa yksilöllä on sekä fyysinen että henkinen kyky sekä erityisesti halu hankkia omia kokemuksia seksistä. Itsensä hyväksyminen seksuaalisuuden saralla opettelevaksi ja kokemattomaksi liittyy rohkaistumiseen. Kun molempia osapuolia ”haluttaa enemmän kuin pelottaa”, muuttuvat hyväilyt yleensä rohkeammiksi. Tässä vaiheessa opetellaan nautiskelemaan kosketuksesta, tuottamaan nautintoa, kiihottamaan sekä kiihottumaan. Itsensä hallitseminen ja kumppanin kunnioittaminen ovat oleellisessa roolissa seksin opettelussa.

(Apter ym. 2009, 38–39, 142–143; Cacciatore & Koiso-Kanttila 2008, 173.) Nuoren on hyvä tietää, että omat tuntemukset seksuaaliasioissa määräävät etenemisen suunnan. Pelko viestii usein sen, ettei ole vielä valmis seksikokemuksiin. Liian aikaisessa vaiheessa aloitettu seksi aiheuttaa enemmän mielipahaa kuin iloa. (Kallio 2012, 126; Aalberg & Siimes 2007, 200–205.)

Tyytyväisen elämän ja hyvän terveystietämisen perustana toimivat positiivinen minäkäsitys ja itsetunto. Mikään tieto ei kuitenkaan yksittäin johda terveyttä edistävään toimintaan, ellei yksilö ole motivoitunut toimimaan saamansa tiedon mukaisesti. Yksilö tarvitsee kokemuksen siitä, että on kallisarvoinen – ja jonka terveyttä on tärkeä suojata sekä edistää. (Cacciatore 2007, 25.)

Vuodesta 2000 lähtien Suomessa on saatu tilastotietoa nuorten seksuaalikäyttäytymisestä laajojen kouluterveyskyselyiden avulla. Vuonna 2015 tehdyssä kouluterveyskyselyssä kartoitettiin muun muassa erilaisia seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä, kuten oletko suudellut suulle, hyväillyt vaatteiden päältä/alta tai hyväillyt alasti tai ollut yhdynnässä. Tuoreimman kouluterveyskyselyn mukaan peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista 54 %, lukiolaisista 71 % ja ammattiin opiskelevista 83 % oli suudellut suulle. Kokemuksia vaatteet päällä – hyväilystä oli 39 % peruskoululaisista, kun taas lukiolaisten keskuudessa vastaavia kokemuksia oli jo 61 % ja ammattiin opiskelevista 75 %. (Kouluterveyskysely 2015a.)

Kouluterveyskyselyn mukaan 82 % peruskoululaisista ei ole ollut vielä yhdynnässä. Myöskään lukion 1. ja 2. luokan opiskelijoista 63 % ja ammattiin opiskelevista 40 % ei ollut yhdyntäkokemuksia. Yhdyntöjen aloittamisen keski-ikä luullaan virheellisesti olevan usein 14–15 vuotta, vaikka todellisuudessa se on huomattavasti myöhäisempi. Suurimmalla osalla peruskouluikäisistä yhdynät eivät kuulu elämään. Laajan yksilöllisen hajonnan huomioiden, suomalainen nuori kokee ensimmäisen yhdyntänsä noin neljä vuotta ensimmäisen suutelon jälkeen, tytöt keskimäärin 17 ja pojat 18 vuoden iässä. (Mts.) Nuorten ensimmäiset yhdynät tapahtuvat usein vakituisiksi koetuissa seurustelusuhteissa; vielä on kuitenkin nuoria, jotka haluavat kokea ensimmäisen yhdyntänsä vasta avo- tai avioliitossa. (Aalberg & Siimes 2007, 200, 205; Seksuaalisuus 2006, 208; Cacciatore & Koiso-Kanttila 2008, 173–176.)

3.2.6 Seksuaalinen riskikäyttäytyminen

Seksuaalista riskikäyttäytymistä ovat muun muassa varhain aloitetut yhdynät ja yhdynät useiden eri kumppaneiden kanssa ilman raskauden ja sukupuolitautilien ehkäisyä. Aikaisin aloitettu sukupuolielämä voi olla nuoren keino etsiä läheisyyttä ja lohtua sekä tapa hoitaa masennusta ja ahdistusta. Psykkisten häiriöiden kanssa kamppailevalla nuorella voi olla vaikeuksia suojella itseään tai käsitellä tunteitaan. Osaltaan varhain aloitettu sukupuolielämä voi olla nuoren keino yrittää oikaista kehityksessään. Tutkimukset osoittavat, että seurustelusuhteissa tapahtuneet seksuaalikoemukset eivät lisää masentuneisuutta, mutta irralliset seksikokemukset taas lisäävät masennuksen todennäköisyyttä. (Kaltiala-Heino, Savioja & Sumia 2015.)

Seksuaalista riskikäyttäytymistä on tutkimusten mukaan enemmän pojilla kuin tytöillä. Tytöillä, joilla on seksuaalista riskikäyttäytymistä, esiintyi tutkimusten mukaan enemmän masennusta ja he olivat myös muita itsetuhoisempia. Psykkisillä häiriöillä ja riskialttiilla seksuaalikäyttäytymisellä on useita yhteneviä riskitekijöitä. Varhaista tai riskialtista seksuaalikäyttäytymistä edeltää merkittävimmin nuoren lapsena kokemus seksuaalinen hyväksikäyttö. Myös puutteellinen vanhemmuus, perheen sisäiset ristiriidat sekä perheen heikko sosioekonominen asema voivat olla syitä nuoren varhaiselle seksuaalikäyttäytymiselle. (Kaltiala-Heino ym. 2015.) Vaaratilanteisiin hakeutuminen tai vaarojen uhmaaminen voivat vahingoittaa pysyvästi yksilön seksuaali- ja lisääntymisterveyttä (Cacciatore 2007, 31). Tutkimuksen mukaan ne nuoret, jotka ovat olleet yhdynnässä vasta myöhemmällä iällä omaavat parhaimman itsetunnon. Hyvään itsetuntoon liittyvät usein turvallinen kouluympäristö, riittävä sosiaalinen tuki, vanhempien korkea koulutustaso ja nuoren omat tulevaisuuden suunnitelmat, joihin sisältyy korkeakoulutus. Nämä tekijät ehkäisevät omalta osaltaan psyykkisiä ongelmia ja edistävät seksuaaliterveyttä. (Kaltiala-Heino ym. 2015.)

Rikoslaisissa on pykälä (Rikoslain 20. luku 6 §), jonka tarkoituksena on suojella lapsia seksuaaliselta hyväksikäytöltä. Suojaikäraja on Suomessa 16 vuotta, joka tarkoittaa sitä, ettei kukaan saa alkaa seksuaaliseen suhteeseen saati tekoon alle 16-vuotiaan nuoren kanssa. Poikkeuksena ovat kuitenkin iältään ja fyysiseltä kehitykseltään lä-

hellä olevien nuorten sukupuoli-suhteet, joissa vallitsee molemminpuolinen suostumus. Toinen merkittävä ikäraja on 18 vuotta. Tämä suojaa nuorta perheensisäisessä sekä luottamussuhteessa (esimerkiksi opettaja) lapsen seksuaalisessa hyväksikäyttötapaüksessa. (Laki ja seksuaaliterveys n.d.)

Yhdysvaltalainen tutkimus selvitti 14–15-vuotiaiden tyttöjen persoonallisten ominaisuuksien, vapaa-ajan käytön sekä kodin sääntöjen/kurin yhteyksiä yhdynnän kokemiseen. Tutkimustulosten mukaan ne tytöt, jotka vapaa-aikanaan olivat juoneet alkoholia ja joiden kotona ei ollut kuria/sääntöjä olivat siinä enemmistössä, jotka olivat jo kokeneet yhdynnän (Menn, Pulczinski, Smith & Wilson 2014, 363–369.)

Ruotsalaiseen tutkimukseen osallistui 3432 18-vuotiasta nuorta. Tutkimuksessa kartoitettiin muun muassa nuorten seksuaalisuutta. Tutkimus etsi seksuaalielämän alle 14-vuotiaana aloittaneiden nuorten ja sosiaalisten olosuhteiden, seksuaalisten kokemusten sekä käyttäytymisen väliltä selittäviä tekijöitä. Tämän tutkimuksen mukaan keskimääräinen ikä ensimmäiselle yhdyntäkerralle oli 15,4 vuotta. (Bladh, Kastbom, Priebe, Svedin & Sydsjö 2014.) Lisäksi ruotsalaistutkimus osoitti, että ne nuoret, jotka olivat aloittaneet sukupuolielämän hyvin varhain (alle 14-vuotiaana), tulivat usein rikkinäisistä perheistä. Myös erilaiset käytöshäiriöt ja päihteiden käyttö olivat yhteydessä varhaiseen sukupuolielämään. (Mts.) Ruotsalaisessa jatkotutkimuksessa taas selvitettiin niiden nuorten taustoja, jotka eivät olleet vielä 18-vuotiaana harrastaneet seksiä. Nämä nuoret tulivat tutkimuksen mukaan ehjistä perheistä. Lisäksi tutkimus osoitti näiden nuorten katsovan verrokkiryhmää vähemmän pornoa sekä heidän olevan seksuaalisesti haluttomampia. (Bladh, Kastbom, Priebe, Svedin & Sydsjö 2016.)

3.2.7 Nuorten seksuaaliterveyteen vaikuttavat tekijät

Seksuaaliterveyden käsite sisältää kaiken seksuaaliseen kehitykseen ja sukupuolieliiniin liittyvän toiminnan (Seksuaalisuus 2006, 206). Seksuaaliterveydellä tarkoitetaan yksilön valmiutta huolehtia sekä nauttia omasta itsestään, halutessa hankkia seksu-

aalisia kontakteja ja kokea molemminpuolista nautintoa läheisyydestä, sekä myöhemmin lisääntymiskykyä ja vastuuta parisuhteesta että vanhemmuudesta (Cacciatore 2007, 31).

Nuorten seksuaaliterveyteen vaikuttavat kaikki seksuaalisuuden eri ulottuvuudet. Varhaisella vuorovaikutuksella, nuoren kokemuksilla, saadulla kasvatuksella, medialla, fyysisillä ominaisuuksilla sekä kulttuurilla ja lukuisilla muilla eri tekijöillä voi olla vaikutusta, joko positiivisesti tai negatiivisesti nuoren seksuaalisuuteen. Seksuaalisesti tyydyttävän elämän lähtökohdaksi kuvataan usein hyvä seksuaalinen itsetunto. Se luo tilaa seksuaalisuudelle elämässä ja McGinnisin (2005) mukaan se on edellytys läheisille ihmissuhteille. Seksuaalinen itsetunto alkaa muovautua jo vauvaiässä, jolloin varhaisella vuorovaikutuksella on tärkeä merkitys. Vanhempien yhteys vauvaan, kunnioittava ja rakastava kohtelu sekä lempeä käsittely luovat perustan sille, että yksilö tuntee olonsa rakastetuksi ja arvostetuksi. Kaikki lapseen kohdistuneet sanomiset, tekemiset ja erityisesti tekemättä jättämiset ovat suorassa yhteydessä yksilön minäkäsitykseen ja myöhemmin ne vaikuttavat joko positiivisesti tai negatiivisesti aikuisiän seksuaalisuuteen. (Ranta 2008, 29–31.)

Nuoren kokemukset ovat merkityksellisiä minäkuvan ja itsetunnon rakentumiselle. Aikuisten tehtävä on kannustaa nuorta kuuntelemaan kehoaan ja kunnioittamaan omia rajojaan sekä kannustaa terveeseen itsekkyyteen. (Mts. 39–59.) Nuoren itsetuntoon vaikuttaa suuresti ympäröivän kaveriporukan hyväksyntä. Kaveriporukan luomat paineet voivat ajaa nuoren tekoihin, joihin hän ei itse olisi vielä valmis. (Aaltonen 2012, 22.) Hyvän itsetunnon omaava nuori kokee itsensä huolenpidon ja puolustamisen arvoiseksi ja tällöin nuorella on helpompaa puolustaa itseään loukkaavalta kohtelulta. Mikäli nuori kokee itsensä arvottomaksi tai hänellä on korostunut tarve tulla hyväksytyksi, on hän tällöin alttiimpi kaltoinkohtelulle ja epätasa-arvoisille ihmissuhteille. (Mts. 20.) Mikäli nuori omaa huonon itsetunnon, hän ei ehkä pysty tai uskalla kertoa kumppanilleen, mistä itse nauttii. Kommunikaation vähyyks myös nuorten seurustelusuhteissa voi johtaa seksuaalisen nautinnon heikentymiseen ja voi olla syy seksuaalisen haluttomuuden syntyyn. (Väisälä 2011, 2489.) Seksuaalisella itsetunnolla on suuri vaikutus yksilön kykyyn nauttia seksistä. Mitä enemmän yksilö luottaa itseensä, sitä nautinnollisempaa seksi koetaan. (Comfort & Quilliam 2010, 42).

Aikuisten kielteiset suhtautumiset ja reaktiot, lapsen kysymyksiin vastaamatta jättäminen ja ääritapauksissa seksuaalisesta mielenkiinnosta rangaistuksen antaminen leimaavat seksuaalisuuden häpeälliseksi asiaksi (Suomela 2009, 16). Seksuaalisuuden tukahduttamisesta voi seurata ongelmia aikuisiällä, sillä seksuaalisen mielihyvän esteinä ovat yleensä häpeäntunteet, jotka ovat alkaneet kehittyä lapsuudessa (Ranta 2008, 33–34).

Salokosken ja Mustosen tutkimuskatsaus (2007, 13) näyttää, että erilaiset mediasisällöt vaikuttavat yksilöllisesti ja kehitysvaiheesta riippuen lasten sekä nuorten tiedolliseen, tunne-elämän ja identiteetin kehittymiseen sekä fyysiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Median luomat ”minäihanteet” voivat hankaloittaa seksuaalista kehittymistä, sekä aiheuttaa ongelmia fyysisen minäkuvan rakentamisessa sekä osaltaan lisää riskiä ulkonäköpaineiden ja identiteettiongelmiin syntymiseen. Mäkisen väitöskirjan (2015, 61) mukaan nuoren painolla oli merkitystä seksuaalisen itsetunnon kehittymisen kanssa. Ylipainoisella nuorella oli huomattavasti vähemmän intiimejä ihmissuhteita ja seksuaalisia kokemuksia kuin vastaavasti normaalipainoisella nuorella. Huonon seksuaalisen itsetunnon nähtiin olevan syy vaikeudelle kehittää intiimejä suhteita ikätovereiden kanssa.

Medialla tarkoitetaan erilaisia viestintäkanavia ja viestin välittäjiä (Karkulehto 2011, 28–29; Nuoret, seksuaalisuus ja media 2015). Media välittää tietoa, tarjoaa viihdettä ja ajanvietettä, sekä sitä voidaan käyttää monipuolisena oppimisympäristönä, jonka avulla nuori voi harjaannuttaa tiedollisia taitojaan sekä moraalista ajattelutapaansa (Mustonen & Salokoski 2007, 13). Toisinaan media, mainokset ja televisio-ohjelmat ovat voimakkaasti erotisoituneita. Seksi myy mediassa ja seksillä myydään mediassa, sillä seksin ja seksuaalisuuden katsotaan kiinnostavan mediayleisöä. (Karkulehto 2011, 28–29; Nuoret, seksuaalisuus ja media 2015.) Useimmat nuorista kuitenkin tiedostavat median asettamat mallit ja he osaavat suhtautua mediaan ajoittain kriittisestikin. Tutkimusten mukaan nuorten omat seksuaaliset kokemukset lisäävät kriittisyyttä median tarjoamaa seksuaalisuutta kohtaan. (Nuoret, seksuaalisuus ja media 2015.) Salokosken ja Mustosen tutkimuskatsaus (2007,13) näyttää, että erilaiset mediasisällöt vaikuttavat yksilöllisesti ja kehitysvaiheesta riippuen lasten ja nuorten tiedolliseen, tunne-elämän ja identiteetin kehittymiseen sekä sosiaaliseen kehitykseen.

Median luomat ”minäihanteet” voivat hankaloittaa seksuaalista kehittymistä ja aiheuttaa näin ongelmia fyysisen minäkuvan rakentamisessa.

Toisaalta taas seksuaalisuus mediassa ja median välittämä tieto on yksi keino tutkia omaa vartaloa ja seksuaalisuutta. Esimerkiksi seksiä ja pornoa katsotaan usein uteliaisuussyistä. (Nuoret, seksuaalisuus ja media 2015.) Pornolla (pornografia) tarkoitetaan aikuisille suunnattua kuvallista, kirjallista tai sukupuolielimiä suorasti kuvaavaa tai paljastavaa materiaalia, jonka tavoite on antaa seksuaalista kiihotusta. Pornon tarkoituksena ei ole näyttää aitoa tai oikeaa seksuaalisuutta, rakkautta ja nautintoa. (Joka-päiväinen pornomme 2005, 8; Seksuaalisuus 2006, 441.) Tyttöjä useammin pojat saavat seksuaaliterveystietonsa kyseenalaisista lähteistä, kuten pornosta (Cacciatore & Koiso-Kanttila 2008, 170–172, 180–181). Monet pojat saattavat kuvitella, että tytöt hakevat heistä ensisijaisesti osaavaa seksikumppania. Myös tytöillä voi olla vääristyneitä käsityksiä kuten, että seurustelusuhteen alusta alkaen pojat pyrkivät ainoastaan yhdyntään. Tällöin seurustelusuhteessa saattaa molemmilla olla virheellisiä oletuksia ja seksistä voi tulla pakonomaista, johon kumpikaan osapuolista ei osaa suhtautua luontevasti, eikä kumpikaan nuorista osaa nauttia seurustelusta. (Cacciatore & Koiso-Kanttila 2008, 170, 180–181; Apter ym. 2009, 151–152.)

3.2.8 Nuorten seksuaalioikeudet

Seksuaalioikeudet (ks. Liite 1) kuuluvat osaksi ihmisoikeuksia. Ihmisoikeuksien tavoitteena on turvata jokaiselle ihmisarvoinen elämä. Ihmisoikeuksien keskeisiä periaatteita ovat oikeudet väkivallasta vapaaseen elämään, syrjimättömyyteen sekä tasa-arvoon. Ihmisoikeuksien mukaan jokainen yksilö on samanarvoinen ihonväristä, uskonosta, sukupuolesta, iästä, kielestä tai asuinpaikasta riippumatta. Jokainen saa syntyessään täysimääräiset ihmisoikeudet, eikä näitä oikeuksia voi kukaan viedä. Yksilön itsemääräämisoikeudella on suuri merkitys ihmisoikeuksien sekä seksuaalioikeuksien toteutumisessa. Jokaisella on oikeus koskemattomuuteen ja omiin rajoihin. (Aaltonen 2012, 41.) Seksuaalioikeuksien loukkaaminen voidaan rinnastaa ihmisoikeusrikoksiin (Nazarenko 2011, 12).

Seksuaalioikeuksien tiedostaminen sekä seksuaalioikeuksien toteutuminen ovat seksuaaliterveyden avaintekijöitä kaikissa ikäryhmissä (Aho ym. 2008, 36). Nuorille on tärkeää kertoa seksuaalioikeuksista, sillä seksuaalioikeuksien toteutuminen vaikuttaa seksuaalisuuden terveeseen kehittymiseen (ks. Liite 2). Nuoria tulee opettaa huomiomaan ja hyväksymään sekä omat että toisten seksuaalioikeudet. Lisäksi nuorille on kerrottava seksuaalioikeuksia koskevan tiedon hankkimisesta sekä siitä, mikä on seksuaalioikeuksien loukkaamista. (WHO Regional Office for Europe and BZgA 2010, 27.) Nuorten seksuaalioikeuksiin kuuluvat oikeus tietoon seksuaalisuudesta, oikeus nauttia seksuaalisuudesta, oikeus elämään, oikeus suojella itseään sekä tulla suojelluksi, oikeus seksuaaliterveyshuoltoon sekä oikeus osallistua päätöksentekoon itseään koskevissa seksuaaliterveyteen liittyvissä asioissa (Nuorten seksuaalioikeudet n.d).

3.3 Seksuaalinen halu ja haluttomuus

3.3.1 Seksuaalinen halu

Kontulan (2008, 42) mukaan seksuaalisella halulla tarkoitetaan tiedostettua seksuaalista motivaatiota, jolla tavoitellaan erilaisia seksuaalisia toimintoja sekä mielihyvää. Toisilla yksilöillä on Kontulan mukaan jo lapsuudessa voimakkaampi seksuaalinen halu. Evoluutioteoria määrittelee seksuaalisen halun liittyvän ihmislajin säilymiseen ja evolutionistien mukaan taas halu sekä mielihyvä ovat lisääntymisen sisäisiä motivaatioita. Sandberg (2010, 11) kuvailee seksuaalista halua primitiiviseksi voimaksi, joka perustuu yksilöllisiin näkökulmiin sekä omaan kokemukseen intiimiyden, hoivamisen sekä lisääntymisen tarpeesta. Bildjuschkin ja Ruuhilahti (2010, 135) taas kirjoittavat seksuaalisen halun olevan kaihoa seksuaalista nautintoa tuottavaan toimintaan, johon vaikuttavat hormonit, yleinen elämäntilanne, parisuhteen laatu tai parisuhteettomuus, aikaisemmat seksuaaliset kokemukset sekä kokemukset omasta arvokkuudesta tai vaihtoehtoisesti arvottomuudesta.

Seksuaalinen halukkuus vaihtelee yksilön elämän ja sen muutosten myötä. Yksilölle tyypillisenä ominaisuutena seksuaalisuus ei koskaan täysin katoa. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 10.) Nuoruudessa etenkin murrosiässä seksuaalisen halun ilmenty-

minen ja voimakkuus ovat yhteydessä sukupuolihormoneihin ja tästä johtuen seksuaalisuus kiinnostaa murrosikäistä nuorta yleensä enemmän kuin myöhemmin elämässä (Cacciatore 2007, 159; Hermanson 2010, 88). Bildjuschkin ja Ruuhilahti (2008, 10) korostavat, että seksuaalinen halu kokee erilaisia muutoksia yksilön elämänvaiheen- ja tilanteen mukaan. FINSEX 2007 -tutkimukseen osallistuneet 18–54 vuotiaat suomalaiset naiset ja miehet kertoivat kokevansa seksuaalista halua muutaman kerran viikossa (Kontula 2008, 57). Tuoreimman FINSEX- tutkimuksen (2015) mukaan nuorista miehistä (18–34- vuotiaat) 90 % ja naisista 70 % tunsu seksuaalista halua ainakin muutaman kerran viikossa. Nuorista miehistä 90 % kertoi haluavansa yhdyntää vähintään kaksi kertaa viikossa. Parikymppisistä naisista yhdyntää halusi kaksi kertaa viikossa 75 % ja kolmikymppisistä noin 67 %. (FINSEX halu 2015.)

Seksuaaliset halut sekä valmius seksiin ovat aina yksilöllisiä. Haluun ja kiihottumiseen on tärkeä tutustua omaa kehoa kuunnellen, sillä ne ovat edellytyksiä sille, että seksi tuntuu hyvältä. Nuoren on tärkeä tietää, että seksuaalinen kiihottuminen ei kuitenkaan ole kehotus seksin harrastamiseen, vaan kiihotuksen herättämästä mielihyvän tunteesta voi nautiskella kiireettömästi ilman, että etenee yhdyntään saakka. Vaikeudet kiihottua ovatkin usein yhteydessä siihen, että seksi on aloitettu ennen kuin siihen ollaan riittävän kypsiä. Mikäli halua seksuaaliseen kanssakäymiseen ei ole, ei siihen tule ryhtyä. Seksiin liittyvissä asioissa edetään aina hitaamman kumppanin ehdoilla. Nuoren ei tarvitse yrittää todistella kumppanille, että olisi seksuaalisesti kokenut aikuinen. (Kallio 2012, 126–127; Apter ym. 2009, 35.)

Halttunen (2007, 31) sanoo, että seksuaalinen halu määrittelee osaltaan yksilön ja yhteisön identiteettejä. Hyvin monet tekijät ovat sen taustalla, mitä ja ketä yksilö haluaa. Halua ei nähdä pelkkänä tunteena, vaan laajemmin ajateltuna se on kulttuuriin kategorioihin sijoittuva ilmiö. Halttunen (2007, 32) tuo vielä esille seksuaalisen halun ja -suuntautumisen vaikuttavan laajasti yksilön elämäntapaan, kuten kulttuuriin, sosiaaliin suhteisiin, poliittisiin näkemyksiin, yhteiskunnalliseen asemaan ja oikeuksiin. Itsensä kokeminen rakastetuksi, hyväksytyksi ja arvostetuksi ovat seksuaalisen tyytyväisyyden kannalta tärkeimpiä asioita. Omien rajojen, itsensä ja kumppanin kunnioittaminen ovat ensisijaisia lähtökohtia. Seksuaalisesti vahvoiksi kasvaneilla on valmius ilmaista kaikissa elämänvaiheissa omat tarpeensa sekä halunsa. Kyse ei ole

itsekkyydestä, vaan kyvystä arvostaa kumppania sekä tuntea empatiaa. (Ranta 2008, 29.)

3.3.2 Seksuaalinen haluttomuus

Seksuaalinen halu on herkkä muutoksille. Toisinaan voi olla vaikeaa hyväksyä halun muuttuvaa luonnetta, esimerkiksi sitä, että halu ei ole samanlainen, kuin se on ollut esimerkiksi parisuhteen alussa. Elämä tuo mukanaan monenlaisia ajanjaksoja, jolloin seksuaalinen halu laimenee. (Halttunen 2007, 42.) Seksuaalinen halu ei kuitenkaan lopu kokonaan koskaan, mutta se saattaa ajoittain tukahtua tai olla kateissa erilaisista syistä johtuen. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 182 -183.) Seksuaalista haluttomuutta ei voida määritellä ulkoapäin. Haluttomuus on ongelma vain, jos yksilö kokee sen ongelmaksi. Usein seksuaalinen haluttomuus tulee ongelmaksi vasta parisuhteessa, jolloin kahden yksilön halujen yhteensovittaminen voi olla haastavaa. Seksuaalinen haluttomuus on kuitenkin yksi yleisimmistä seksuaalielämän ongelmista ja yleisin syy hakeutua seksuaaliterapiaan. (Jussila & Kallio 2010.) Turun Sanomien artikkelissa ”*Halu hukassa*” seksuaali- ja pariterapeutti Elli Raipela kuvaa haluttomuutta yksilön kyvyttömyydeksi tuottaa vähän tai ei lainkaan seksuaalisia mielikuvia, eroottisia ajatuksia tai unia (Pitkänen 2011).

Seksuaalinen haluttomuus voidaan jakaa primaariin ja sekundaariseen haluttomuuteen. Primaari seksuaalinen haluttomuus on ollut yksilöllä syntymästä saakka, kun taas sekundaarisessa seksuaalisessa haluttomuudessa on kyse siitä, että yksilö on ollut aikaisemmin seksuaalisesti halukas, mutta jostain syystä seksuaalinen halukkuus on hetkellisesti vähentynyt. Toinen tapa jaotella seksuaalista haluttomuutta, on jakaa seksuaalisen halukkuuden vaihtelu erilaisissa tilanteissa. Yleistynyttä seksuaalista haluttomuutta esiintyy yksilöllä partnerista, tilanteesta ja seksuaalisen stimulaation laadusta riippumatta. Tilannetyyppisessä häiriössä seksuaalista haluttomuutta ilmenee vain tietyissä tilanteissa tai tietyn kumppanin kanssa. (Seksuaalisuus 2006, 245.)

Kivijärvi (2014) painottaa, että seksuaaliongelmien eivät ole koskaan vain fyysisiä tai vain psyykkisiä ongelmia, vaan ne sisältävät usein molempia. Seksuaalisen haluttomuuden taustalla voi olla eri elämäntilanteista johtuvia tekijöitä, kuten esimerkiksi

masennusta, väsymystä, stressiä tai uupumusta. Tyydyttämätön seksi voi turhauttaa ja johtaa seksuaaliseen haluttomuuteen. Esimerkiksi yhdyntäkivut, tulehdukset tai pelko raskaudesta voivat aiheuttaa seksin välttelyä. Seksuaalinen haluttomuus voi olla myös seurausta fysiologisista tai hormonaalisista ongelmista tai fyysistä ja psyykkisistä sairauksista tai niiden hoitoon käytetyistä lääkityksistä (Kontula & Sandberg 2012, 60–65).

3.3.3 Seksuaalisen haluttomuuden määrä nuorilla

Laumann, Paik & Rosen (1999) tekivät Yhdysvalloissa laajan tutkimuksen seksuaaliongelmista eri-ikäisillä (ks. Taulukko 1). Alla olevassa taulukossa on esitetty tuloksia 18–29-vuotiaiden miesten ja naisten seksuaaliongelmista.

Taulukko 1 Seksuaaliongelmät 18–29-vuotiailla (Laumann ym.1999.)

Ikä 18–29-vuotiaat	Naiset	Miehet
Kokivat vähentyneenä seksuaalista halua	32 %	14 %
Ei kyennyt saavuttamaan orgasmia yhdynnässä	26 %	7 %
Naiset: kokivat kipua seksin aikana/ Miehet: laukesivat liian aikaisin	21 %	30 %
Eivät kokeneet nautintoa seksin aikana	27 %	10 %
Kokivat jännittyneisyyttä seksin aikana	19 %	16 %
Naiset: vaikeuksia kostua/ Miehet: erektiohäiriöitä	19 %	7 %

Tämän yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan nuorilla esiintyi kaikkia mainittuja seksuaaliongelmia ainakin jossain määrin. Seksuaalinen haluttomuus oli hyvin yleistä, varsinkin naisilla. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin koulutustaustan vaikutuksia seksuaaliongelmiin. Tutkimuksesta kävi ilmi, että korkeasti koulutetuilla 18–29-vuotiailla

miehillä sekä naisilla oli vähemmän seksuaalisia ongelmia. Seksuaaliongelmien riskiryhmässä nähtiin tutkimuksen valossa matalasti kouluttautuneet. (Laumann ym. 1999.)

Väestöliiton ja Tilastokeskuksen FINSEX-tutkimushankkeessa on seurattu vuosikymmenten ajan suomalaisten seksuaalielämässä, kuten parisuhteissa, seksuaaliasenteissa, seksuaalisessa käyttäytymisessä ja seksuaaliongelmissa tapahtuvia muutoksia (Suomalaisten seksuaalisuus FINSEX tutkimushanke 2015). FINSEX 2007 – tutkimukseen osallistuneista seksuaalista haluttomuutta kuluneen vuoden sisällä oli kokenut ”melko usein” naisista 41 % ja miehistä 12 %. Verrokkitutkimuksiin nähden seksuaalinen haluttomuus on lisääntynyt molemmilla sukupuolilla jokaisessa ikäryhmässä. Jopa kolmannes tutkimukseen osallistuneista nuorista 18–34-vuotiaista naisista oli kokenut seksuaalista haluttomuutta ”melko usein” ja miehistä taas joka viides. (Kontula 2008, 62.) Seksuaalista haluttomuutta ei koettu ongelmaksi yksistään pitkään kestäneissä parisuhteissa, vaan tämän tutkimuksen mukaan joka kymmenes nainen ja mies, oli huomannut kumppanin toistuvan seksuaalisen haluttomuuden jo korkeintaan pari vuotta kestäneessä parisuhteessa. (Mts. 66.)

3.3.4 Syitä seksuaalisen haluttomuuden lisääntymiselle

Seksuaalinen haluttomuus on lisääntynyt ja siihen on monia syitä. Esimerkiksi nuorten naisten seksuaalivaikeudet ovat kasvaneet merkittävästi 2000-luvulla. Kostumis- ja kiihottumisvaikeudet sekä vaikeus saada orgasmi yhdynnässä ovat lisääntyneet lähes puolella FINSEX 2007- tutkimukseen osallistuneista naisista. Keski-ikäisiin naisiin verrattuna nämä vaikeudet ovat yleisimpiä nuorilla naisilla. (Kontula 2008, 366.) FINSEX 2007-tutkimus esittää teorian, jossa seksuaalinen haluttomuus on lisääntynyt seksuaalisen tyydytyksen heikennyttyä, sillä seksiä harrastetaan usein vain toisen kumppanin aloitteesta ja/tai halusta. Ne naiset, jotka saivat orgasmeja yhdynnöissä, kertoivat seksin alkaneet molempien aloitteesta. Puolestaan taas ne naiset, jotka olivat saaneet orgasmeja vähemmän, alkoivat korvaamaan yhdyntöjä itsetyydytyksellä. (Mts. 366–367.)

Yksi teoria seksuaalisen haluttomuuden lisääntymiselle on se, että seksuaalisuutta tarkastellaan usein riski- ja ongelmakeskeisestä näkökulmasta ja edellä mainitusta keskustellaan enemmän kuin seksuaalisesta nautinnosta. Riski- ja ongelmakeskeinen ajattelutapa voi vaikeuttaa seksuaalisen nautinnon saamista ja olla esteenä orgasmeille. Tätä voidaankin pitää osasyynä siihen, miksi juuri nuorten naisten seksuaalinen haluttomuus on lisääntynyt. (Mts. 367.)

Kivijärven (2014) sekä Aaltosen (2012, 13) mukaan itsetunnolla on suuri merkitys seksuaalisen halun syttymiseen ja sen ilmentämiseen. Seksuaalinen haluttomuus aikuisuudessa johtuu usein huonosta itsetunnosta. Lisäksi aikaisemmin koetulla seksuaalisella väkivallalla tai esimerkiksi kaltoinkohtelulla lapsuudessa tai myöhemmin, on vaikutusta seksuaaliseen itsetuntoon ja sitä kautta seksistä nauttimiseen. Lapsuudessa koetut traumat tai emotionaalinen kaltoinkohtelu voivat myöhemmin näyttäytyä seksuaalisena haluttomuutena. (Väisälä, 2011, 2489.)

Seksuaalisuuden loukkaaminen nuoruudessa voi vaikuttaa negatiivisesti itsetuntoon. Tuoreimman kouluterveyskyselyn (2015b) mukaan seksuaalisesti loukkaavaa kiusaamista, nimittelyä tai arvostelua oli kokenut peruskouluikäisistä nuorista toistuvasti neljä prosenttia ja joskus 15 %. Lukioikäisistä tytöistä jopa 21 % oli kokemuksia seksuaalisuuden loukkaamisesta, kun taas saman ikäisillä pojilla vastaavia kokemuksia oli vain yhdeksällä prosentilla. Internetissä tapahtuvaa seksuaalista ahdistelua oli peruskoululaisista kokenut 15 %, lukioikäisistä 20 % ja ammattikoulussa opiskelevista 18 %. Kouluterveyskyselyn mukaan kaikki muut seksuaalisen ahdistelun muodot olivat vähentyneet sitten vuoden 2013, mutta Internetissä tapahtuva seksuaalinen ahdistelu oli vastaavasti lisääntynyt.

3.3.5 Parisuhde ja seksuaalinen halu sekä haluttomuus

Seksuaalinen halukkuus tulee usein konkreettisesti esiin parisuhteessa (Ranta 2008, 133). Erilaisten tutkimusten mukaan sitoutuminen, toimivat ihmissuhteet ja sosiaalinen rikkaus ovat voimakkaasti yhteydessä yksilön psyykkisen ja fyysiseen hyvinvointiin. Terveiden lisäksi suurin osa pitää parisuhdetta sekä perhettä erityisen arvokaina, ja kumppani sekä perheenjäsenet nähdään keskeisinä voimavaroina. (Kontula

2013, 13.) Parisuhteen suunnan määrittelyn kannalta on tärkeää, että kumppanit voivat keskustella omista toiveistaan, tunteistaan ja unelmistaan. Molempia kunnioittavalla kommunikoinnilla kumppanit voivat oppia ratkaisemaan ristiriitoja rakentavasti. (Aaltonen 2012, 113.) Tällainen parisuhde vaatii turvallisuuden tunnetta sekä luottamusta kumppaniaan kohtaan (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 129).

Parisuhteen osapuolilla saattaa olla eriäviä mielipiteitä ja ajatuksia seksin aloittamisen ajankohdasta sekä sen määrästä; joskus kumppaneista toinen tarvitsee enemmän seksuaalista läheisyyttä kuin toinen. Erityisesti poikiin ja miehiin yhdistetään usein väärä uskomuksia siitä, että he ovat aina halukkaita ja seksuaaliseen aktiiniin valmiita. Siinä missä tytöt ja naiset, myös pojat ja miehet ovat herkkiä ja tunteellisia yksilöitä. Harvoin edes on niin, että molempien osapuolten seksuaaliset halut kohtaavat täysin. Seksinkin tarve, joko yksin tai yhdessä, on yksilöllistä ja molempien osapuolten tulee kunnioittaa toisen haluja painostamatta vähemmän haluavaa osapuolta seksiin. Jokaisella on oikeus haluta seksiä sekä innostua siitä. Riippumatta tilanteesta, seksistä on aina lupa myös kieltäytyä. (Kallio 2012, 153–158.) Kyseessä on oikea aika sekä paikka, kun molemmat osapuolet haluavat seksiä samanaikaisesti. Tällöin parisuhde on vastavuoroinen ja tasa-arvoinen. Yhteisesti haluttuun seksiin ei jälkeenpäin liity syyllisyyttä, katumusta tai häpeää. Seksiin ei tule lainkaan ryhtyä, jos toinen ei halua, ei tunne olevansa valmis, pelkää tai kokee olonsa turvattomaksi. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 167–168.)

Yhdysvaltalainen tutkimus selvitti nuorten seksuaalikäyttäytymistä parisuhteessa. Miehistä 7 % ja naisista 8 % oli harrastanut seksiä parisuhteessa ilman omaa halua. Seksuaalitekoihin ryhtyminen ilman omaa halua vaikuttaa yksilön seksuaaliterveyteen ja tätä kautta negatiivisesti seksuaaliseen halukkuuteen. Seksinkin harrastaminen ilman omaa halua voi ohjata yksilöä esittämään, että seksuaalista halua ja nautintoa on. Tämä heikentää keskinäistä luottamusta ja turvallisuuden tunnetta parisuhteessa. Lisäksi tällainen käyttäytyminen ohjaa yksilöä seksuaaliseen passivoitumiseen ja omista haluista vaikenemiseen. Nämä heikentävät osaltaan seksuaalista halukkuutta. Tämän yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan nuoret tarvitsevat tietoa kumppanin seksuaalisten halujen hyväksymisen tärkeydestä. Nuorille tulee kertoa, miksi on tärkeää tuoda omat seksuaalitekoihin liittyvät halut esille. (Kaestle 2009, 33–39.)

Miehet ja naiset kiihottuvat seksuaalisesti eri tavoin ja tämä taas voi johtaa ristiriitoin hin kommunikaation puutteen vuoksi. Seksi ei tyydytäkään samalla tavalla, jolloin seksuaalista haluttomuutta voi ilmetä. Naiset tarvitsevat usein kiihottuakseen esileikkejä, kosketusta ja kauniita sanoja, kun taas miehet ovat enemmän visuaalisiin ärsykeisiin reagoivampia. (Brusila & Venhola 2006, 4705.)

Norjalaistutkimus selvitti parisuhteessa olevien nuorten aikuisten seksuaalisen kanssakäymisen tyytyväisyyttä. Alla olevassa taulukossa on esitelty tuloksia 18–29-vuotiaiden kokemuksista (ks. Taulukko 2). Täysin tyytyväisiä seksuaaliseen kanssakäymiseen olivat miehistä 21 % ja naisista 35 %. (Treen 2010, 132–147.)

Taulukko 2 Tyytyväisyys seksuaaliseen kanssakäymiseen parisuhteessa (Treen 2010, 132–147.)

Ikä 18–29-vuotiaat	Naiset	Miehet
Todella tyytymättömiä	3 %	0 %
Melko tyytymättömiä	11 %	0 %
Eivät tyytyväisiä, mutta eivät tyytymättömiä	15 %	29 %
Melko tyytyväisiä	37 %	49 %
Täysin tyytyväisiä	35 %	21 %

Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin, mistä tyytymättömyys seksuaaliseen kanssakäymiseen johtui. Naisvastaajista 52 % oli sitä mieltä, että eniten tyytymättömyyttä aiheutti oman seksuaalisen halun puute ja 43 % mielestä tyytymättömyys johtui seksin määrän vähyydestä. Miesvastaajista 43 % ajatteli epätyytyväisyyden johtuvan kekseliäisyyden puutteesta, 65 % taas kumppanin seksuaalisesta haluttomuudesta ja 61 % mielestä seksiä harrastettiin liian vähän. (Treen 2010, 132–147.)

Parisuhteissa haluttomuus johtuu usein myös kyllästymisestä sekä arjessa kumppanien välisen huomioonvähyydestä. Suhteen alun kiihko vähenee ja mahdolliset puutteet rakastamisen taidoissa sekä vähäisyys kommunikaatiossa johtavat seksuaaliseen haluttomuuteen. Mikäli selkeä syy seksuaaliseen haluttomuuteen on tiedossa, on siitä hyvä keskustella avoimesti kumppanin kanssa. (Ranta 2008, 133.) FINSEX 2007 -tutkimuksen mukaan seksuaalisen haluttomuuden ilmeneminen parisuhteessa

kuitenkin vaikeutti seksuaaliasioista puhumista jopa 40 % parisuhteista (Kontula 2008, 67).

3.4 Nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveys sekä sen edistäminen

Hyvään seksuaaliterveyteen kuuluvat koko yksilön elämänkaaren ajan myönteinen sekä arvostava lähestymistapa seksuaalisuutta kohtaan sekä mahdollisuus tyydyttävään ja turvallisiin seksuaalisiin kokemuksiin ilman väkivaltaa tai seksuaalisiin tekoihin painostamista. Lasten ja nuorten seksuaaliterveys on oikeutetusti erityisessä suojelussa. (Kätilötyö 2015, 41; Cacciatore 2007, 32.) Lisääntymisterveyden käsitteen alle kuuluvat kaikki ihmisen lisääntymisjärjestelmään, hedelmällisyyteen, klinisiin palveluihin sekä sairauksiin sisältyvät asiat. Lisääntymisterveyden merkitys on väestöpoliittiselta kannalta ajateltuna tärkeä osa kansanterveyttä. Näillä kahdella edellä mainitulla käsitteellä on paljon samankaltaisuutta, joten tästä syystä on luonnollista käyttää käsitettä seksuaali- ja lisääntymisterveys. Osa-alueina seksuaali- ja lisääntymisterveydessä korostuvat muun muassa parisuhteet ja turvallinen seksi. (Kätilötyö 2015, 41.)

Seksuaaliterveyden edistämisestä säädetään muun muassa terveydenhoitolaissa ja tartuntatautilaissa. Lisäksi se perustuu seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyviin oikeuksiin. (Edistä, ehkäise, vaikuta – seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020 2014, 238–239.) Seksuaali- ja lisääntymisterveyden palvelut kattavat muun muassa lisääntymisterveyttä edistävän neuvonnan ja hoidon, raskauden ehkäisyn, sukupuolitautilien ehkäisyn, tutkimuksen ja hoidon sekä kaiken ikäisten seksuaalineuvonnan ja muun seksuaaliterveyden edistämisen (Mts. 14). Seksuaali- ja lisääntymisterveyspalvelut kuuluvat peruspalveluihin. Kuntien tehtävä on vastata seksuaaliterveyden edistämisen toteuttamisesta. Tärkeitä toimijoita kunnissa seksuaali- ja lisääntymisterveyden saralla ovat muun muassa koulu- ja opiskeluterveydenhuolto ja ehkäisyneuvolat. Seksuaaliterveyden edistämisessä korostuu moniammatillinen yhteistyö. (Seksuaaliterveyden edistäminen n.d.) Lisäksi erilaisilla järjestöillä on tärkeä merkityksensä seksuaali- ja lisääntymisterveyspalveluiden tarjoajina (Seksuaaliterveyspalvelut n.d). Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan lapsilla sekä nuorilla

on oikeus saada tietoa ja seksuaalivalistusta ja seksuaaliterveyttä edistäviä terveydenhoitopalveluita (ks. Liite 2).

3.4.1 Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatus on seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämistä, jonka tulisi alkaa varhaislapsuudesta ja jatkua läpi nuoruuden ja aikuisuuden (Edistä, ehkäise, vaikuta – seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020 2014, 38). Seksuaalikasvatuksen eri sektoreita ovat seksuaalivalistus, -opetus, -neuvonta, - ja ohjaus (Bildjuschkin 2015, 13). Seksuaalivalistus tarkoittaa yksisuuntaista suurelle joukolle kohdistettua seksuaaliasioiden viestintää. Seksuaaliopetus on ryhmässä, esimerkiksi koululuokassa tapahtuvaa opetussuunnitelman mukaisesti tapahtuvaa seksuaaliasioiden käsittelyä, jossa on mahdollisuus reflektointiin. Seksuaalineuvonnalla tarkoitetaan seksuaalineuvojakoulutuksen saaneen ammattihenkilön yhdelle tai kahdelle henkilölle tarjoamaa dialogista apua. (Aho ym. 2008, 38–39; Edistä, ehkäise, vaikuta – seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020 2014, 38; Seksuaalikasvatus elämäkulussa 2015.) Seksuaaliohjauksessa taas korostuu toiminnallisuus (Bildjuschkin 2015, 13). Kaikissa seksuaalikasvatuksen kohtaamisissa tulee korostaa yhdenvertaisuutta eikä asiakkaan sukupuolta tai seksuaalista suuntautumista pidä olettaa asiakkaan puolesta (Edistä, ehkäise, vaikuta – seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020 2014, 38, 60).

Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee seksuaalikasvatuksen seksuaalisuuden kognitiivisten, emotionaalisten, sosiaalisten, vuorovaikutteisten ja fyysisten ulottuvuuksien oppimiseksi (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2014, 19). Unescon ynnä muiden YK:n järjestöjen laatimassa ”International Technical Guidance on Sexuality Education” – julkaisussa seksuaalikasvatusta on kuvattu ikään nähden sopivaksi sekä kulttuurillisesti merkitykselliseksi tavaksi kertoa suhteista sekä seksistä esittämällä tieteeseen nojautuvaa realistista sekä ei-tuomitsevaa tietoa. Unesco ja IPPF määrittelevät laadukkaan seksuaalikasvatuksen tavoitteiksi, että nuoret voivat hankkia tietoa, taitoja, asenteita sekä arvoja määrittääkseen oman arvokkaan seksuaalisuutensa ja nauttiakseen siitä fyysisesti ja emotionaalisesti, niin yksin kuin myös parisuhteissa. (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2014, 19–20.) WHO:n

Regional Office for Europe and BZgA – raportin (2010,29) mukaan tilannelähtöisyys, luottamuksellisuus ja tarpeita vastaava ovat avainsanoja ihanteelliseen seksuaalikasvatukseen. Seksuaalikasvatusta annettaessa tulisi nuorille suoda tilaa sekä oman seksuaalisuuden määrittelyyn että seksuaalisuuteen liittyvien asenteiden pohtimiseen. Nuorten seksuaalikasvatuksen tavoitteena on nuorten oman ymmärryksen lisääminen heissä itsessään kasvun ja kehityksen myötä tapahtuvissa muutoksissa sekä seksuaalisen identiteetin ja itsetunnon rakentumisen tukeminen (Aho ym. 2008, 39).

Väestöliiton lääkäri, seksuaalineuvoja Halosen mukaan seksuaalikasvatuksessa on vielä puutteita. Tietoa ehkäisystä ja sukupuolitaudeista on runsaasti saatavilla, mutta nuoret haluaisivat kuitenkin konkreettisempaa tietoa esimerkiksi seksin harrastamisesta ja seurustelusta. (Kyllönen 2014.) Perinteinen, riski- ja ongelmalähtöinen seksuaalikasvatus on lähestymistavaltaan liian kapeanäköinen eikä tarjoa riittävästi elämäntaitoja ja tietoja, joita tarvitaan käsitellessä seksuaalisuuteen liittyviä asioita. Nuorten kanssa on ensisijaista käsitellä seksuaalisuutta laaja-alaisena ihmisen positiivisena voimavarana. Positiivinen seksuaalikasvatus vahvistaa nuoria, jolloin he osavat paremmin suojautua mahdollisilta riskitekijöiltä. (Aaltonen 2012, 68–69.) Useissa kansainvälisissä tutkimuksissa on osoitettu, että seksuaalikasvatuksella on myönteisiä vaikutuksia esimerkiksi, yhdyntöjen aloitussiät ovat myöhentyneet ja kondomin käyttö on lisääntynyt (Seksuaalikasvatus 2014).

3.4.2 Seksuaalivalistus

Seksuaalivalistus tarkoittaa väestölle tai muulle suurelle joukolle kohdistettua yksisuuntaista seksuaalikasvatusta, jolloin lukijoilla tai kuulijoilla ei välttämättä ole suoraa mahdollisuutta esittää tarkentavia kysymyksiä. Seksuaalivalistukseksi voidaan lukea esimerkiksi Internetin välityksellä jaettava seksuaaliterveystieto. (Edistä, ehkäise, vaikuta – seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020 2014, 38–39; Kontula & Meriläinen 2007, 10.)

Opinnäytetyön tuotoksena toteutettu verkkomateriaali Nuorten e-Talon Internet-sivuille nuorten seksuaaliterveyteen liittyvistä tekijöistä ja näiden vaikutuksesta seksuaaliseen haluun on esimerkki seksuaalivalistuksesta. Seksuaalivalistus on tiedonjakoa,

jolla voidaan saavuttaa suuretkin ihmisjoukot ja tieto voidaan suunnata tietylle kohderyhmälle. Seksuaalivalistus tukee kulttuurista muutosta, jonka avulla halutaan vaikuttaa asenteisiin, tietoihin, käyttäytymiseen, mielikuviin sekä yleisiin mielipiteisiin (Edistä, ehkäise, vaikuta – seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020 2014, 38–39; Kontula & Meriläinen 2007, 10).

3.5 Hyvä seksuaalikasvatusmateriaali

3.5.1 Seksuaaliterveyttä edistävän materiaalin erityispiirteet

Terveyden edistämismateriaalin tuottamista ohjaavat ennalta määritellyt tavoitteet. Hyvässä terveyttä edistävässä materiaalissa on otettu huomioon kohderyhmän ikätaso, kulttuuri, sukupuoli, yhteiskunnallinen ja taloudellinen tilanne sekä tietotaso. Asiallinen ohjausmateriaali on kirjoitettu ymmärrettävällä kielellä ja se huomioi kohderyhmänsä mahdolliset erityispiirteet. Lisäksi sen sisältämä tieto perustuu tutkittuun ja ajantasaiseen tietoon eikä siinä näy tekijän omat arvot tai asenteet. (Ewles & Simnett 1995, 227–228.)

Terveyden edistämisen keskus on luonut terveysaineiston laatukriteerit (ks. Liite 3). Laatukriteerien on tärkeä toimia terveysaineiston pohjana, jotta tuotettu materiaali olisi hyvä ja hyödyllinen, terveyttä edistävä, laadukas ja kohderyhmänsä huomioiva. Näiden laatukriteereiden toteutumista arvioidaan terveysaineistojen arviointistandardien mukaan, jotka on jaoteltu terveyttä edistäviin ja kohderyhmänsä huomioonottaviin standardeihin. (Rouvinen-Wilenius 2008, 9; ks. Taulukko 3.)

Taulukko 3. Terveysaineiston arviointistandardit (Rouvinen-Wilenius 2008,9).

Terveyden edistämisen näkökulmien esittäminen:

1. Aineistolla selkeä ja konkreettinen hyvinvointi/terveystavoite
2. Aineisto välittää tietoa terveyden taustatekijöistä
3. Aineisto antaa tietoa keinoista, joilla saadaan elämäntavoissa ja käyttäytymisessä muutosta
4. Aineisto on voimaannuttava ja motivoi yksilöitä/ryhmiä terveyden kannalta myönteisiin päätöksiin

Aineiston sopivuus kohderyhmälle:

5. Aineisto palvelee kohderyhmän tarpeita
6. Aineisto herättää mielenkiinnon ja luottamusta sekä luo hyvän tunnelman
7. Aineistossa on huomioitu julkaisuformaatin, aineistomuodon ja sisällön edellyttämät vaatimukset

Seksuaalisuuteen liittyvän luotettavan tiedon ja opastuksen saaminen tukee nuoria kokonaisvaltaisessa kehityksessä edistäen terveyttä ja lisäksi vastuullisuutta. Tutkimusten mukaan nuoret tarvitsevat tarkoituksellista ja laadukasta seksuaalikasvatusta, ja esimerkiksi nuorten terveys- ja seksuaalikasvatusta toteuttavien tahojen merkitys vastapainona kaupalliselle ja yliseksualisoituneelle median tarjoamalle informaatiolle on entistä tärkeämpää. (Kosketus – kuinka opettaa seksuaaliterveydestä ja ihmissuhteista koulussa n.d.)

Hyvä seksuaalikasvatusmateriaali ohjaa nuoria ajattelemaan ja pohtimaan itse omia suhtautumistapojaan sekä asenteitaan seksuaalisuuteen liittyen. Seksuaalikasvatusmateriaalin tulee ottaa huomioon kaikki seksuaalisuuden ulottuvuudet, jotta nuoret oppisivat seksuaalisuuden monimuotoisuutta. Laadukas seksuaalikasvatusmateriaali vastaa kohderyhmänsä kehitystasoa ja pyrkii vastaamaan askarruttaviin kysymyksiin ymmärrettävällä kielellä. Seksuaalikasvatusmateriaalissa tulee välttää stereotyyppioita sekä suoria ohjeita ja vastauksia, jotta vältyttäisiin nuorten passivoitumiselta. Ihanteellisessa seksuaalikasvatuksessa nuori on aktiivisessa roolissa ja seksuaalikasvatus-

materiaali on avointa, jota lukija voi täydentää omilla ajatuksillaan. Jaetun seksuaali-terveystiedon tulee olla helposti omaksuttavaa sekä nuorten seksuaalioikeuksia kunnioittavaa. (WHO Regional Office for Europe and BZgA 2010, 29.) Seksuaalikasvatusmateriaalin tavoitteena voidaan pitää muutosten aikaansaamista ihmisten terveyskäyttäytymisessä (Mäki 2013).

Kuvat, otsikot, teksti ja kirjoitustyyli ovat keskiössä materiaalia laadittaessa. Kirjoitustyylin perusteella lukija saa tietynlaisen kuvan kirjoittajasta ja tämän tarkoituksellisuudesta. (Korpela & Linjama 2005, 166.) Huolella valittu pääotsikko herättelee lukijan mielenkiintoa. Tärkeässä roolissa ovat myös kiinnostavat väliotsikot, jotka halkovat tekstin sopivan kokoisiksi lukupaloiksi. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 39.) Ennen materiaalin laatimisen aloittamista kannattaa valita haluttu tekstityyli, sillä sen muuttaminen jälkikäteen saattaa olla haastavaa. Valitun tekstityylin tulee vastata mahdollisimman paljon käyttötarkoitusta. Myös kieliasuun on syytä kiinnittää huomiota. Huolella laadittu teksti viestii lukijalle sen, että kirjoittaja on keskittynyt asiaan. Ymmärrettävä yleiskieli sopii käytettäväksi web-sivuille, mutta kieltä on hyvä viedä jonkin verran selkokielen suuntaan, koska näyttöruudulta lukeminen on usein nopeaa silmäilyä, jolloin tärkeää on hahmottaa asiat nopeasti. Myös virkkeiden pituus on tärkeä tekstiä laadittaessa; ei liian lyhyitä virkkeitä, mutta ei liian pitkiäkään. (Korpela & Linjama 2005, 166, 168, 174.)

3.5.2 Sukupuolisensitiivisyys lähtökohtana seksuaalikasvatuksessa

Mies- ja naissukupuolet mielletään perinteikkäästi vastakkaisiksi; tyttöjä ja poikia kasvatetaan alusta lähtien ympäristön ohjaamiin naisen ja miehen sukupuolirooleihin. Roolit omaksutaan varhain; tyttöjen ja poikien värit, leikit ja vaatteet – myöhemmin miesten ja naisten ammatit. (Aaltonen 2012, 25–26). On kuitenkin tärkeä huomioida, ettei ketään sukupuolen perusteella kielletä tai määrätä käyttäytymään tietyllä tavalla viitaten siihen, ettei jokin sovi tai sopii ainoastaan tytöille tai pojille; yksilön persoonallisuudelle jää tällöin rajallinen tila kehittyä (Apter ym. 2009, 32).

Sukupuolisensitiivisyydellä tarkoitetaan herkkyyttä huomioida sukupuolen merkitys nuoren kasvuprosessissa sekä tukea nuorta omaan yksilölliseen sukupuolisuuteen, sukupuoli-identiteettiin sekä sukupuolen moninaisuuksien ymmärtämiseen. Sukupuolisensitiivisessä työssä pyritään laajentamaan perinteisiä sekä toisinaan stereotyyppiäkin sukupuolen kuvastamisen muotoja ja puretaan aikansa eläneitä sukupuolirooleiksi. (Eischer, Mulari & Uusitalo-Herttua 2012, 10.) Sukupuolisensitiivisyyttä on pidetty edellytyksenä sukupuolten välisen tasa-arvon toteutumiseksi ja se kattaa ajattelutavan sekä toiminnan, jossa voidaan arvostaa sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuutta (Anttonen 2007, 11). Sukupuolisensitiivisyys seksuaalikasvatuksessa huomioi seksuaalisuuden yksilön sisäisenä ominaisuutena, pohtii nuoren oman sukupuolen sekä seksuaalisuuden ilmaisemisen eri tapoja ja tuo esiin näkökulman jokaisen oikeudesta määrittellä itse omat tapansa olla seksuaalinen (Eischer ym. 2012, 56).

Tämän opinnäytetyön tuotos pyrkii sukupuolisensitiivisesti antamaan seksuaalivalistusta. Laaditussa verkkomateriaalissa ei oleteta naisen ja miehen rooleja stereotyyppisesti, vaan nuoria ohjataan ajattelemaan, että molemmat sukupuolet voivat kokea haluttomuutta ja kaikilla on samantyyppiset oikeudet sekä velvollisuudet intiimeissä suhteissa.

3.5.3 Internet terveystiedon välittäjänä

Internetillä tarkoitetaan lukuisien aliverkostojen muodostamaa maailmanlaajuista tietoliikenneverkkoa (Mikä on Internet? n.d). Internetistä löytyy runsaasti erilaista terveystietoa ja saatavilla olevan terveystiedon laatu ja luotettavuus vaihtelevat (Lampe 2008, 2077). Tiedonhaussa ei tule unohtaa kriittisyyttä ja medialukutaitoa (Väestöliitto 2015). Medialukutaito kytkeytyy ihmisenä kasvamiseen ja se antaa mahdollisuuksia suhtautua kriittisesti ympärillä olevaan maailmaan sekä kulttuuriin. Lisäksi medialukutaito nähdään muun muassa oppimisen ja tiedonhankinnan välineenä. (Hyvä medialukutaito -suuntaviivat 2013–2016, 4-6.)

Internet on keskeinen kanava myös seksuaalivalistuksessa. Nuorille on perustettu Internetiin useita sivustoja, joissa tarjotaan seksuaaliterveystietoa ja joiden välityksellä nuorilla on mahdollisuus esittää asiantuntijoille kysymyksiä. (Edistä, ehkäise, vaikuta

– seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020 2014, 53.) Nuorten tiedonhaussa Internetistä korostuu tiedon etsiminen anonymiteetin suojissa intiimeistä asioista, joista kysyminen esimerkiksi vanhemmilta tai kouluterveydenhoitajalta voidaan kokea vaikeana ja kiusallisena (Rinkinen 2012, 17; Selin 2009, 26). Nuoret käyttävät Internetiä saadakseen tietoa esimerkiksi omasta kehostaan sekä seksuaalisesta identiteetistään. Kysymykset muun muassa siitä, miten keho toimii, onko nuori normaali muihin ikäisiinsä nähden ja minkälaista on eläminen homoseksuaalina, puhuttavat nuoria. (Daneback & Löfberg 2011, 190–206.) Tytöt saavat poikia runsaammin tietoa seksuaalisuudesta tytöille suunnatuista medioista sekä terveyspalveluista, joita he myös käyttävät enemmän kuin pojat (Cacciatore & Koiso-Kanttila 2008, 170–179).

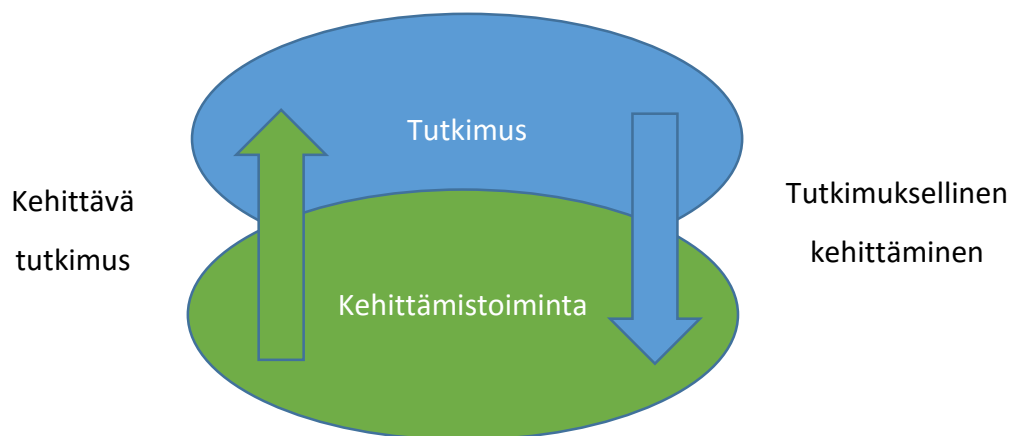
Some ja nuoret 2015-tutkimuksen mukaan 13–29-vuotiaista nuorista puolet etsivät Internetistä tietoa ja Internetissä vietetään aikaa keskimäärin 13–17 tuntia viikossa (Huovinen & Weissenfelt 2015). Laaja eurooppalainen tutkimus EU Kids Online- kyselytutkimus (2011) taas selvitti lasten ja nuorten Internetin käyttöä sekä siihen liittyviä erilaisia riskejä. Tutkimuksen mukaan myös yhä nuoremmat käyttävät Internetiä päivittäin tai vähintään viikoittain pääsääntöisesti tiedonhakuun sekä yhteydenpitoon. (EU Kids Online- kyselytutkimus 2011.) Tutkimukseen osallistuneet nuoret määrittelivät Internetin yleisemmäksi riskiksi seksuaalisen materiaalin – kuvat ja videot, joissa ihmiset esiintyivät alasti tai harrastivat seksiä. Suomalaisnuorista 29 % kertoi nähneensä tällaista materiaalia. (Kupiainen 2013, 10–11.)

Internet varhaisnuorten seksuaaliterveystiedon lähteenä Pro gradu – tutkielman mukaan etenkin varhaisnuoret toivovat seksuaaliterveystietoa käsittelevien Internet-sivustojen olevan havainnollistavia sekä asiallisia ja niiden tulisi sisältää aiheeseen liittyviä pelejä, kuvia ja tekstejä. Tutkimukseen osallistuneiden varhaisnuorten mielestä Internetiä voitaisiin hyödyntää koulussa seksuaaliopetuksena tukena. Lisäksi nuoret toivoivat, että opettaja osaisi ohjata heitä Internet-sivustoille, joista he voisivat itsenäisesti etsiä seksuaaliterveystietoa niin kotona kuin koulussa. (Selin 2009, 2.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMISPROSESSI

4.1 Tutkimuksellinen kehittämistoiminta

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistoimintana. Kehittämistoiminnan tuotoksena syntyi verkkomateriaali Nuorten e-Talon Internet-sivuille nuorten seksuaaliterveyteen liittyvistä tekijöistä ja niiden vaikutuksesta seksuaaliseen haluun. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta on muun muassa palveluiden, työyhteisöjen, menetelmien ja oman työn kehittämistä. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa on nähtävissä kaksi osaa, tutkimus- ja kehittämistoiminta (ks. kuvio1). Kehittämistoiminnan ytimessä puolestaan on toiminta, jonka kautta pyritään tavoiteltuun lopputulokseen. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa nämä kaksi osaa on yhdistetty. Siinä hyödynnetään tutkimuksia, mutta lähtökohtana toimii kehittämistoiminta. Kehittäminen on prosessi, jossa perusteellinen tavoitteen määrittely, huolellinen suunnittelu ja toteutus ovat keskiössä. (Toikko & Rantanen 2009, 21.)



Kuvio 1 Tutkimuksen ja kehittämisen rajapinta (Toikko & Rantanen 2009, 21)

Tämä opinnäytetyö on tutkimuksellista kehittämistoimintaa, sillä verkkomateriaalin tuottaminen Nuorten e-Talon Internet-sivuille kehittää toimeksiantajan nuorille tarjoamaa Internet-palvelua. Verkkomateriaali perustuu tutkitusta ja näyttöön perustuvasta tiedosta koottuun teoreettiseen viitekehykseen.

Opinnäytetyöprosessi alkoi ideoinnista ja suunnitelman luonnista (ks. kuvio 2). Ennen tiedonhakuja kartoitettiin opinnäytetyön tausta ja tarve sekä määriteltiin opinnäytetyön kohderyhmä sekä tavoite ja tarkoitus. Näiden vaiheiden jälkeen koottiin tiedonhaun avulla opinnäytetyön aineisto, josta muodostettiin teoreettinen viitekehys. Verkkomateriaalille asetettiin tavoitteet yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Verkkomateriaali tuotettiin asetettujen tavoitteiden mukaisesti teoreettisen viitekehysten pohjalta. Verkkomateriaalin tuottamisen prosessista kerrotaan tarkemmin kappaleessa 4.6. Arviointia suoritettiin läpi koko opinnäytetyöprosessin. Opinnäytetyön prosessi päättyi työn arviointiin, kehittämissuositusten esittämiseen sekä opinnäytetyön julkaisuun.



Kuvio 2 Kehittämishankkeen eteneminen (Toikko & Rantanen 2009, 64, muokattu).

4.2 Verkkomateriaalin tausta, tarve ja toimeksiantaja

Kehittämishankkeen tarve kuvataan niiden kysymysten pohjalta, mitkä ovat hankkeen taustalla olevat ongelmat tai mihin uuteen innovaatioon hanke perustuu. Taustaselvityksessä tulee puolestaan kuvata, kuka on ollut hankkeen aloitteentekijä ja miksi hanke on käynnistetty. (Silfverberg 2007, 78.) Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön taustalla toimi toimeksiantajan Nuorten e-Talon ajankohtainen Internet-sivujen päivittäminen. Varsinaista ongelmaa työn taustalla ei ollut, vaan opinnäytetyön tuotoksen aihe valittiin toimeksiantajan Internet-sivuilla olevasta kehitystarpeesta.

Aloitteentekijöinä tässä hankkeessa olivat opinnäytetyöntekijät, jotka ottivat itse yhteyttä toimeksiantajan edustajaan ja ehdottivat aihetta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa verkkomateriaalia Nuorten e-Talon Internet-sivuille nuorten seksuaaliterveyteen liittyvistä tekijöistä ja niiden vaikutuksesta seksuaaliseen haluun. Opinnäytetyön tuotos tulee yhdeksi teemaksi Internet-sivuille osaksi laajempaa kokonaisuutta. Toimeksiantaja vastaa tuotoksen julkaisemisesta, ulkoasusta ja taittamisesta. Opinnäytetyön tuotoksen voidaan ajatella olevan osa seksuaali- ja lisääntymisterveyden Edistä, ehkäise ja vaikuta 2014–2020 kehitystavoitetta, jossa lasten ja nuorten palveluissa tulee keskeisesti tukea seksuaalisuuden kehittymistä, ja varmistaa lasten ja nuorten tiedon sekä tuen saaminen (Edistä, ehkäise, vaikuta – seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020 2014, 147).

Opinnäytetyön toimeksiantaja on valtakunnallinen vuonna 2013 perustettu verkkopalvelu Nuorten e-Talo, joka tekee uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumatonta sukupuolisensitiivistä nuorisotyötä Internetissä (Rapo & Saxberg 2013). Nuorten e-Talo on sosiaalisen nuorisotyön moniosaajan Kalliolan Nuorten nelivuotinen (2013–2016) kehittämishanke (Kalliolan Nuoret n.d). Nuorten e-Talo kokoaa Tyttöjen sekä Poikien Talojen tarjoamat palvelut Internetiin yhdelle sivustolle, ja tämän raha-automaattiyhdistyksen (RAY) rahoittaman hankkeen tavoitteena on toimia verkossa matalan kynnyksen tukipalveluna. Lisäksi Nuorten e-Talo kehittää verkossa tapahtuvaa sukupuolisensitiivistä kohtaamista sekä etsii ja tutkii erilaisia Internetin keinoja, joilla voidaan tavoittaa etenkin erityisen haavoittuvassa asemassa olevia nuoria ohjaamalla heitä tarvittavan tuen piiriin. (e-Talo n.d.)

Nuorten e-Talosta löytyy tietoa erilaisista teemoista, kuten seksistä, seksuaalisuudesta ja murrosiästä. Työvälineinä Nuorten e-Talossa ovat kahdenkeskinen chatpalvelu nuorisotyön ammattilaisen kanssa, kysy-vastaa-palsta sekä erilaiset verkossa toimivat ryhmät, joissa voi luottamuksellisesti keskustella Nuorten e-Talon työntekijöiden, sekä muiden sivustoa käyttäjien nuorten kanssa. Nuorten e-Talo löytyy lisäksi Facebookista, Instagrammista, Twitteristä sekä YouTubesta. (Rapo & Saxberg 2013.)

4.3 Verkkomateriaalin kohderyhmä

Opinnäytetyön tuotoksen kohderyhmäksi on määritelty Nuorten e-Talon Internet-sivuja käyttävät nuoret. Tuotoksen kohderyhmän ikäjakaumaksi on asetettu toimeksiantajan ehdotuksesta 10–28-vuotiaat nuoret. Tätä ikäjakaumaa on käytetty tiedonhaussa sekä verkkomateriaalin tuottamisessa.

4.4 Verkkomateriaalin tavoitteet

Verkkomateriaalin tavoitteet on jaoteltu kehitystavoitteisiin sekä välittömiin tavoitteisiin. Kehitystavoitteella tarkoitetaan hankkeen pitkän ajan muutosvaikutusta kohderyhmään. Välitön tavoite kuvaa enemmän muutosta, jota tapahtuu hankkeen hyödynsaajissa palvelun parantumisena tai kohderyhmän parantuneena toimintana. Välittömillä tavoitteilla pyritään saavuttamaan kehitystavoitteet. (Silfverberg 2007, 40–41).

Verkkomateriaalin kehitystavoitteita ovat, että nuoret

- osaisivat ehkäistä mahdollista seksuaalista haluttomuutta huomioimalla terveen seksuaalikäyttäytymisen merkityksen
- ymmärtäisivät, miten seksuaalinen haluttomuus vaikuttaa parisuhteeseen ja osaisivat kunnioittaa sekä arvostaa itseään ja kumppaniaan.

Verkkomateriaalin välittömiä tavoitteita ovat, että nuoret

- tietävät mitä seksuaalisella halulla ja haluttomuudella tarkoitetaan

- ymmärtävät, että seksuaalinen halu vaihtelee ja halun vaihtelu on normaalia sekä nuoret tunnistavat keskeisimmät tekijät, jotka vaikuttavat seksuaaliseen haluun ja haluttomuuden syntyyn.

Tuotoksen tavoitteena on olla seksuaaliterveyttä edistävä ja kohderyhmänsä huomioiva. Tuotoksen tärkeys perustuu muun muassa WHO:n määrittelemiin seksuaalioikeuksiin, joihin kuuluvat esimerkiksi oikeus parhaaseen mahdolliseen seksuaaliterveyteen sekä oikeus saada tietoa seksuaalisuudesta (WHO Regional Office for Europe and BZgA 2010, 27). Tavoitteena on myös tuottaa verkkomateriaali, jossa toteutuu terveysaineistojen laatustandardit ja sukupuolisensitiivinen näkökulma (ks. Liite 3).

4.5 Tiedonhaku

Opinnäytetyön tiedonhaku aloitettiin tammikuussa 2015. Suomeksi tietoa haettiin muun muassa hakusanoilla; seksuaalisuus, seksuaaliterveys, seksuaalisuuden ulottuvuudet, nuoruus, seksuaalinen kehitys, seksuaalinen haluttomuus sekä seksuaalinen halu. Englanninkielisiä hakusanoja olivat taas; sexuality, sexualhealth, adolescent/young, development, desire ja low sexual desire. Seksuaalinen kehitys ja nuoruus, seksuaalinen haluttomuus ja nuoruus, nuoret ja seksuaalisuus, Internetin käyttö ja nuoret, Internet ja seksuaaliterveystieto, olivat opinnäytetyössä käytettyjä suomenkielisiä hakulausekkeita. Englanninkielisiä hakulausekkeita olivat muun muassa sexual desire and adolescent, decreased desire and youth, low sexual desire and adolescent, sexual dysfunction and young age, sexual development and childhood, adolescent and sexual behavior.

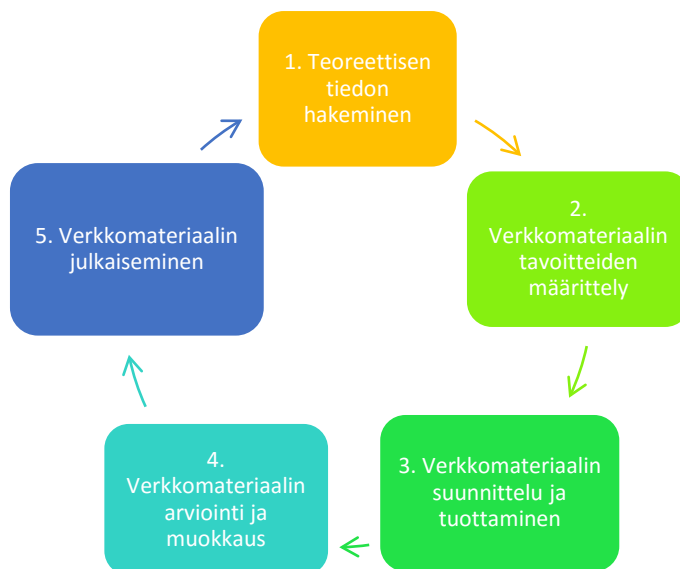
Tietoa opinnäytetyöhön haettiin terveysaineistojen tietokannoista kuten Medicistä ja PubMedistä sekä CINAHLista. Tiedonhaussa hyödynnettiin myös Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja, Väestöliiton tekemiä tutkimuksia ja eri yliopistojen Pro gradu – ja väitöskirjojen julkaisukantoja kuten TamPubia. Tietoperustaa on haettu myös kirjallisuuslähteistä manuaalisesti luotettavien tutkimusten ja tieteellisten artik-

keleiden sisällysluetteloista. Opinnäytetyön aineisto koostuu luotettavista ja näyttöön perustuvista tutkimuksista, raporteista, toimintaohjelmista, artikkeleista sekä kirjallisuudesta.

4.6 Verkkomateriaalin tuottaminen

Verkkomateriaali tuotettiin alkukevään 2016 aikana. Ennen verkkomateriaalin tuottamista selvitettiin tarve verkkomateriaalille. Verkkomateriaalin tarpeesta on kerrottu aiemmissa kappaleissa. Tarveselvityksen jälkeen koostettiin verkkomateriaalin teoreettiset lähtökohdat haetun teoria-aineiston pohjalta. Tämän vaiheen jälkeen verkkomateriaali koottiin valitun teoreettisen aineiston perusteella, samalla noudattaen asetettuja tavoitteita. Verkkomateriaalin tuottamisen perustana pidettiin terveysaineiston laatukriteereitä sekä standardeja (ks. liite 3).

Verkkomateriaalin tuottaminen kulki järjestyksessä; tiedonhaku, tavoitteiden määrittely, suunnittelu ja tuottaminen, arviointi ja muokkaus sekä lopuksi verkkomateriaalin julkaiseminen. Arviointia toteutettiin koko verkkomateriaalin tuottamisen ajan, jotta verkkomateriaalia voitiin muokata saatujen kehittämis ehdotusten mukaisesti. Alla on esitetty graafinen kuvio verkkomateriaalin tuottamisen etenemisestä (ks. kuvio 3).



Kuvio 3 Kuvaus verkkomateriaalin tuottamisen prosessista (Toikko & Rantanen 2009, 64, muokattu).

4.6.1 SWOT-analyysi verkkomateriaalin tuottamisesta

Opinnäytetyön tuotoksen arvioimisen helpottamiseksi tehtiin SWOT- analyysi (ks. kuvio 4). SWOT-analyysi on eräs suosituimmista analyyseista, jota voidaan käyttää monipuolisesti erilaisten asioiden arvioinnissa ja sen avulla voidaan tunnistaa projektin vahvuudet ja heikkoudet sekä mahdollisuudet ja uhat. Lyhenne SWOT tulee englannin kielen sanoista strengths (vahvuudet), weakness (heikkoudet), opportunities (mahdollisuudet) ja threats (uhat). (Kosketus – kuinka opettaa seksuaaliterveydestä ja ihmissuhteista koulussa n.d.)

Opinnäytetyön tuotoksen suunnitteluvaiheessa vahvuuksiksi arvioitiin opinnäytetyöntekijöiden oma kiinnostus nuorten seksuaaliterveyteen ja toimeksiantajan aktiivinen osallistuminen sekä palautteen antaminen. Verkkomateriaalin tuottamisen arviointia ja muokkausta edistivät opinnäytetyöntekijöiden sekä toimeksiantajan näkemykset. Kohderyhmää vastaavan tutkimustiedon vähyys määriteltiin puolestaan heikkoudeksi. Heikkouksiksi koettiin myös, että verkkomateriaali koostui yksistään tekstistä eikä nuorten mielipiteitä tästä tuotoksesta saatu toteuttamisprojektin aikana. Mahdollisuuksiksi puolestaan koettiin luotettavan seksuaaliterveystiedon tuottaminen nuorille sekä eri hyödynsaajat; toimeksiantaja, kohderyhmä ja opinnäytetyöntekijät. Uhkina nähtiin toisaalta aiheen laaja-alaisuus ja se, jos kohderyhmä ei syystä tai toisesta löydä tuotosta tai tuotos ei vastaa kohderyhmän ja/tai toimeksiantajan tarpeita.

Vahvuudet: Tekijöiden motivaatio opinnäytetyön aihetta kohtaan Ajankohtainen aihe Näkemysten määrä: projektissa kaksi henkilöä Toimeksiantajan osallistuminen		
Heikkoudet: Tutkitun tiedon vähyys Verkkomateriaali vain tekstiä, ei videota tai kuvia Nuorten mielipidettä verkkomateriaalista ei saatu toteuttamisen aikana	Mahdollisuudet: Luotettavan tiedon välittäminen nuorille Laadukas seksuaalivalistus Seksuaalisuuden monimuotoisuuden oppiminen Hyödynsaajat	Uhat: Verkkomateriaali ei vastaa toimeksiantajan ja/tai kohderyhmän tarpeita Kohderyhmä ei löydä verkkomateriaalia Seksuaalisuuden aihealue laaja

Kuvio 4 SWOT-analyysi verkkomateriaalin tuottamisesta

5 POHDINTA

5.1 Verkkomateriaalin arviointi

Verkkomateriaalin arvioinnissa käytettiin apuna laadukkaan terveystieteen laatu-kriteereitä (ks. Liite 3) sekä opinnäytetyöntekijöiden itsensä laatimia tavoitteita. Nuorten e-Talon Internet-sivuille laadittiin verkkomateriaalia nuorten seksuaaliterveyteen liittyvistä tekijöistä ja näiden vaikutuksesta seksuaaliseen haluun. Verkkomateriaalin terveys-/hyvinvointitavoite on selkeä, sillä sen avulla pyritään edistämään nuorten seksuaaliterveyttä ja seksuaalista hyvinvointia lisäämällä nuorten seksuaaliterveystietoa. Verkkomateriaali pyrkii välittämään tietoa seksuaaliterveyteen vaikuttavista taustatekijöistä, kuten esimerkiksi hyvän itsetunnon ja terveen seksuaalikäyttäytymisen vaikutuksista seksuaaliterveyteen. Verkkomateriaalissa on annettu tietoa siitä, miten nuoret voivat omalla käyttäytymisellään vaikuttaa positiivisesti omaan seksuaalisuuteensa. Verkkomateriaalin vaikutusta nuorten asenteisiin ja seksuaalikäyttäytymiseen on hankala arvioida tässä vaiheessa, sillä seksuaalivalistuksen vaikutuksen arviointi on jatkuva prosessi. Kohderyhmä saa verkkomateriaalin avulla tarpeellista informaatiota sekä tukea seksuaaliseen kasvuun ja kehittymiseen, joka kannustaa heitä terveyden kannalta myönteisiin päätöksiin.

Verkkomateriaali palvelee kohderyhmän tarpeita, sillä siinä on kerrottu kohdenne-tusti nuorten seksuaaliseen haluun vaikuttavista tekijöistä ja nuorten seksuaalisesta haluttomuudesta. Laaja ikäjakauma 10–28-vuotiaat nuoret, on verkkomateriaalissa huomioitu sisällöllisesti. Tälle ikäjakaumalle asettuvat nuoret ovat kaikki hyvin erilaisessa kehityksen vaiheissa. Tämä on huomioitu verkkomateriaalissa kertomalla seksuaalisuuden kehittyvän yksilöllisesti, mitkä asiat vaikuttavat seksuaaliseen haluun ja myös nuorimpia kohderyhmäläisiä ajatellen on kerrottu, miten he voivat suojella kehittyvää seksuaalisuuttaan ja ehkäistä seksuaalista haluttomuutta. Verkkomateriaali onnistuu myös voimaannuttamaan niitä nuoria, jotka jo nyt kokevat seksuaalista haluttomuutta, kertoen syistä, jotka ovat voineet aiheuttaa sitä ja rohkaisemalla heitä itseään pohtimaan omia yksilöllisiä syitä haluttomuudelle. Heille viesti siitä, että haluttomuus ei ole lähtökohtaisesti pysyvä tila ja että sen ilmeneminen myös nuorilla

on normaalia, voi auttaa heitä ymmärtämään seksuaalisen halun normaalia vaihtelua.

Verkkomateriaali herättää mielenkiinnon tekstin tyyllillä ja sisällöllä, jättäen lukijalle tilaa oman yksilöllisen seksuaalisuuden pohtimiseen. Tekstin tyyllissä on tietoisesti dialogista tuntua, kuin toinen henkilö puhuisi lukijalle. Tällainen teksti herättää luotamusta ja luo hyvää tunnelmaa. Materiaali on positiiviseen sävyyn toteutettu ja seksuaalisen haluttomuuden normalisoinnissa on hyvin onnistuttu, tätäkin kautta verkkomateriaalin tunnelma säilyy hyvänä. Virkkeet ovat sopivan mittaisia ja teksti on kirjoitettu yleiskieltä mukaillen. Kappaleet eivät ole liian pitkiä ja kappaleiden lopussa on tiivistäviä huomioita, ja ajatuksia herättäviä kysymyksiä. Materiaalissa on huomioitu sen julkaisuformaatti, sillä se on tuotettu toimeksiantajan toiveita ja ohjeita noudattaen. Verkkomateriaali sai sisältää tekstiä sekä kokoavia kysymyksiä että tietoja tiivistetyksi. Sisältöön on hyvin saatu koottua teoreettisissa lähtökohdissa esiin nousseita seksuaaliseen haluun vaikuttavia tekijöitä. Sisällöltään tietopaketausta tuli niin ennaltaehkäisevä kuin tietoa antava ja siinä onnistuttiin seksuaalisen haluttomuuden normalisoinnissa.

5.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkittuun tietoon perustuvan työn katsotaan olevan eettisesti hyväksyttävää sekä luotettavaa ja sen tulokset ovat uskottavia ainoastaan, jos se on toteutettu noudattamalla hyvää tieteellistä käytäntöä. Rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus ovat ensisijaisia lähtökohtia. Muiden tutkijoiden tekemä työtä tulee kunnioittaa ja niihin tulee viitata asianmukaisesti sekä tarkasti. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 6; Liite 4.)

Tutkittuun tietoon pohjautuvan työn eettisyyttä ja luotettavuutta edesauttaa kun tiedonhakuun on perehdytty ja tietoon viittaaminen työssä on asianmukaista. Ensiarvoisen tärkeää teoretiedon keräämisessä ja sen muokkaamisessa on säilyttää alkuperäisen teoksen ajatus ja konteksti. Hyvään tutkimuskäytäntöön kuuluu se, että aineiston takana oleva kirjoittaja tai taho on mahdollisimman vaivattomasti löydettävissä, ja tällöin on syytä kiinnittää huomiota lähdeviittauksiin. (Hyvä tieteellinen käytäntö n.d;

Aineistohallinnan suunnittelu n.d.) Plagioinnilla tarkoitetaan toisen henkilön kirjoittaman tekstin suoraa lainaamista ilman asianmukaisesti tehtyjä lähdeviittauksia. Plagiointi ei kuulu hyvään tutkimuskäytäntöön. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 182.) Kriittinen asenne väittämiin, faktatietoihin ja johtopäätöksiin ovat tieteellisiin tutkimuksiin perustuvan työn perusta. Tietolähteiden arviointia on tärkeä tehdä koko tiedonhakuprosessin ajan. Lähdekriittisyydellä tarkoitetaan sen arvioimista, onko tiedontuottaja luotettava vai ei. Usein on suotavaa pyrkiä hankkimaan alkuperäinen tiedonlähde ja yritettävä välttää niin kutsuttuja toissijaisia lähteitä. Lähdemateriaalia valittaessa on syytä kiinnittää huomiota lähdemateriaalin tuoreuteen; tosin julkaisujen tuoreuden merkitys on riippuvaista aihepiiristä sekä aiheen näkökulmasta. (Tiedonhankinnan perusteet 2002.)

Verkkomateriaaliin ovat prosessin aikana saaneet vaikuttaa opinnäytetyötä ohjaavat opettajat sekä toimeksiantajan edustaja. Molemmat tahot ovat auttaneet esimerkiksi määrittelemään tavoitteita verkkomateriaalille ja antamalla ohjeistusta liittyen verkkomateriaalin kokoon ja kieliasuun. Aineisto, johon opinnäytetyön tuotos perustuu, on kuvattu opinnäytetyön teoreettisissa lähtökohdissa. Opinnäytetyössä käytettiin mahdollisimman paljon alkuperäislähteitä sekä tutkimuksia, jotta opinnäytetyön välittämä tieto olisi mahdollisimman luotettavaa. Opinnäytetyötä tehdessä viittaukset sekä lähdemerkinnät tehtiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun antamien raportointiohjeiden mukaisesti, joka lisää työn eettisyyttä sekä luotettavuutta. Monipuolinen lähdemateriaalin käyttö lisäsi opinnäytetyön uskottavuutta. Opinnäytetyön lähdemateriaaliksi valittiin mahdollisimman tuoreita ja luottamusta herättäviä julkaisuja sekä tutkimuksia. Suurimmalta osin opinnäytetyössä käytettiin ensisijaisia lähteitä. Opinnäytetyössä käytettiin kotimaisten lähteiden lisäksi myös kansainvälisiä lähteitä. Vieraskieliset tekstit käännettiin MOT-sanakirjan avulla parhaan mahdollisen käännöstuksen saavuttamiseksi.

Tutkimusaiheen valitseminen on yksi eettinen ratkaisu; aiheenvalinnan aikana on tarpeen miettiä, kenen ehdoilla aihe valitaan. Lisäksi on tärkeää pohtia tutkimusaiheen yhteiskunnallista merkitystä ja sen hyödyllisyyttä. (Tiedonhankinnan perusteet 2002.) Valittua aihetta lähestyttiin koko prosessin ajan nuorten näkökulmasta pyrkien selvit-

tämään, miten seksuaalisuus näkyy nuorten elämässä sekä mitkä asiat heidän seksuaalisuuteen vaikuttavat. Opinnäytetyön tiedonhaun aikana tuli opinnäytetyöntekijöiden olla avoimia löydetylle tiedolle ja pyrkiä jättämään omat ajatukset sekä oletukset pois; esimerkiksi nuorten seksuaalisen haluttomuuden johtuvan pelkästään median vaikutuksesta. Opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä lisää tutkijoiden objektiivinen näkemys työtä tehtäessä, jotta heidän omat mielipiteet eivät vaikuttaisi työn lopputulokseen (Hyvä tieteellinen käytäntö n.d). Opinnäytetyön aihetta valittaessa kiinnitettiin huomiota myös valitun aiheen yhteiskunnalliseen merkitykseen ja hyödyllisyyteen. Yhteiskunnallisella tasolla opinnäytetyössä korostuu lasten ja nuorten seksuaaliterveyden merkitys; jotta yksilö voi kokea seksuaalisuutensa positiivisena voimavarana, on hänellä oikeus saada ajantasaista ja luotettavaa tietoa seksuaaliterveydestä. Opinnäytetyön hyödyllisyydestä kertoo lisäksi se, että toimeksiantajalla oli tarvetta ehdotetulle aiheelle.

5.3 Kehittämisehdotukset

Jatkossa olisi niin hoitotyön kuin seksuaalikasvatuksenkin näkökulmasta tärkeää tutkia nuorten omia kokemuksia seksuaalisesta haluttomuudesta sekä seksuaalisen haluttomuuden vaikutuksista nuoren elämänlaatuun ja mahdolliseen parisuhteeseen. Tutkimusten kautta voitaisiin kehittää esimerkiksi tarvelähtöistä seksuaalikasvatusmateriaalia paremmin nuoria asiakkaita sekä heidän kumppaneitaan palveleviksi.

Tulevaisuudessa uuden sukupuolisensitiivisen seksuaalivalistusmateriaalin lisääminen nuorten saataville, olisi tavoiteltavaa. Seksuaalikasvatusmateriaalin tulisi tarjota enemmän elämäntaitoja ja tietoja sekä positiivista näkökulmaa, joita tarvitaan käsiteltäessä seksuaalisuuteen liittyviä asioita.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus.

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Tampere: Juvenes Print. Internet julkaisu. Viitattu 20.7.2015. [Http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-611-3](http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-611-3).

Aho, T., Kotiranta-Ainamo, A., Pelander, A. & Rinkinen, T. 2008. Puhutaan seksuaalisuudesta - nuori vastaanotolla. Helsinki: Priimuspaino.

Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J-E., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Aineistonhallinnan suunnittelu. N.d. Aineistonhallinnan käsikirja. Viitattu 10.12.2015. [Http://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/aineistonhallinnan-suunnittelu.html#3-tietosuoja-ja-tietoturva](http://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/aineistonhallinnan-suunnittelu.html#3-tietosuoja-ja-tietoturva).

Anttila, R., Eronen, S., Kallio, M., Kanninen, K., Kauppinen, L., Paavilainen, P. & Salo, S. 2010. Persoona 2. Kehityspsykologia. 3. - 8. uud. p. Helsinki: Edita Prima.

Anttonen, E. 2007. Sukupuolisensitiivisyys kansalaistoiminnassa ja nuorisotyössä. Opi materiaali. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.2.2016. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2015/01/sukupuolisensitiivisyys-kansalaistoiminnassa.pdf>.

Apter, D., Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., Rynnänen, A. & Rynnänen, J. 2009. Legopaloista leopardikalsareihin. Pojan matka mieheksi. Helsinki: Tammi.

Bildjuschkin, K. 2015. Seksuaalikasvatuksen tueksi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 35, 9-13. Viitattu 4.2.2016. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129742/TY%c3%962016_35_web_korjattu.pdf?sequence=5.

Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta. Ammatillisia kohtaantumisia sosiaali- ja hoitotyössä. Helsinki: Tallinna Raamatutrükikoda.

Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Vammala: Vammalan kirjapaino.

Bladh, M., Kastbom, ÅA., Priebe, G., Svedin, CG. & Sydsjö, G. 2016. Differences in sexual behavior, health, and history of child abuse among school students who had and had not engaged in sexual activity by the age of 18 years. Adolescent Health, Medicine and Therapeutics. Viitattu 21.02.2016. [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4712967/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4712967/).

Bladh, M., Kastbom, ÅA., Priebe, G., Svedin, CG. & Sydsjö, G. 2014. Sexual debut before the age of 14 leads to poorer psychosocial health and risky behavior in later life. Viitattu 13.01.2016. [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4480657/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4480657/).

Bruess C., Greenberg J. & Haffner D. 2004. Exploring the Dimensions of Human Sexuality. 2. p. United States of America: Jones and Bartlett Publishers, Inc.

Brusila, P. & Venhola, M. 2006. Naisten seksuaalinen haluttomuus. Katsausartikkeli, 45. Suomen lääkärilehti.

Cacciatore, R. 2007. Huomenna pannaan pussauskoppiin. Eväitä tyttönä ja poikana kasvamisen haasteisiin syntymästä murrosikään. Helsinki: WSOY.

Cacciatore, R. & Koiso-Kanttila, S. 2008. Pelastakaa pojat! Jyväskylä: Gummerrus.

Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2010. Portaita pitkin. Lapsen ja nuoren seksuaalinen kehittyminen. Opas vanhemmille. Helsinki: WSOY.

Comfort, A. & Quilliam, S. 2010. Rakastamisen nautinto. Helsinki: Tammi.

Daneback, K. & Löfberg, C. 2011. Youth, sexuality and the internet. Young people's use of the internet to learn about sexuality. In Youth culture and net culture: Online social practices. Hersey PA: IGI Global.

Defining sexual health. 2006. Report of a technical consultation on sexual health 28.-31. 1.2002. Geneva: World Health Organization. Viitattu 27.3.2015. [Http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf](http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf).

Edistä, ehkäise, vaikuta – seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. 2014. Toim. Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. Tampere: Suomen yliopistopaino. Internet julkaisu. Viitattu 2.2.2015. [Http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-174-7](http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-174-7).

Eischer, H., Mulari, H. & Uusitalo-Herttua, M. 2012. Tyttötyön kansio. Helsinki: Suomen Setlementtiliitto. Viitattu 24.2.2016. [Http://www.likka.fi/wp-content/uploads/2014/10/tyttotyönkansio.pdf](http://www.likka.fi/wp-content/uploads/2014/10/tyttotyönkansio.pdf).

Ekholm, E., Friman, M., Förbom, J., Lehtola, VP., Leppäkorpi, M., Mahlamäki, P., Pirttijärvi, A. & Teir, P. 2014. Yhdenvertaisuus Osa 1: Arvon mekin ansaitsemme- Näkökulmia osallisuuden historiaan Suomessa. Toim. Villa, S. Sisäministeriö. Viitattu 24.4.2015. [Https://issuu.com/sisaministerio/docs/julkaisu_092014](https://issuu.com/sisaministerio/docs/julkaisu_092014).

e-Talo. N.d. Setlementtiliitto Lapsi- ja nuorisotyö. Viitattu 12.12.2015. [Http://www.setlementti.fi/sukupuolisensitiivisyys/toimintamuodot/poika-ja-tyttötyo/e-talo/](http://www.setlementti.fi/sukupuolisensitiivisyys/toimintamuodot/poika-ja-tyttötyo/e-talo/).

Ewles, L. & Simnett, I. 1995. Terveiden edistämisen opas. Keuruu: Otava.

- EU Kids online- kyselytutkimus. 2011. Tutkimuksen päätulokset. Pdf. Viitattu 12.11.2015. [Http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20II%20\(2009-11\)/EUKidsExecSummary/FinlandExecSum.pdf](http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20II%20(2009-11)/EUKidsExecSummary/FinlandExecSum.pdf).
- FINSEX halu. 2015. Väestöliitto. Viitattu 12.4.2016. [Http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/seksologinen_tutkimus/suomalaisen-seksuaalisuus-finse/finsex-halu/](http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/seksologinen_tutkimus/suomalaisen-seksuaalisuus-finse/finsex-halu/).
- Halttunen, L. 2007. Haluttaako? Seksuaalisen halun ääriviivoja. Jyväskylä: Gummerus.
- Hermanson, E. 2010. Oonks mä normaali? Nuoren oma kirja. Helsinki: Tammi.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli - koulu mielenterveyden tukena. Latvia: Tammi.
- Huovinen, J. & Weissenfelt, J. 2015. Suomessa asuvien 13–29 -vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. Oulu: ebrand Suomi & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut. Viitattu 9.12.2016. [Http://www.ebrand.fi/so-mejanuoret2015/tiivistelma/](http://www.ebrand.fi/so-mejanuoret2015/tiivistelma/).
- Hyvä medialukutaito -suuntaviivat 2013–2016. 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 11:2013. Viitattu 2.11.2015. [Http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2013/liitteet/OKM11.pdf?lang=fi](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2013/liitteet/OKM11.pdf?lang=fi).
- Hyvä tieteellinen käytäntö. N.d. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 31.3.2016. [Http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto](http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto).
- Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 7.1.2016. [Http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf).
- Jokapäiväinen pornomme. 2005. Media, seksuaalisuus ja populaarikulttuuri. Toim. Saarenmaa, L., Nikunen, K., & Paasonen, S. Jyväskylä: Gummerus.
- Jussila, T. & Kallio, M. 2010. Syvyyttä seksiin. Kohti elävämpää seksuaalisuutta. Helsinki: Minervan kustannus.
- Kaestle, C. 2009. Sexual Insistence and Disliked Sexual Activities In Young Adulthood: Differences by Gender And Relationship Characteristics. *Perspectives on Sexual & Reproductive Health*, 41, 1, 33–39. CINAHL with full text.
- Kalliolan Nuoret. N.d. Tietoa Kalliolan nuorista. Viitattu 13.12.2015. [Http://www.kalliola.fi/tietoa-kalliolasta/kalliolan-nuoret/](http://www.kalliola.fi/tietoa-kalliolasta/kalliolan-nuoret/).
- Kallio, M. 2012. Sopivasti ihana. Helsinki: WSOY.
- Kaltiala-Heino, R., Savioja, H. & Sumia, M. 2015. Seksuaalikokemukset ja mielenterveys nuoruusiässä. *Lääkärilehti*, 70, 6, 309- 314. Katsaus. Viitattu 13.9.2015.

https://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahU-KEwiGuKmEoPflAhXKWSwKHcyfDqoQFggaMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.potilaan-laakarilehti.fi%2Fsite%2Fassets%2Ffiles%2F13774%2Fsl62015-309.pdf&usg=AFQjCNH-LeaZ5_Scrf1s--wQtofd1-TTg&cad=rja.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Karkulehto, S. 2011. Seksin mediamarkkinat. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Kivijärvi, A. 2014. Kun ei tee mieli. Viitattu 17.12.2015. [Http://www.diacorturku.fi/tietoa_terveydesta/kun_ei_tee_mieli](http://www.diacorturku.fi/tietoa_terveydesta/kun_ei_tee_mieli).

Kontula, O. 2008. Halu & intohimo. Tietoa suomalaisesta seksistä. Väestöliitto. Keuruu: Otava.

Kontula, O. 2013. Yhdessä vai erikseen? Perhebarometri. Tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Väestöliitto. Viitattu 4.11.2015.

https://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahU-KEwiozqShhJjLAhVmQJoKHWxBAVAQFggaMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.vaestoliitto.fi%2F%40Bin%2F2979010%2FPerhebarometri2013_web_1.pdf&usg=AFQjCNE3yCy9e_Wldm-DtEwLm43AHMG7iw&cad=rja.

Kontula, O. & Meriläinen, H. 2007. Koulun seksuaalikasvatus 2000-luvun Suomessa. Väestöliitto. Helsinki: Vammalan kirjapaino.

Kontula, O. & Sandberg, T. 2012. Halut jäissä? Naisten seksuaalinen halun puute. Helsinki: VL-Markkinointi.

Korpela, J. & Linjama, T. 2005. Web-suunnittelu. Porvoo: WS Bookwell.

Korpela, T. 2014. Halut jäissä? Tietopaketti valtakunnalliseen Terveydenhoitajapäivään. Viitattu: 21.9.2015. [Http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/th-paivat2014_esitykset/korpela_terveydenhoitajapaivat_2014.pdf](http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/th-paivat2014_esitykset/korpela_terveydenhoitajapaivat_2014.pdf).

Kouluterveyskysely. 2015a. Seksuaaliterveyteen liittyvät taulukot 2000/2001–2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 7.12.2015. https://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/Tulokset_aiheittain/kouluterveyskysely_seksuaaliterveys_kysymyskohtaiset.xls.

Kouluterveyskysely. 2015b. Seksuaaliseen häirintään ja väkivaltaan liittyvät taulukot vuosilta 2013–2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.12.2015. https://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/Tulokset_aiheittain/kouluterveyskysely_seksuaalinen_hairinta_kysymyskohtaiset.xls.

Kättilötyö. 2015. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. Toim. Äimälä, A-M., Paananen, U., Pietiläinen, S. & Raussi-Lehto, E. 6. uudistettu painos. Keuruu: Otava.

Laki ja seksuaaliterveys. N.d. Tietoa seksuaalisuudesta. Väestöliitto. Viitattu 16.12.2015. http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammatillaiset/tietopankki/laki_ja_seksuaaliterveys/.

Lampe, K. 2008. Internetin terveystiedon luotettavuus – asiantuntijan rooli on arvioinnissa edelleen tärkeä. Lääketieteellinen Aikauskirja Duodecim, 124, 2077. Viitattu 3.11.2015. [Http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo97503.pdf](http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo97503.pdf).

Laumann, E., Paik, A. & Rosen, R. 1999. Sexual dysfunction in the United States: prevalence and predictors. JAMA, 10, 281–537. Viitattu 15.12.2015. [Http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=188762#RESULTS](http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=188762#RESULTS).

Mannerheimin lastensuojeluliitto. N.d. Itsetyydytys. Viitattu 16.12.2015. [Http://www.mll.fi/nuortennetti/omakehitys/seksuaalisuus/itsetyydytys/](http://www.mll.fi/nuortennetti/omakehitys/seksuaalisuus/itsetyydytys/).

McGinnisin, A. 2005. Ystävyyden avaimet. Miten onnistua läheisessä ihmissuhteessa. Helsinki: kirjapaja.

Menn, M., Pulczynski J., Smith, M. & Wilson K. 2014. Correlates of High School Freshman Girls' Reported Reasons for Engaging in Sexual Intercourse. Journal of School Health, 84, 6, 363–369. CINAHL with full text.

Mikä on Internet? N.d. Oppaat verkossa. Viitattu 2.11.2015. [Http://www.internetopas.com/yleistietoa/internet/](http://www.internetopas.com/yleistietoa/internet/).

Mustonen, A. & Salokoski, T. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -säätelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseuran julkaisuja, 2. Viitattu 3.11.2015. [Http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf](http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf).

Murrosikä. N.d. Duodecim. Lääketieteen sanasto. Viitattu 31.3.2016. [Http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt02194&p_haku=murrosik%C3%A4](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt02194&p_haku=murrosik%C3%A4).

Mäki, S. 2013. Seksuaalikasvatusta nuorille – opettajan opas. Suomen RFSU. Viitattu 2.11.2015. [Http://www.subjectaid.fi/storage/ma/8e92ed39fcc44175aa436aa8bde47a0e/67067b72fac74240969888332ae06a43/pdf/DFB194BC811F04933A8D1A405B6CCA2F6B8ABBCE/RFSU_Opettajan_opas.pdf](http://www.subjectaid.fi/storage/ma/8e92ed39fcc44175aa436aa8bde47a0e/67067b72fac74240969888332ae06a43/pdf/DFB194BC811F04933A8D1A405B6CCA2F6B8ABBCE/RFSU_Opettajan_opas.pdf).

Mäkinen, M. 2015. Psychological well-being and psychiatric disorders in 14- to 15-year-old Finnish school girls and boys with overweight and obesity. Viitattu 17.12.2015. [Http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-1641-3](http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-1641-3).

Nazarenko, S. 2011. Mun elämä – mun valinta. Nuorten seksuaalioikeudet ja kehitys. Väestöliitto. Viitattu 16.12.2015.

[Http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/94ac1395f9f81e0f089f208a8d12e3e4/1450282255/application/pdf/938739/Mun%20el%C3%A4m%C3%A4,%20mun%20valinta-%20nuorten%20seksuaalioikeudet%20ja%20kehitys.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/94ac1395f9f81e0f089f208a8d12e3e4/1450282255/application/pdf/938739/Mun%20el%C3%A4m%C3%A4,%20mun%20valinta-%20nuorten%20seksuaalioikeudet%20ja%20kehitys.pdf).

Nuoret, seksuaalisuus ja media. 2015. Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 3.11.2015.

[Http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapset_ja_media/nuoret-seksuaalisuus-ja-media/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapset_ja_media/nuoret-seksuaalisuus-ja-media/).

Nuorisolaki. 2006. Finlex nuorisolaki 27.1.2006/72. Viitattu 3.4.2015. [Http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072).

Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. 2010. Duodecimin konsensuslausuma. Viitattu 13.10.2015.

[Https://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahU-KEwi937PdyJfLAhVFD5oKHUz-DgQQFggaMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.terveysportti.fi%2Fkotisivut%2Fdocs%2Ff1287864842%2Fkonsensuslausuma090210.pdf&usg=AFQjCNFyGMOUDo2j2F24-u1D0R2DVwuoVQ&cad=rja](https://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahU-KEwi937PdyJfLAhVFD5oKHUz-DgQQFggaMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.terveysportti.fi%2Fkotisivut%2Fdocs%2Ff1287864842%2Fkonsensuslausuma090210.pdf&usg=AFQjCNFyGMOUDo2j2F24-u1D0R2DVwuoVQ&cad=rja).

Seksuaalioikeudet. N.d. Väestöliitto. Viitattu 15.12.2015. [Http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/seksuaalioikeudet/](http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/seksuaalioikeudet/).

Kosketus – kuinka opettaa seksuaaliterveydestä ja ihmissuhteista koulussa. N.d. Opetushallitus. Viitattu 2.11.2015. [Http://www.edu.fi/kosketus](http://www.edu.fi/kosketus).

Pitkänen, V. 2011. Halu hukassa. Turun Sanomat 17.1.2011. Viitattu 17.12.2015. [Http://www.ts.fi/teemat/terveys/189274/Halu+hukassa](http://www.ts.fi/teemat/terveys/189274/Halu+hukassa).

Ranta, T. 2008. Naisen nautinto. Jyväskylä: Gummerus.

Rantanen, T. & Toikko, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Viitattu 7.1.2016. [Https://uasjournal.fi/k/1088-1876-1-PB.pdf](https://uasjournal.fi/k/1088-1876-1-PB.pdf).

Rapo, T. & Saxberg, J. 2013. E-talo.fi – eväitä elämääsi? Blogi 21.10.2013. Viitattu 12.12.2015. [Https://www.verke.org/blog/e-talo-fi-evaita-elamaasi/](https://www.verke.org/blog/e-talo-fi-evaita-elamaasi/).

Rinkinen, T. 2012. Nuorten kysymyksiä seksuaaliterveydestä Väestöliiton Internetpalvelussa. Väestöliitto. Helsinki: Hansaprint.

Rouvinen-Wilenius, P. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Terveiden edistämisen keskus. Viitattu 19.1.2016. [Https://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyva_ja_hyodyllinen_terveysaineisto](https://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyva_ja_hyodyllinen_terveysaineisto).

Seksuaalisuus. 2006. Toim. Apter, D., Kaimola, K. & Väisälä, L. Helsinki: Duodecim.

Sandberg, T. 2010. Mistä halu syntyy? - ja miten se säilyy. Helsinki: Scandbook Ab.

Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. 2014. Toteuttamisohjeet. Tampere: Suomen yliopistopaino. Viitattu 22.2.2015. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116767/URN_NBN_fi-fe2014092644952.pdf?sequence=1.

Seksuaalikasvatus. 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 2.11.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/seksuaaliterveys/seksuaalikasvatus>.

Selin, H. 2009. Internet varhaisnuorten seksuaaliterveystiedon lähteenä. Pro Gradu – tutkielma. Jyväskylän Yliopisto: Terveystieteiden laitos. Viitattu 3.2.2016. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19483/URN_NBN_fi_jyu-200902021049.pdf?sequen.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektityön käsikirja. Helsinki: Edita.

Seksuaalioikeuksien julistus. 2014. World Association For Sexual Health, WAS. Viitattu 5.3.2016. <http://frantic.s3.amazonaws.com/sexpo/2014/11/SEKSUAALIOIKEUKSIEN-JULISTUS.pdf>.

Seksuaaliterveyden edistäminen. N.d. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 27.1.2016. <http://stm.fi/seksuaaliterveys>.

Seksuaaliterveyspalvelut. N.d. Väestöliitto. Viitattu 28.1.2016. http://www.vaestoliitto.fi/vaestoliitto/mita_vaestoliitto_tekee/vaikuttamisty/eduskuntavaalit-2015/seksuaaliterveyspalvelut/.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva: WSOY.

Suomalaisten seksuaalisuus FINSEX tutkimushanke. 2015. Väestöliitto. Viitattu 26.2.2016. http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/seksologinen_tutkimus/suomalaisten-seksuaalisuus-finse/.

Suomela, A. 2009. Seksi. Kaikki mitä tulee tietää. Jyväskylä: Gummerus.

Tiedonhankinnan perusteet. 2002. Lapin Yliopisto. Viitattu 7.1.2016. <http://www.ulapland.fi/Saitit/Tietoluotain/Lahteiden-arviointi>.

Torkkola, S., Heikkinen, H., & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere: Tammer-Paino.

Treen, B. 2010. Sexual dissatisfaction among heterosexual Norwegians in couple relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 25, 2, 132–147. CINHAL with full text.

Internet ja sosiaalinen media. N.d. Väestöliitto. Viitattu 2.11.2015. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/turvallisuus/media/>.

Väisälä, L. 2011. Haluttomuuden monet kasvot. Katsausartikkeli, 35. Suomen Lääkärilehti, 66, 35, 2485-2491. Viitattu 3.3.2015. [Http://docplayer.fi/2519785-Haluttomuuden-monet-kasvot.html](http://docplayer.fi/2519785-Haluttomuuden-monet-kasvot.html).

WHO Regional Office for Europe and BZgA. 2010. Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. Viitattu 8.12.2015. [Http://www.bzga-whocc.de/pdf.php?id=061a863a0fdf28218e4fe9e1b3f463b3](http://www.bzga-whocc.de/pdf.php?id=061a863a0fdf28218e4fe9e1b3f463b3).

LIITTEET

Liite 1. Seksuaalioikeudet

1. Oikeus tasa-arvoon ja syrjimättömyyteen
2. Oikeus elämään, vapauteen ja henkilökohtaiseen turvallisuuteen
3. Oikeus itsemääräämiseen ja keholliseen koskemattomuuteen
4. Oikeus vapauteen kidutuksesta ja julmasta, epäinhimillisestä tai alentavasta kohtelusta tai rangaistuksesta
5. Oikeus vapauteen kaikista väkivallan ja pakottamisen muodoista
6. Oikeus yksityisyyteen
7. Oikeus parhaimpaan saavutettavissa olevaan terveydentilaan sisältäen seksuaaliterveyden, johon kuuluu mahdollisuus nautinnollisiin, tyydyttäviin ja turvallisiin seksuaalisiin kokemuksiin
8. Oikeus nauttia tieteellisen edistyksen ja sen soveltamisen eduista
9. Oikeus tietoon
10. Oikeus saada opetusta ja kokonaisvaltaista seksuaalikasvatusta
11. Oikeus solmia, muodostaa ja purkaa avioliitto tai vastaavanlaisia ihmissuhteita, jotka perustuvat yhdenvertaisuuteen sekä täyteen ja vapaaseen suostumukseen
12. Oikeus päättää lasten hankinnasta, lapsiluvusta ja lasten ajoituksesta, sekä saada tietoa ja keinoja perhesuunnitteluun
13. Oikeus ajatuksen, mielipiteen ja ilmaisun vapauteen
14. Oikeus rauhanomaiseen kokoontumis- ja yhdistymisvapauteen
15. Oikeus osallistua julkiseen ja poliittiseen toimintaan

16. Oikeus hakea oikeutta, oikaisua ja hyvitystä

(Seksuaalioikeuksien julistus, 2014.)

Liite 2. Nuorten seksuaalioikeudet

Kaikilla maailman nuorilla on sukupuolesta, ihonväristä, seksuaalisesta suuntautumisesta tai terveydentilasta riippumatta seksuaalisina olentoina seuraavat oikeudet.

Oikeus elämään

- oikeus olla oma itsensä ja tehdä itsenäisiä päätöksiä sekä ilmaista mielipiteensä.
- oikeus nauttia omasta kehostaan ja seksuaalisuudestaan.
- vapaus uskonnollisten tekstien, uskomusten, aatteiden ja perinteiden rajoittavista tulkinnoista tai omaan kehoon puuttuvista loukkauksista seksuaalisissa asioissa.
- kukaan ei saa kiusata, syrjiä tai loukata nuorta hänen sukupuolensa, seksuaalisten erityispiirteidensä, kehittyneisyytensä tai kehittymättömyytensä vuoksi.
- nuorta ei saa haukkua hänen seksuaalisuuttaan loukkaavasti (esim. huoraksi tai homoksi) eikä ahdistella seksuaalisesti.
- nuorella oikeus sanoa oma mielipide kun seksuaalisuuteen liittyvistä asioista keskustellaan tai niistä päätetään

Oikeus nauttia seksuaalisuudesta

- oikeus olla turvassa, valita vapaasti haluaako avioitua tai pysyä naimattomana sekä oikeus perhesuunnitteluun.

- oikeus seksuaaliseen suuntautumisensa mukaiseen tyydyttävään seksuaalisuuteen ja sukupuolielämään, kunhan ei vahingoita eikä alisteta ketään toista.
- oikeus päättää itse haluaako toiminnallista seksiä ja haluaako jakaa näitä kokemuksia jonkun kanssa.
- oikeus osoittaa seksuaalista halukkuutta ja oikeus peräytyä ja kieltäytyä missä tahansa seksuaalisen tapahtuman vaiheessa.
- oikeus saada riittävästi tietoa ja välineitä ehkäistäkseen suunnittelemattomia raskauksia.
- oikeus ajoissa ja oikein tehtyyn raskauden keskeytykseen ja oikeus myös jatkaa raskauttaan ja saada tällöin kaikki tarpeellinen tuki.

Oikeus tietoon seksuaalisuudesta

- oikeus tietoon ehkäisymenetelmistä, seksitaudeista ja omista oikeuksista.
- aikuisten tulee kertoa nuorille seksiin liittyvistä riskeistä sekä niistä menetelmistä, joilla riskejä voidaan välttää.
- nuorelle tulee tarjota myös tieto seksuaalisuuden luonnollisuudesta ja keinoista, joilla seksuaalista tyydytystä, onnellisuutta ja tasapainoa voi turvallisesti kokea.
- nuorille tarjotun tiedon tulee olla muodossa jonka he ymmärtävät.
- neuvontaa ja ehkäisyvälineitä sekä seksuaaliterveydenhoitoon tarkoitettuja lääkkeitä tulee olla nuorten saatavilla heille mahdollisissa paikoissa, mahdolliseen aikaan ja mahdollisella hinnalla.
- aikuisilla on velvollisuus tiedottaa nuorille heidän seksuaalisista oikeuksistaan, jotta he ymmärtävät vaatia niitä ja suojella itseään.

(Aaltonen 2012, 71–72.)

Liite 3. Terveysaineistoja kuvaavat standardit, kriteerit ja oleellisia kysymyksiä

Tavoitteet	Standardit	Kysymykset	Kriteerit
I Terveystiedon edistämisen näkökulmien esittäminen	Standardi 1. Aineistolla on selkeä ja konkreettinen terveys- / hyvinvointitavoite.	a) Mihin terveyttä ja hyvinvointia edistävään asiaan (promotiivinen) b) tai -ongelmaan (preventiivinen) aineisto liittyy? c) Ilmeneekö tavoite selkeästi? d) Onko aineiston lähtökohdat selkeästi esillä? (miksi aineisto tuotetaan) e) Onko sisältö tasapainoinen? f) Sisältyykö tavoitteisiin aineiston tuottamien muutosten ennakointi? g) Palveleeko sisältö yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tavoitteita?	1) Aineisto tarjoaa mahdollisuuksia ja vahvistaa terveyttä tukevia voimavaroja. 2) Antaa tietoa sairauksien ehkäisystä. 3) Otsikko ja johdanto auttaa ymmärtämään aineiston kokonaisuuden/sisällön. 4) Aineistosta tulee esille keskeisin sanoma yksiselitteisenä ja perusteltuna. 5) Mainonta erottuu selkeästi muusta sisällöstä? 6) Ajankohtaisten ilmiöiden painoarvo on suhteutettu esitettävään asiaan. 7) Aineiston tarjoamat toimintamallit ovat suhteessa aineiston tavoitteisiin. 8) Aineistolla pyritään oikeudenmukaisuuteen, avoimuuteen, ihmisarvon kunnioittamiseen, rehellisyyteen ja yhteiskunnalliseen vastuuseen. 9) Aineisto johtaa terveyden kannalta suotuisiin tuloksiin.
	Standardi 2. Aineisto välittää tietoa terveyden taustatekijöistä (terveyteen vaikuttavat)	a) Välittykö aineistosta ymmärrettävä tieto tekijöistä, jotka tuottavat terveyttä ja	10) Terveystiedon taustatekijöinä aineistossa ovat fyysiset, psykososiaaliset, kulttuuriset, taloudelliset ja ympäristölliset

	tavista tekijöistä).	tekijöistä, joihin voi valinnoillaan (osallisuus ja käyttäytymisenmuutos) vaikuttavat?	sekä elintapoihin liittyvät tekijät. 11) Aineisto osoittaa ne kohdat, joihin on mahdollisuus osallisuuden kautta vaikuttaa.
	Standardi 3. Aineisto antaa tietoa keinoista, joilla saadaan aikaan muutoksia elämänoloissa tai käyttäytymisessä.	a) Vahvistaako aineisto halua, taitoja ja mahdollisuuksia tehdä omaa ja/tai yhteisön terveyttä ja hyvinvointia koskevia myönteisiä päätöksiä?	12) Aineistosta tulee esille ne terveyden taustatekijät, jotka mahdollistavat yksilön/yhteisön terveyttä tuottavan käyttäytymisen. 13) Aineisto motivoi, kannustaa, antaa malleja ja keinoja sekä ehdotuksia osallisuuteen.
	Standardi 4. Aineisto on voimaannuttava ja motivoi yksilöitä/ ryhmiä terveyden kannalta myönteisiin päätöksiin.	a) Vahvistaako aineisto oman ja muiden elämän merkityksellisyyden kokemista? b) Kannustaako aineisto kriittiseen ajatteluun? c) Kunnioitetaanko kohderyhmää oman terveytensä asian tuntijana?	14) Aineisto vahvistaa tunnetta että pystyy hallitsemaan tilanteen ja löytää ratkaisuja. 15) Aineisto sisältää vuorovaikutteisia kysymyksiä, väittämiä tms. 16) Antaa perustan omien voimavarojen käyttöönotolle ja tarjoaa mahdollisuuden lisälähteille.
II Aineiston sopivuus kohderyhmälle	Standardi 5. Sivusto palvelee käyttäjäryhmän tarpeita.	a) Onko kunnioitettu kohderyhmän kulttuuria? b) Onko kohderyhmän tilanne selkeästi määritelty? c) Onko aineistossa riittävästi konkreettisia esimerkkejä?	17) Aineisto on rakennettu havainnollisesti, hyödyntäen konkreettisia esimerkkejä. 18) Aineisto rakennettu kohderyhmän kulttuuriset piirteet, tiedontaso, arvot, normit ja kieli huomioiden. 19) Aineistossa asiat on esitetty lyhyesti ja johdonmukaisesti. 20) Aineisto vahvistaa samaistumista

			terveyttä tuottavaan tilanteeseen / ratkaisuihin / henkilöön.
	Standardi 6. Aineisto herättää mielenkiinnon ja luottamusta sekä luo hyvän tunnelman.	a) Herättääkö aineisto luottamusta? b) Onko aineisto asiantuntijan tarkastama? c) Tuottaako aineisto eläytymisen kokemuksia?	21) Aineiston laadinnassa on käytetty terveyden edistämisen asiantuntijoita. 22) Arvioinnissa hyödynnetään ennalta sovittuja kriteereitä. 23) Aineistossa on ajantasaista, näyttöön perustuvaa ja perusteltua tietoa. 24) Sivustolla on kohderyhmää kiinnostavia virikkeitä.
III Esitystapa tukee tavoitteita	Standardi 7. Aineistossa on huomioitu julkaisuformaatin, aineistomuodon ja sisällön edellyttämät vaatimukset.	a) Onko aineistossa hyödynnetty internetin asettamia mahdollisuuksia? b) Onko aineiston käyttötavat mietitty? c) Löytyykö sivusto helposti erilaisilla hakukoneilla? d) Houkutteleeko aineiston ulkoasu tutustumaan sivustoon tarkemmin? e) Aineiston saataavuus ja (soveltavuus käyttötarkoitukseensa on pyritty varmistamaan). f) Onko linkit toimivia ja ajantasaisia? g) Onko aineistossa välineitä tai yhteystietoja vuorovaikutteisuuden mahdollistamiseen? h) Voiko verkkoaineiston käyttäjä olla yhteydessä palvelun tarjoajaan sekä verkon kautta että muulla tavoin?	25) Aineiston tekniset vaatimukset soveltuvat kohderyhmälle. 26) Sivusto toimii eritasoisilla ohjelmitoilla, laitteilla, nettiyhteydellä. 27) Aineistossa on esillä käytetty lähdemateriaali ja asiantuntijoiden tiedot. 28) Aineisto löytyy helposti kohderyhmän käyttämillä hakusanoilla / suosimista paikoista. 29) Verkkoaineistossa linkki on palautteen lähettämistä varten. 30) Materiaalien muokausajankohta aineiston julkaisuajankohta. 31) Sponsorit ja rahoittajat ovat esillä. 32) Lähdemerkinnät ovat asianmukaiset. 33) Sivuston omistava taho on esitelty. 34) Sisällöntuottajat on ilmoitettu.

		i) Onko aineiston tekninen laatu varmistettu?	35) Kirjoittajien pätevyys/koulutus/sidokset ovat selkeästi esillä.
--	--	---	---

(Rouvinen-Wilenius 2008, 10–11.)

Liite 4. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia

Tutkimusetiikan näkökulmasta hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia ovat:

- Tutkimuksessa noudatetaan tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa.
- Tutkimukseen sovelletaan tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkimuksessa toteutetaan tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta ja vastuullista tiedeviestintää tutkimuksen tuloksia julkaistaessa.
- Tutkijat ottavat muiden tutkijoiden työn ja saavutukset asianmukaisella tavalla huomioon niin, että he kunnioittavat muiden tutkijoiden tekemää työtä ja viittaavat heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla ja antavat heidän saavutuksilleen niille kuuluvan arvon ja merkityksen omassa tutkimuksessaan ja sen tuloksia julkaistessaan.
- Tutkimus suunnitellaan ja toteutetaan ja siitä raportoidaan sekä siinä syntyneet tietoaineistot tallennetaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla.
- Tarvittavat tutkimusluvut on hankittu ja tietyillä aloilla vaadittava eettinen ennakkoarviointi on tehty.

- Tutkimushankkeessa tai tutkimusryhmässä sovitaan ennen tutkimuksen aloittamista tai tutkijoiden rekrytointia kaikkien osapuolten - niin työnantajan, vastuullisen tutkijan (principal investigator) kuin ryhmän jäsenten - oikeudet, tekijyyttä koskevat periaatteet, vastuut ja velvollisuudet sekä aineistojen säilyttämistä ja käyttöoikeuksia koskevat kysymykset kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla. Tutkimuksen edetessä sopimuksia voidaan tarkentaa.
- Rahoituslähteet ja tutkimuksen suorittamisen kannalta merkitykselliset muut sidonnaisuudet ilmoitetaan asianosaisille ja tutkimukseen osallistuville ja raportoidaan tutkimuksen tuloksia julkaistaessa.
- Tutkijat pidättäytyvät kaikista tieteeseen ja tutkimukseen liittyvistä arviointi- ja päätöksentekotilanteista, jos on syytä epäillä heidän olevan esteellisiä.
- Tutkimusorganisaatioissa noudatetaan hyvää henkilöstö- ja taloushallintoa sekä otetaan huomioon tietosuojaa koskevat kysymykset.

(Hyvä tieteellinen käytäntö n.d.)

Liite 5. Verkkomateriaali

Seksuaalisuus on herkkä, kaunis ja monimuotoinen osa ihmistä. Seksuaalinen kehittyminen alkaa jo vauvaiässä ja jatkuu läpi elämän. Jokaisella on oikeus kehittyä seksuaalisesti omassa tahdissaan. Seksuaalisuus on kaikilla ihmisillä yksilöllistä ja siihen vaikuttavat monet asiat ihmisessä itsessään sekä hänen ympärillään. Seksuaalisuudesta on lupa kiinnostua ja nauttia silloin, kun se alkaa itsestä tuntua hyvältä.

1. Seksuaalinen halu

Seksuaalisella halulla tarkoitetaan halua toteuttaa seksuaalisuuteen liittyvää mielihyvää ja nautintoa itsensä tai kumppanin kanssa. Seksuaalinen halukkuus, kiihottuminen ja valmiudet seksiin ovat aina yksilöllisiä ja ne voivat olla täysin erilaisia samanikäisten nuorten keskuudessa.

Saattaa olla, että kehityksesi on vielä siinä vaiheessa, että kiihottaminen ja seksuaalisen nautinnon hakeminen itsesi tai kumppanin kanssa ei tunnu vielä ajankohtaiselta tai hyvältä. On hienoa, että tunnistat tunteesi, sekä kuuntelet ja kunnioitat itseäsi! Sinulla ei ole vielä mikään kiire, kehity omassa tahdissasi.

2. Olenko normaali, jos en halua vielä seksiä?

Toisinaan mediassa, mainoksissa, televisio-ohjelmissa tai kavereiden puheissa seksi on ylikorostuneessa roolissa ja seksiä tuntuu olevan kaikkialla. Niinpä joskus saattaa tuntua siltä, että sinunkin pitäisi haluta seksiä ja olla kiinnostunut seksiin liittyvistä asioista. Yleisesti nuoret luulevat, että muilla on enemmän seksuaalisia kokemuksia kuin itsellä. Tutkimustulokset kertovat kuitenkin muuta; noin puolet suomalaisista nuorista kokee ensimmäisen yhdyntänsä vasta täysi-ikäisenä.

Jokainen meistä kehittyy omaan yksilölliseen ja täysin normaaliin tahtiinsa kulkien omaa arvokasta polkuansa kohti aikuisuutta. Seksuaalisuuden kehittyminen ja sen muovautuminen omanlaiseksi ovat koko elämän mittaisia prosesseja. Omat tunteuksesi määräävät etenemisen suunnan; esimerkiksi kutkuttava tunne seksuaalisesta kiihottumisesta ei ole kehotus seksin harrastamiseen, vaan kiihotuksen herättämistä tunteista voit nautiskella kiireettömästi ilman, että etenet seksiin saakka.

Oma halu ja kiihottuminen ovat merkittäviä asioita seksissä, ja onkin selvää, ettei seksiin tule ryhtyä ennen kuin koet tarpeeksi halua ja valmiutta sekä osaat ehkäistä mahdollisen raskauden ja seksitaudit. Seksiin liittyviä asioita voit kokeilla varovasti ja/tai asteittain, ja sinulla on aina lupa perääntyä. Mikäli koet olevasi vielä tavalla tai toisella epävarma, ei seksikokeiluissa ole syytä kiirehtiä. Liian varhaisessa vaiheessa

aloitettu seksi aiheuttaakin usein enemmän mielipahaa kuin iloa. Haluttomuutta ei tulisi sivuuttaa, ja myöntyä esimerkiksi seurustelusuhteessa seksuaalisiin tekoihin, joita ei halua. Toisen miellyttämisen syytä olisikin hyvä miettiä. Voisiko syyn taustalla olla pelkoa, turvattomuutta tai luottamuksen puutetta. Positiivisen palautteen vähyys lapsuudessa voi esimerkiksi aiheuttaa tarvetta miellyttää toista. Seurustelusuhteessa olisi hyvä pystyä keskustelemaan avoimesti haluista sekä hyväksyä ja kunnioittaa niin omaa kuin toisenkin halua ja sen määrää. Suhde on turvallinen ja luottamuksellinen, silloin kun molemmilla osapuolilla on oikeudet esittää omia haluja, ajatuksia ja tunteita.

Kuuntele itseäsi ja ihmettele omaa yksilöllistä seksuaalisuuttasi; miten seksuaalisuus ilmenee sinun elämässäsi?

3. Seksuaalisen halun normaali vaihtelu

Usein seksuaalinen halukkuus tulee esiin vasta seurustelusuhteessa, jolloin molemmilla osapuolilla saattaa olla eriäviä mielipiteitä seksin aloittamisen ajankohdasta ja seksin määrästä. Muistathan, että seksiin liittyvissä asioissa edetään aina hitaamman kumppanin ehdoilla. Joskus taas kumppaneista toinen haluaa seksiä toista harvemmin – tällöin sinun ei ole kuitenkaan tarpeen ajatella, että olisit yllättäen muuttanut kumppanisi silmissä epäviehättäväksi tai vähemmän haluttavaksi. Jokaisella on täysi oikeus kuunnella ja noudattaa omia sisäisiä tuntemuksiaan sekä lupa olla haluamatta seksiä. Elämä ja sen tuomat muutokset saattavat vaikuttaa myös seksuaaliseen halukkuuteen. Joskus voi olla vaikeaa hyväksyä seksuaalisen halukkuuden muuttuvaa luonnetta, esimerkiksi sitä, että seksuaalinen halu ei ole samanlaista, kuin se on ollut vaikka seurustelusuhteen alussa.

4. Seksuaalinen haluttomuus ja sen syyt

Tiesitkö, että seksuaalista haluttomuutta voi ilmetä myös nuorilla? Seksuaalinen haluttomuus on yleistä ja sitä kokevat kaikki ihmiset jossain elämänvaiheessa. Haluttomuudesta ei tarvitse huolestua. Haluttomuus tarkoittaa yleisesti kiinnostuksen ja ha-

*lun vähenemistä kaikkea seksuaalista esimerkiksi fantasioita, itsetyydytystä ja yhdyn-
töjä kohtaan. Haluttomuuden taustalla voi kuitenkin olla useita selittäviä tekijöitä.
Seksuaalista haluttomuutta voi kaikilla aiheuttaa yleisesti stressaava ja väsyttävä elä-
mäntilanne. Normaalialta haluttomuutta voivat aiheuttaa sekä fyysiset että psyykkiset-
kin sairaudet, kuten masennus. Mikäli haluttomuuteen on jokin selkeä syy tiedossa,
on siitä tärkeää keskustella rohkeasti kumppanin kanssa.*

*Itsetunnolla, eli sillä, millaiseksi itsesi koet, on paljon vaikutusta seksuaalisuuteesi.
Nuoruudessa itsetunto ja halu voivat vaihdella paljonkin, sillä muuttuva keho ja mieli
ovat herkässä, muuttuvassa vaiheessa ja vaihtelu on aivan normaalia. Huonon itse-
tunnon tai nuoruuden epävarmuuden hoitaminen liian varhaisilla seksikokemuksilla
tai oman kehon ja mielen laiminlyömisellä, voi aiheuttaa myöhemmin seksuaalista
haluttomuutta. Lapsena tai nuorena koetulla kaltoinkohtelulla, väkivallalla tai hyväk-
sikäytöllä on todistetusti vaikutusta myös nuoren seksuaaliseen itsetuntoon.*

Hyvää pohdittavaa:

- *Mitkä asiat vaikuttavat juuri sinun seksuaalisuuteesi?*
 - *Mitkä tekijät vaikuttavat positiivisesti seksuaaliseen haluusi?*
 - *Onko elämäntilanteesi kiireinen ja/tai stressaava?*
 - *Mistä sinun tai kumppanisi haluttomuus juontaa juurensa?*
 - *Mitkä ovat sinun motiivejasi seksin harrastamiseen, ryhdytkö siihen omasta
halustasi?*
 - *Onko mahdollisessa seurustelusuhteessasi tilaa keskustella seksuaalisista asi-
oista?*
5. *Miten voin itse ehkäistä seksuaalista haluttomuutta?*

*Seksuaalinen halu ei rajoitu vain fyysiseen toimintaan, vaan halu voi näyttäytyä mo-
nella muullakin alueella elämässä kuten kiihottavina mielikuvina, fantasioina. Ihmi-*

nen on monipuolinen kokonaisuus ja seksuaalisuus on osa sitä. Haluttomuutta voidaan kuitenkin ehkäistä tietoisilla valinnoilla ja teoilla, mutta joskus haluttomuutta ilmenee täysin ihmisestä itsestään riippumattomista syistä.

Seksuaalisen haluttomuuden ehkäisykeinoja:

- *Kuuntele itseäsi ja omia halujasi sekä niitä asioita, joihin et ole valmis/halukas*
- *Kunnioita omia ja toisen haluja sekä haluttomuutta. Tällöin seksuaalisuus on suhteessa myönteisenä voimavarana, ja suhde on turvallisella ja luottamuksellisella pohjalla*
- *Hyvä kommunikointi seurustelusuhhteessa vähentää seksuaalisen haluttomuuden ilmenemistä. Kerro, mistä pidät ja mistä et pidä*
- *Pohdi omia motiivejasi seksiin, ryhdytkö siihen omasta halusta vai suostutko siihen aina vain toisen mieliksi?*
- *Seksuaalista haluttomuutta voit ehkäistä harrastamalla seksiä vasta, kun itse koet olevasi siihen valmis ja pystyt nauttimaan siitä sekä kantamaan vastuuta*
- *Mikäli suhde on turvallinen aroista asioista puhumiselle, kerro omista lapsuuden kokemuksistasi. Oletko joskus joutunut kaltoinkohtelun uhriksi ja sinun onko sinun esimerkiksi vaikea luottaa ihmisiin? Näin kumppanisi voi ymmärtää sinua paremmin*

Hyvä muistaa:

- *Seksuaalinen halu on paljon muutakin kuin yhdyntää ja seksuaalisen halun määrä vaihtelee eri ihmisillä ja eri elämäntilanteissa. Ole ylpeä omasta halustasi!*
- *Seksuaalisuus on positiivinen voima ihmisten elämässä. Tutkiskele rauhassa omaa seksuaalisuuttasi ja nauti siitä!*