

**Minna Mattila & Ville Orjala**

## **SELKEYTTÄ SEURUSTELUUN**

**Seksuaalikasvatusmateriaalia Kalajoen seurakunnan nuorisotyöhön**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö  
Toukokuu 2017**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Toukokuu 2017	<b>Tekijä/tekijät</b> Minna Mattila & Ville Orjala
<b>Koulutusohjelma</b> Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö		
<b>Työn nimi</b> SELKEYTTÄ SEURUSTELUUN. Seksuaalikasvatusmateriaalia Kalajoen seurakunnan nuorisotyöhön		
<b>Työn ohjaaja</b> KT Reetta Leppälä	<b>Sivumäärä</b> 37 +2	
<b>Työelämäohjaaja</b> Kirkkoherra Kari Lauri, Kalajoen seurakunta		
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten käsityksiä seurustelusta ja seksuaalisuudesta sekä viedä nuorille tietoa aiheesta Kalajoen seurakunnan nuorisotyöhön valmistetun opetusmateriaalin kautta. Tavoitteena oli tiedon avulla kohottaa nuorten itsetuntoa ja seksuaaliterveyttä.</p> <p>Työ koostui kolmesta vaiheesta. Ensimmäisenä toteutettiin kysely Himangan ja Kalajoen yläkoulukäisille. Kyselyyn vastasi noin 160 yläkoulukäistä. Kyselyn vastaukset auttoivat ajankohtaisen seksuaalikasvatusmateriaalin kokoamisessa. Kyselyllä selvitettiin, millainen käsitys nuorilla on seurustelusta ja seksuaalisuudesta sekä millaisiin kysymyksiin he haluaisivat vastauksia. Tavoitteena oli, että nuoret saisivat tarvitsemaansa tietoa seksuaalisuudesta ja seurustelusta. Materiaalipaketin tarkoitus on myös madaltaa seurakunnan työntekijöiden kynnystä opettaa aiheesta.</p> <p>Materiaaliin koottiin tietoa keskeisistä seurusteluun ja seksuaalisuuteen liittyvistä käsitteistä ja aihealueista. Opetuksen tueksi tehtiin opetusdiasarjoja ja toiminnallisia harjoituksia. Materiaalia testattiin yhdessä seurakunnan nuortenillassa, järjestämällä seurustelua ja seksuaalisuutta käsittelevä opetushetki. Nuortenillassa käsiteltäviksi aiheiksi valittiin ennen kaikkea niitä, jotka nousivat kyselyn pohjalta tärkeimmiksi. Keskeisimpiä näistä olivat seksuaalisuus, seksi ja seurusteleminen. Opetushetken loppuksi kerättiin palautetta nuorilta. Enemmistö nuorista koki opetushetken hyödyllisenä ja vaikuttavan itsetuntoon enemmän positiivisesti kuin negatiivisesti. Kuitenkin vain vajaa neljännes nuorista kertoi varmuudella saaneensa uutta tietoa.</p>		
<b>Asiasanat</b> Avioliitto, nuoret, seksi, seksuaalikasvatus, seksuaalisuus, seksuaalioikeudet, seksuaalisuuden portaat, seksuaaliterveys, sukupuoliuus, tunteet, tunnetaidot		

**ABSTRACT**

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> May 2017	<b>Author</b> Minna Mattila & Ville Orjala
<b>Degree programme</b> Bachelor of Humanities, Community Educator		
<b>Name of thesis</b> CLARITY FOR DATING, Sexual education material fo Kalajoki parish youthwork		
<b>Instructor</b> Ed.D Reetta Leppälä	<b>Pages</b> 37+2	
<b>Supervisor</b> Vicar, Kari Lauri, Kalajoki parish		
<p>The purpose of this practical Bachelor’s thesis was to find out what the youth think about dating and sexuality. It also give them more information about this subject by creating educational material for the Kalajoki parish youthwork. The final objective was to raise their self-esteem and sexual health through the use of this material.</p> <p>This thesis consisted of three steps. At first, a survey was conducted for the students of Himanka and Kalajoki high schools. The survey got 160 responses that helped to gather the current material. The survey sorted out what the youth think about dating and sexuality and what they want to know about it. The objective of this material package was to give the youth information that they need, and make it easier for the parish employees to teach about this subject.</p> <p>Key information and concepts on this topic were gathered for this thesis. Also Power Point slides and functional exercises was prepared to support teaching. The material was tested at one youth evening, by arranging an educational event for the youth. Feedback was gathered after that. Most of the youths said that the educational event was useful and it had a positive impact on their self-esteem. Only less than a quarter said that they got new information from the educational event.</p>		
<b>Key words</b> Feelings, Gender, Marriage, Sex, Sexuality, Sexual rights, Stairs of sexuality, Youths,		

**TIIVISTELMÄ  
ABSTRACT  
KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY  
SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO.....</b>	<b>1</b>
<b>2 SEURUSTELU.....</b>	<b>3</b>
2.1 Tunteet ja tunnetaidot.....	4
2.2 Itsetunto .....	6
2.3 Vanhempien vaikutus seurustelumalliin.....	8
2.4 Parisuhdeväkivalta ja ennaltaehkäisy .....	8
<b>3 SEKSUAALISUUS.....</b>	<b>12</b>
3.1 Seksuaalisuus eri näkökulmista .....	12
3.2 Seksuaalioikeudet.....	14
3.3 Seksuaalisuuden portaat.....	20
<b>4 KIRKON SEURUSTELU- JA SEKSUAALI-IHANTEITA.....</b>	<b>24</b>
4.1 Rakkaus.....	24
4.2 Sukupuolisuus.....	25
4.3 Seksuaalisuus.....	25
4.4 Seksi.....	26
4.5 Avioliitto .....	27
<b>5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT.....</b>	<b>28</b>
<b>6 TOTEUTUS JA TULOKSET .....</b>	<b>30</b>
6.1 Kyselyn toteutus ja tulokset.....	30
6.2 Materiaali.....	31
6.3 Materiaalin toimivuus.....	32
<b>7 POHDINTA.....</b>	<b>35</b>
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>37</b>
<b>LIITTEET</b>	

## 1 JOHDANTO

Suomessa on tapahtunut viime aikoina muutoksia, jotka voivat vaikuttaa myös käsityksiin seurustelusta ja seksuaalisuudesta, esim. avioliittolain muutos ja monikulttuurisuuden lisääntyminen. Kalajoen seurakunnan kokemusten mukaan nuorten käsityksen näistä asioista ovat muuttuneet viimeisen parin vuosikymmenen aikana. Haluamme tällä Kalajoen seurakunnan hankkeistamalla opinnäytetyöllä, parantaa nuorten tietoutta hyvästä seurustelusta ja seksuaalisuudesta, kohottaa nuorten itsetuntoa ja parantaa seksuaaliterveyttä. Kokoamme Kalajoen seurakunnan nuorisotyön käyttöön seksuaalikasvatusmateriaalia. Opetusmateriaalin tarkoituksena on helpottaa ja kehittää työntekijöiden opetusta seurustelusta ja seksuaalisuudesta. Jotta materiaali kohtaisi kohderyhmänsä ja olisi ajankohtaista, selvitämme Kalajoen alueen nuorten näkemyksiä hyvästä seurustelusta ja seksuaalisuudesta.

Oman ikä- ja kehitystasonsa mukaisen tiedon saaminen on elintärkeää seksuaaliterveyden kehittymiselle. Opinnäytetyömme pyrkii osaltaan mahdollistamaan tuon tiedon saannin ja leviämisen. Nuorilla on oikeus saada tietoa, millaista on hyvä ja turvallinen seurustelu, sekä oppia omasta seksuaalisuudesta ja seksuaalioikeuksista. Nämä asiat koskettavat yhtäläillä, niin nuoria kuin aikuisiakin. Vaikka nuoret voivat etsiä paljon tietoa esimerkiksi netistä, se ei aina kohtaa heitä. Usein nuoret tarvitsevat myös aikuisen tukea sisäistääkseen oman tilanteensa ja oikeutensa. (Bildjuschkin, & Ruuhilahti. 2008, 105, 107.)

Opinnäytetyön toteutuksessa on kolme vaihetta. Ensimmäiseksi selvitetään tuoreet nuorten näkemykset seurustelusta ja seksuaalisuudesta kuten, mitä nuoret ajattelevat seurustelun olevan, mitä seurusteluun kuuluu ja mitä ei, mikä vaikuttaa heidän seurustelukäsityksiinsä. Tämä selvitys toteutettiin Kalajoen molemmilla yläasteilla tehdyn kyselyn avulla. Kyselyn tulosten tarkoitus on kohdentaa opetusmateriaali paremmin nuorten tarpeeseen ja antaa materiaalin käyttäjälle tietoa nuorten näkemyksistä.

Toinen vaihe on opetusmateriaalin valmistaminen. Opetusmateriaalissa hyödynnetään aiheesta kertovaa kirjallisuutta sekä nettilähteitä. Opetusmateriaalissa noudatetaan kirkon linjauksia ja aiheet käsitellään kristillisestä näkökulmasta. Keskiössä on Jumalan rakkaus, lähimmäisen rakkaus ja ihmisen arvokkuus.

Kolmas vaihe testaa vastaako opetusmateriaalin sisältö nuorten tarpeeseen. Materiaalia testataan yhdessä seurakunnan nuortenillassa, jota varten on koottu 45 minuutin mittainen opetushetki. Nuorilla on mahdollisuus palautteen antamiseen, jonka avulla pystyisimme kehittämään materiaalia.

## 2 SEURUSTELU

Seurustelu-sanaa käytetään, kun kaksi ihmistä sitoutuu toisiinsa, se on enemmän kuin ystävyyttä. Sana seurustelu kuvastaa, kuinka seurustellessa opetellaan vuorovaikutusta toisen kanssa ja opitaan pääsemään toisen ihmisen maailmaan, viettämällä aikaa yhdessä keskustellen tutustuen. Kun toinen osoittautuu sopivaksi, voidaan suhteessa edetä. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 130.) Seurustelu sanaa käytetään nuorten parisuhteesta.

Murrosiässä alkaa monella olla ihastumista ilmassa. Seurustelu alkaa kiinnostamaan, mietitään, miten siinä pääsisi alkuun. Toisia taas ei välttämättä kiinnosta mutta paineet asiaan voivat olla kaveriporukassa suuret. Seurustelu voi olla monelle nuorelle merkki aikuisuudesta ja siksi sitä tavoitellaan kovasti. Seurustelun voidaan uskoa tuovan uskottavuutta ja kyllä nuoret miettivätkin, kelpaanko minä. Seurustelua mietittäessä nämä omaa minäkuvaa koskevat kysymykset nousevat pintaan. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 129.) Nuorilla ei ole mitään yhtenäistä kuvaa seurustelusta, vaan jokaisella on omat käsityksensä, kuten jokainen parisuhdekin on omanlaisensa. Yleensä nuorten seurustelusuhteet ovat lyhytaikaisia, eivätkä ne välttämättä alun perinkään ole vakavia. Nuorten seurustelun voikin ajatella, olevan kokemusten hankkimista. (Aaltonen 2012, 109.)

Seurustelun kuvaan vaikuttaa yleensä myös nuoren ikä, mitä se on, mitä se sisältää ja miten vakavaa se on. Nuoren seurustelukäsitykseen vaikuttaa myös nuoren tausta, vanhempien ja läheisten parisuhteet sekä kulttuuritausta. (Aaltonen 2012, 110-111; Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 130.) Nuorille ystävyyssuhde on pohja seurustelulle, sen avulla opetellaan vuorovaikutusta sekä luottamusta ja muita tärkeitä taitoja, joita tarvitaan seurustelusuhteessa. Seurustelu alkaa yleensä toisen aloitteesta, kun kerrotaan omista tunteista toiselle, se vaatii nuorelta paljon rohkeutta ja luottamusta itseensä. Ensimmäiseksi kuljetaan yhdessä, tutustutaan toisiin, on pieniä hellyyden osoituksia. Opetellaan tuntemaan toisia, kohtaamaan kaipauksen tunteita

sekä sietämään ja säätelymään toisen läsnäoloa sekä läheisyyttä. Seurustelusuhteen onnistumisen perustuu siihen, miten hyvin pidetään ystävyysnäkymien säännöt mukana, kuinka opimme ilmaisemaan itseämme ja huomioimaan toista. Seurustelusuhteessa eletään ensin symbioosivaiheessa, jolloin emme huomaa muita, keskitytään vain toisiin, kaverit ja harrastukset jäävät toiseksi. Tätä seuraa erillisyydenvaihe, jossa huomataan taas muukin elämä. Vaihe voi tulla suhteen osapuolilla eri aikaan, jolloin se voi aiheuttaa ristiriitoja suhteessa. Toinen on valmis näkemään muuta, eikä tarvitse olla toisessa kiinni koko aikaa. Tässä vaiheessa voidaan kokea toinen takertuvaksi, kun toinen ei ole vielä valmis irtautumaan toisesta. Toisesta osapuolesta saattaa tuntua, ettei toinen välitä, kun haluaa tehdä muutakin kuin vain viettää aikaa kahden kesken. Tämän vaiheen selvittyä, tulee me vaihe, jolloin ollaan yhdessä mutta voidaan olla myös erikseen unohtamatta toista. Seurustelu ei siis aina ole vain ihanaa ja hyviä asioita, vaan se tuo mukaan myös paljon haasteita ja erimielisyyksiä. Jokaisella on oikeus näyttää omat tunteensa ja riitelykin kuuluu aina seurustelusuhteeseen. (Rinkinen & Aho 2007, 42-46.)

## **2.1 Tunteet ja tunnetaidot**

Jokainen ihminen kokee päivän aikana lukemattomia määriä tunteita. Osa ihmisistä näyttää tunteet selvästi ja osa sulkee ne sisälleen, ettei näytä iloa eikä suruja. Tunteet syntyvät ympäristön ja ihmisen yhteisvaikutuksesta. Meidän oma persoona vaikuttaa siihen, miten me koemme asiat ja havainnoimme tilannetta. Se minkä merkityksen me annamme tilanteelle, vaikuttaa siihen, miten paljon meillä on tunnetta mukana. Ympäristössämme tapahtuvat asiat ovat tilanteita, joita me tulkitsemme, se miten reagoimme asiaan, tuottaa meissä tunteen. Tunne aiheuttaa aina automaattisen kehollisen reaktion. Kehonreaktion tiedostaminen auttaa meitä ymmärtämään, millaista tunnetta me koemme. (Myllyviita 2016, 19-20.) Nimeämällä tunteita, voimme tehdä tunteista sallitumpia ja oikeutetumpia. Monesti epämiellyttävät tunteet koetaan vääriksi tai kielletyiksi. (Aaltonen 2012, 55-56.) Nuorille on tärkeää opettaa tunnetaita



toja ja nimetä tunteita, koska se on monesti haastavaa. Meidän perustunteita ovat pelko, hämmennys, viha, inho, suru ja ilo, sen lisäksi on olemassa vielä perustunteiden alatyypit jokaisen perustunteen alle. (Kallio 2012, 44-45.)

Nuoruudessa tunteet voidaan kokea paljon voimakkaampina kuin muuten. Nuori voi kokea olevansa ihan hukassa tai pulassa voimakkaiden tunteiden kanssa. Tunteet tekevät kuitenkin elämästä merkittävän ja ovat reitti onnelliseen elämään. Tunteet toimivat meillä kompassina elämän matkalla, ne varoittavat, tuovat mielihyvää, auttavat puolustautumaan, auttavat pysähtymään ja miettimään, miten jatkaa sekä suojelevat meitä ja motivoivat. Tunteiden avulla ollaan vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin, toisiin rakastutaan ja toisiin voidaan luoda vihapitoisiakin suhteita. (Kallio 2012, 44-45.) Tunteet ovat siis elintärkeitä meille, tärkeää on tunnetaitokasvatus, jotta oppisimme hyväksymään ja ymmärtämään kokemamme tunteet.

Nuoren tullessa tietoiseksi omista tunteistaan, voi hän ymmärtää itseään paremmin ja hyväksyä omat tunnekokemukset ja oman keskeneräisyytensä. Ihmisten väliset konfliktit johtuvat usein tunteiden käsittelyn ymmärtämättömyydestä, jokainen kokee asiat eri tavalla ja jokaiselle on oma tapansa tulkinta tilannetta. On tärkeää, että nuori oppisi kuuntelemaan omia tunteita ja luottaisi niihin. Meillä on vielä olemassa tietyt sukupuoliroolit, miten saa tunteita näyttää. Niistä olisi hyvä nuorten kanssa keskustella, että sukupuolesta huolimatta jokainen tunne on sallittu. Kuohuvat tunteet kuuluvat murrosikään. Tunteiden ilmaisu on tärkeää, on kuitenkin muistettava, että käytös on eri asia kuin tunne. Voimme puhua miltä meistä tuntuu mutta esimerkiksi aggressiivinen käytös vihantunteessa ei ole oikeutettua. Aggressio on tärkeä eteenpäin vievä tunne, kunhan sen käyttää oikein. Nuorille on hyvä opettaa väkivallattomia tapoja purkaa aggression ja vihan tunteita. (Aaltonen 2012, 56-58.)

Nuoria on hyvä ohjata havaitsemaan vuorovaikutustilanteissa, mitä reaktioita itse aiheuttaa toiselle ja opettaa miettimään, miltä toisesta tuntuu. Tunnetaitokasvatus on tärkeää nuorta itseään varten. Seurustelu ja parisuhteessa tunnetaidot ovat erittäin tärkeässä asemassa. Empatian taidon oppiminen on yksi tunnetaitokasvatuksen osa ja se edellyttää, että nuori tunnistaa

omat tunteensa ja tarpeensa. Kun osaa tunnistaa omat tunteet, niin sitä kautta on helpompi tunnistaa toistenkin tunteita. (Aaltonen 2012, 59-60.)

Nuori tarvitsee aikuisen roolimallin oppiakseen. Nuoret testaavat aikuisia, ovat uhmakkaita ja provosoivat tilanteita, siten he katsovat miten aikuinen reagoi. Tässä aikuinen on tärkeässä asemassa, sillä nuoret katsovat mallia hänen toiminnastaan. (Aaltonen 2012, 60.) Ärtymyksen näyttäminen oikein ja tunteista puhuminen, ovat avain asemassa opettamisessa. Me kaikki aikuiset olemme peileinä nuorille. (Aaltonen 2012, 60.)

## 2.2 Itsetunto

Murrosikä on nuorelle haastavaa aikaa, oma keho alkaa muuttua ja tunteet heittelevät, eikä niitä osaa oikein hallita, sitten pitäisi olla jo iso ja pärjätä elämässä. Murrosiässä oma identiteetti alkaa muodostua, mietitään, kuka minä olen ja mitä minä haluan, olenko normaali, olenko erilainen kuin muut, vaikka yritän sopia joukkoon. Nuoret ovat lähes aina toisistaan kopioita, kun yritetään olla kaikki samanlaisia, että heidät hyväksyttäisiin, mutta kuitenkin on tarve olla myös omaitsensä. Nuori kokee paljon ristiriitoja tässä vaiheessa itsestään. Media, lehdet ja julkkikset tuovat nuorille mallia millainen on täydellinen ja menestyvä, kaikkien ihannoima mies tai nainen. Oma peilikuva taas ei anna edes pientä vilausta tästä ihanteesta, kasvoissa on finnejä ja en ole ehkä se ihan kaikista laihinkaan tyttö tai poika. Tämän takia moni nuori kokee huonommuutta ja kielteisiä tunteita itseä kohtaan katsoessaan peiliin. Sanotaan, että ulkonäkö ei ole tärkeää, mutta kyllä se on nykyään hirveän tärkeässä asemassa, kun tutustutaan tai arvioidaan toisia sekä itseämme. (Kallio 2012, 12-17.)

Kehityopsykologiassa on ihan tutkittu, että pahin identiteettikriisi on juuri nuoruudessa ja siinä vaiheessa se alkaa muodostua kunnolla. Siihen kuuluu pohtia, kuka minä olen ja mitä ajattelen asioista. Nuori on helposti törmäyskurssilla omien vanhempien kanssa, kun heidän odotuksensa nuoresta voivat olla erilaiset kuin mitä nuori omasta elämästä ja tulevaisuudesta

ajattelee. Tämä onkin osa irtautumista vanhemmista ja vanhempien maailmankuvasta. Se on tärkeä vaihe identiteetin kehittymiselle. Jos nuori ottaisi vain vanhempien käsitykset asioista voisi hän aikuisiässä ajautua tähän samaan vaiheeseen, mikä koetaan nuoruudessa. (Martikainen 2007, 149-152.)

Itsetuntemus on tärkeä osa elämää ja se on taito mikä pitää opetella. Itsetuntemuksella tarkoitetaan sitä, että tuntee itsensä ja tietää mistä pitää ja mitä haluaa elämässä, eli omia arvojaan osaa ajatella. Kun ihminen tietää mitä itse haluaa, niin on helppo ajatella, että millaisen parisuhteen minä haluan ja mitä odotan toiselta, miten haluan tulla kohdelluksi. Itsetuntemus on edellytys hyvään itsetuntoon. Kun tuntee itsensä, niin osaa paremmin arvostaa omia ominaisuuksiaan itsestään ja vaikka näkee omat heikkoudetkin niin se, että pystyy tunnistamaan ne puolet auttaa niiden kehittämiseen. Itsetunnon vaihtelu on kuitenkin normaalia. Välillä itsetunto voi laskea mutta jos pohja on kunnossa, niin yleensä se on vain hetkellistä. Tällainen lasku voi tulla, jos epäonnistuu jossakin asiassa. (Oksanen 2015, 43.)

Hyvän itsetunnon omaava ei jää yleensä asiaa kauan murehtimaan, vaan itsetunto palautuu kyllä. Mikäli itsetunto on huono, niin epäonnistuminen jossakin asiassa jää kaiheartamaan mieltä ja voi jopa laskea itsetuntoa entisestään. Se tarkoittaa, että koko oma identiteetti on tällöin vielä löytämättä, kuka minä olen ja mihin minä pystyn. Huonon itsetunnon omaava ihminen ei näe itsessään vahvuuksia, vaan enemmän heikkouksia. Itseensä tutustuminen on iso asia ja se ei tapahdu aivan helposti. Monesti on helpompi ottaa jokin rooli käyttöön kuin edes olla oma itsensä. Roolin taakse piiloutuminen pidemmäksi aikaa, ei ole kovinkaan hyväksi kenellekään. Ihmisen henkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää saada olla oma itsensä. (Oksanen 2015, 43.)

Terveen itsetunnon omaavat ihmiset osaavat arvostaa itseään ja pystyvät vaatimaan itselleen arvostusta. Hyvällä itsetunnolla varustetut ihmiset yleensä huomataan ja he vetävät puoleensa ihmisiä. Parisuhteessa tärkeä osa on itsensä tunteminen ja kunnioittaminen, kun itse pystyy siihen, niin todennäköisemmin saat myös kumppanilta kunnioitusta. On myös tutkittu, että

kun huolehtii itsestä ja hyvinvoinnista niin suurella todennäköisyydellä saa suhteen, jossa saa arvoistaan kohtelua, mutta jos ei osaa arvostaa itseään niin on iso riski joutua suhteeseen, jossa ei saa arvokasta kohtelua. (Oksanen 2015, 43-44.)

### **2.3 Vanhempien vaikutus seurustelumalliin**

Nuoret kaipaavat vanhempiaan pitämään huolta heidän perustarpeistaan, tukemaan ja ohjaamaan elämässä, sekä olemaan läsnä nuoren elämässä. Päällimmäisenä vanhemmilta ei kaivata rajoitteita mutta ei myöskään virikkeitä, vaan rauhallista läsnäoloa, tunteiden vastaanottamista ja tasapainottamista. (Litsilä, Poikkeus, Rönkä & Viheräkoski 2002, 53-55.) Nuorten siirtymässä yläkouluun, muuttuu heidän suhteensa vanhempiin monimutkaisemmaksi ja tapahtuu emotionaalista etääntymistä. Nuoret solmivat enemmän suhteita perheen ulkopuolelle ja kavereiden merkitys lisääntyy. Itsenäistyminen on luonnollista ja nuoret alkavat viihtymään enemmän kavereidensa seurassa. Nuoret kuitenkin tarvitsevat edelleen vanhempien läheisyyttä ja tukea. (Litsilä ym. 2002, 57-58.)

Pääsääntöisesti nuori hakeutuu sellaisten ihmisten läheisyyteen, jotka muistuttavat jollain tapaa häntä itseään. Nuoren vanhemmilla on vaikutusta siihen, millaisessa kaveripiirissä nuori viettää aikaa ja minkälaisia vaikutuksia nuori kavereiltaan omaksuu. Nuoruudessa henkilöön vaikuttavat voimakkaimmin perhe- ja kaverisuhteet yhdessä. Kaverien vaikutus koskee lähinnä nuoren käytöstä ja mieltymyksiä eikä persoonallisuuden piirteitä. (Litsilä ym. 2002, 65.)

### **2.4 Parisuhdeväkivalta ja ennaltaehkäisy**

Seurusteluväkivalta ei ole mikään uusi asia, vaan sitä on tapahtunut aina ja maailmalaaajuisesti. Usein se mielletään miehen tekemäksi ja naisen kokemaksi, mutta myös naiset voivat olla suhteessa niitä, jotka tekevät väkivaltaa miehelle. Nuoret usein voivat ajatella, että väkivalta on fyysistä, lyömistä ja pahoinpitelyä mutta sitä voi ilmetä monella tavalla ja siitä nuorille olisi

hyvä saada enemmän tietoa. Parisuhteessa tai seurustelusuhteessa koettu väkivaltaa voi olla monenlaista, se voi olla fyysistä, seksuaalista, taloudellista, jolloin estetään toisen työpaikan saantia tai kontrolloidaan toisen rahankäyttöä. Väkivaltaa on myös, jos vain toinen tekee isot yhteiset päätökset yksin. Väkivalta voi olla myös uskonnollista, kun toista pakotetaan omaan uskuntoon tai uhataan uskonnollisilla säännöillä. (Aaltonen 2012, 121.)

Väkivaltaa voi olla kasvotusten, puhelimessa tai internetissä. Sitä voisi määrittää, että se voi olla uhkailua, kiristämistä, johdattelua asioihin, lahjontaa ja sitten ihan pakottamista esimerkiksi seksiin. Väkivaltaa on myös se, että ei huomioi, on välinpitämätön, ei kuuntele eikä katso, pakottaminen koskettelemaan itseään, kuvaaminen toista ilman lupaa ja niiden julkaiseminen tai videoilla uhkailu. (Hyvärinen 2009, 29,30.)

Väkivalta ei tule yhtäkkiä seurustelusuhteeseen, vaan pikkuhiljaa ja hieman salakavalasti. Toinen joutuu alistumaan toisen alle ja alkaa miellyttämään, jotta välttäisi raivokohtaukset tai ikävät yhteenotot. Henkinen väkivalta on juuri sitä, että aletaan kontrolloida puolisoa ja hänen tekemisiä. Tekijä voi kertoa, miten paljon rakastaa toista ja uhkailla sillä, että toinen ei rakasta häntä, kun ei tee joitakin asioita. Väkivallan tekijä saa toisen kokemaan riittämättömyyttä ja arvottomuutta. Hänen elintilansa pikkuhiljaa pienenee. Halveksunta ja toisesta puhuminen muille väheksyvästi, lyttäävät täysin toisen suhteessa. Tässä vaiheessa tulisi ulkopuolisten jo tarttua asiaan ja keskeyttää tällainen toiminta. (Aaltonen 2012, 121,122.)

Itsetunnolla voi olla vaikutusta myös siihen, miten tulee kohdelluksi seurustelusuhteessa. Itsetunnon perusta on se, miten nuori kokee tulleensa nähdyksi ja kuulluksi, muodostaen näin ollen käsityksen omasta itsestään. Mikäli nuori kokee, että häntä ei ole arvostettu, nuorelle jää tarve hakea arvostusta. Tässä on vaarana, että parisuhteessa unohtaa itsensä ja tekee kaikkensa toisen takia saadakseen arvostusta. Nuoren hellyyden tarve on aina riski nuoren uhriutumiseksi. Nuori on alttiimpi kaltoinkohtelulle, imartelulle sekä huomion saamiselle ja voi olla valmis tekemään rakkaudennälässään tekoja, joita ei oikeasti halua tai ole valmis tekemään. Tällainen nuori on oppinut peittämään tunteensa muilta. (Hyvärinen 2009, 30-32.)

Nuoren kokema seurusteluväkivalta on aina rikos ja siihen tulee aikuisten puuttua välittömästi. On otettava huomioon, että seurustelun päätyttyäkin voi väkivallan uhka olla käsillä ja väkivaltaa tehnyt puoliso voi alkaa vainota eron jälkeen ex-puolisoaan. Nuori joka on kokenut seurusteluväkivaltaa, tarvitsee todella hyvät tukitoimet selvitäkseen kokemuksistaan ja pystyäkseen jatkamaan normaalia elämää. Väkivallan kokemukset ovat todella haavoittavia ja vaikuttavat suuresti myös nuoren kokemukseen itsestään. Väkivallan kohteeksi joutuneella nuorella on suuri riski ajautua myös seuraavassa suhteessa väkivallan kohteeksi, mikäli asiaan ei puututa mitenkään. (Aaltonen 2012, 123.)

Nuoret eivät useinkaan osaa määritellä, mitä seurusteluväkivalta on. Monella ei ole välttämättä tietoa, mitä normaali seurustelu on ja mitä siihen kuuluu ja mitä taas ei kuulu. Nuorten voi olla vaikea puhua asiasta, koska eivät tiedä onko se sallittua ja voi olla epävarmuutta juuri siitä, onko tämä kuitenkin normaalia. Puoliso voi myös uhkailla, mikä tekee asian esille ottamisen haastavaksi. Henkisessä väkivallassa, kun nuorta alistetaan, myös itsetunto laskee ja nuori voi pitää itseään niin huonona, syyttäen itseään kaikesta ja löytääkin itsestään kaikki syyt siihen, miksi häntä kohdellaan näin. Kuka vain voi joutua seurusteluväkivallan uhriksi, mutta huonot kotiolot ovat asia, mikä voi lisätä nuorta joutumasta tähän tilanteeseen. Tällöin nuoren itsetunto voi olla jo lähtiessä huono ja hän on haavoittuvainen, kun joku tarjoaa huomiota ja kiinnostusta. (Aaltonen 2012, 123.)

Seurusteluväkivallan ennaltaehkäisyyn on syytä panostaa ja siihen auttaa vain nuorten tietoisuus asiasta. Nuorten kanssa tulisi keskustella ja kertoa, mitä normaaliin seurusteluun kuuluu, ja mitä ei. Meillä on olemassa seksuaalioikeudet, jotka koskevat jo nuoria ja niistä tulisi kertoa heille. Perheen ilmapiirin olisi hyvä olla avoin, jotta nuori uskaltaa tulla kertomaan asioista. Nuorella tulisi vähintäänkin olla tiedossa joku henkilö, kenelle voi asioista puhua, mikäli tällainen tilanne tulisi. (Aaltonen 2012, 124.)

Turvataitokasvatus on olennainen osa lasten ja nuorten seksuaalikasvatusta. Se pohjautuu Stakesin julkaisemaan, turvataitoja lapsille materiaaliin, jonka tarkoitus on kasvattaa nuoren its

earvostusta sekä luottamusta ja oppia puolustamaan itseään, tunnistamaan riskialttiita tilanteita ja opettaa suojaavia toimintatapoja. Turvataitojen tarkoitus on opettaa, että suurin osa aikuisista on turvallisia henkilöitä, joihin voi puhua asioista ja heihin voi luottaa. Tuodaan myös esille sitä, että on niitä ihmisiä, jotka eivät ole turvallisia ja miten toimitaan, kun sellaisen kohtaa. Turvataito kasvatuksessa opetetaan ilmaisemaan tunteita ja opetetaan avoimeen keskusteluun aikuisen kanssa. (Kallio 2009, 130,131.)

### 3 SEKSUAALISUUS

Seksuaalisuus on osa ihmisenä olemista, se ei rajoitu mihinkään ikäryhmään vaan on meissä jo syntymästä lähtien. Seksuaalisuus käsittää meidän sukupuolen, sukupuoli-identiteetin, seksuaalisen suuntautumisen, mielihyvän, sukupuolisuhteet ja lisääntymisen. Seksuaalisuus ei häviä meistä ihmisistä koskaan, mutta se voi muuttua elämän saatossa. (Aaltonen 2012, 68.)

Seksuaalisuus on läpi elämän kantava voima, se on meissä jokaisessa ja meillä jokaisella on oikeus omaan seksuaalisuuteen. Seksuaalisuus ei ole mikään erillinen ominaisuus meissä, vaan se on osa meitä. Se ei ole seksiä tai lisääntymistä, kuten monesti luullaan. Se on miehiisyyttä ja naiseutta meidän itsemme ilmaisemalla tavalla. Kukaan muu ei voi määrittellä kenenkään puolesta seksuaalisuutta, jokainen määrittää itse itsensä. (Bildjuschkin, & Ruuhilahti 2008, 10.) Seksuaalisuus on toivottavasti jokaiselle mahdollisuus eikä ahdistusta tuottava asia.

Ihmisen seksuaalisuus muuttuu läpi elämän ajan, kun käsitys itsestä muuttuu murrosiän ja aikuisuuden myötä ja koko keho muuttuu elämän aikana. Ihminen ei ole koskaan valmis, vaan koko ajan opitaan itsestä jotakin uutta ja näin ollen myös oma seksuaalisuus muuttuu. (Bildjuschkin, & Ruuhilahti 2008, 10.)

#### 3.1 Seksuaalisuus eri näkökulmista

Biologinen ja fyysinen puoli seksuaalisuudessa on varmasti tunnetuin ja näkyvin. Tähän kuuluu biologiset muutokset kehossa, oma kehon kuva sekä lisääntyminen, mikä tuo esiin myös yhdynnän eli seksin. Usein seksuaalisuuden ajatellaan liittyvän vain seksiin. (Bildjuschkin, & Ruuhilahti 2008, 12.) Seuraavaksi kuitenkin kuvaamme seksuaalisuuden useammasta eri näkökulmasta.



Seksuaalisuutta voi pohtia eettisestä näkökulmasta ja pohtia moraalisia kysymyksiä sekä omia arvoja joita liittyy omaan seksuaalisuuteen. Oman kehon käyttöä ja sen arvostusta omien arvojen kautta. Uskonnollisuus voidaan ottaa mukaan myös tähän näkökulmaan, mitkä ovat niitä uskonnollisia arvoja joita miettii omaan seksuaalisuuteen liittyen. Samoten, kun seksuaalisuutta mietitään eettisestä näkökulmasta, niin voidaan pohtia tasa-arvoa miehen ja naisen välillä sekä ottaa huomioon samaa sukupuolta olevat pariskunnat. (Bildjuschkin, & Ruuhilahti 2008, 12.)

Seksuaalisuuteen kuuluu myös psyykkinen puoli kuten tunteiden ilmaisu sekä omat ajatukset, sekä kokemukset miten kokevat ja ajattelevat omasta seksuaalisuudestaan. Lisäksi oma identiteetti pohdinta, millainen minä olen, miten koen itseni miehenä tai naisena. (Bildjuschkin, & Ruuhilahti 2008, 12.)

Kognitiivinen puoli seksuaalisuudessa pitää sisällään taas sitä, mitä ihminen on oppinut ja miten on omaksunut tiedon itsestään ja muista. Siihen vaikuttaa myös se, miten käsittelee omaa opittua tietoa asioista. Nuoren muuttuessa aikuiseksi opittu tieto muuttuu taas muotoaan, kun tulee lisää tietoa edellisten opittujen asioiden tueksi. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 12.)

Seksuaalisuuden sosiaalinen puoli pitää sisällään ihmissuhteet, perheen, sukulaiset, ystävät sekä muun ympäristön. Miten kohtaan muita ihmisiä, miten käyttäydyn heitä kohtaan ja miten odotan taas heidän käyttäytyvän minua kohtaan ja suhtautuvan minuun tällaisena kuin olen ja voinko olla sitä mitä todella olen. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 12.)

Seksuaalisuuden henkinen puoli taas tarkoittaa kykyä luottaa toiseen ihmiseen ja uskallusta heittäytyä tunteiden valtaan sekä sitä, että on läsnä oleva oman ja toisen seksuaalisuuden kanssa. Henkiseen puoleen voi liittää myös omat uskonnolliset ajatukset seksuaalisuudesta. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 12.)

Edellä kuvatut seksuaalisuuden puolet kuvastavat, kuinka moneen asiaan seksuaalisuus elämässämme ulottuu. Se on ihmisen elämää, eikä vain jotakin osia sitä, se vaikuttaa jokaiseen elämän osa-alueeseen jollakin tavalla, koska seksuaalisuus on sitä mitä me itse olemme.

### 3.2 Seksuaalioikeudet

Maaailman terveysjärjestö WHO on laatinut seksuaalioikeudet ja ne kuuluvat meille kaikille, ikään, sukupuoleen tai kulttuuriin katsomatta. Oikeuksien myötä meillä kaikilla pitäisi olla mahdollisuus saada pohtia meidän omaa seksuaalisuuttamme haluamallamme tavalla ja itselle sopivaan aikaan. Lisäksi meillä kaikilla on oikeus toteuttaa omaa seksuaalisuuttamme haluamallamme tavalla. Valinnoillamme on toki aina jokin seuraus ja siksi aikuisen on tärkeä olla suojaamassa ja varjelemassa lasta tai nuorta, jotta hän ei joutuisi vaaroihin eikä vaaranna omaa kasvua tai kehitystä. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 98.) Seuraavaksi käymme läpi seksuaalisia oikeuksia yksi kerrallaan, kerromme mitä ne pitävät sisällään.

**Oikeus tuntea kaikkia tunteita, oikeus ilmaista tunteitaan.** Kasvatus vaikuttaa paljolti siihen, miten me koemme tunteemme ja miten ilmaisemme niitä. Tunteet ovat kuitenkin läsnä elämässämme koko ajan ja meidän tulisi oppia niitä käsittelemään. Tunteet vaikuttavat meidän tapaan käyttäytyä, sekä koko meidän olemukseen. Tunteiden tarkoitus on tukea meidän hyvinvointia, jotta voimme näyttää hyvän ja pahan olon tuntemukset sekä osaisimme purkaa niitä oikealla tavalla. Seksuaalikasvatuksen tulisi antaa mahdollisuus, että nuori voisi puhua ja pohtia omaa seksuaalisuuttaan sekä käydä läpi siihen liittyviä tunteita ja purkaa niitä. Seksuaalikasvattajan tulisi tukea ja auttaa nuorta löytämään selitykset tunteille. Mitkä asiat tuottavat iloa, surua, hämmennystä ja muita tunteita. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 98.)

**Oikeus tuntea itsensä omanlaisekseen, oikeus rakastaa.** Meitä ihmisiä on olemassa erilaisia, eri näköisiä ja kokoisia eri sukupuolia ja jotkut vain ovat eivätkä koe olevansa mitään suku

puolta. Meillä kaikilla on kuitenkin oikeus rakastaa itseään juuri sellaisena kuin olemme. Ympäristö luo kuitenkin monesti paineita siihen, mitä saamme olla ja millainen kenenkin pitäisi olla. Ihminen tarvitsee ympäristöltään hyväksyntää, jotta pystyy hyväksymään itseään (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 97.) Seksuaalikasvatuksessa tulisi tuoda esille meidän kaikkien erilaisuus ja arvokkuus juuri sellaisena kuin me olemme ja meillä on lupa rakastaa itseämme. Kun me hyväksymme muut, niin meidätkin hyväksytään.

**Oikeus ilmaista mielipiteitään, vaikka muut olisivat eri mieltä.** Meillä jokaisella on oikeus omiin mielipiteisiimme ja saamme tuoda ne esille. Emme kuitenkaan saa loukata tahallaan omilla mielipiteillämme muita. Seksuaalisuus on asia, josta on monia mielipiteitä ja niinpä seksuaalikasvatuksessa on hyvä opettaa nuoria pohtimaan ja peilaamaan asioita muiden ja omien näkemyksien ja mielipiteiden kautta. Seksuaalikasvatuksessa on hyvä ottaa huomioon, myös kulttuurin normit ja säädökset, joita meillä on olemassa, näiden tietojen myötä nuori pystyy opettelemaan perusteita omille ajatuksilleen ja mielipiteilleen. Nuorta on hyvä tukea tuomaan omat mielipiteensä esille, ettei hän jäisi muiden varjoon (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 98.)

**Oikeus seksuaaliseen vapauteen, oikeus ilmaista seksuaalisia taipumuksia.** Ketään meitä ei voida lokeroida tiettyyn malliin, me jokainen päätämme itse omasta seksuaalisuudesta, mitä haluamme ja miten sitä ilmaisemme. Nuorelta vaatii pohdintaa, kuka minä olen ja mitä minä tunnen ja ketä kohtaan, oli sitten heteroseksuaali tai jokin muu. Seksuaalikasvatuksen tehtävänä olisi saada nuoret pohtimaan omaa seksuaalisuuttaan ja sitä, miten haluaa sen määritellä vai haluaako määritellä sitä mitenkään. Seksuaalikasvatuksessa tulee huomioida ei-heteroseksuaalit samalla tavalla kuin heteroseksuaalit. Oman seksuaalisuuden löytäminen elämässä on yksi keskeisimmistä asioista ja sen tulisi olla terveyttä ja hyvinvointia edistävää eikä sitä hankaloitettavaa (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 99.)

**Oikeus koskemattomuuteen ja seksuaaliseen turvaan.** Jokaisella meillä on oikeus päättää omasta kehostamme ja seksuaalisuudestamme, milloin me sitä toteutamme, miten ja kuka saa

koskea kehoomme. Seksuaalikasvatuksessa voidaan opettaa myös se, että myöskään terveydenhuollon henkilöstö ei saa koskea kehoamme ilman lupaamme tai olla kertomatta, mitä tekee. Itsemääräämisoikeuden rikkoutuessa rikkoutuu myös luottamus muihin ihmisiin ja se on vakava asia ja sitä luottamusta on enää vaikea rakentaa. Kaikki ihmistä loukkaava tai hänen käsitystään loukkaava asia nakertaa itsetuntoa ja oman arvontuntoa. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 100.) Seksuaalikasvatuksessa tulee neuvoa nuorille turvallisen seurustelun ja seksuaalisuuden perusteita ja miten toimia, jos nämä eivät toteudu. On hyvä neuvoa nuorille, mitkä ovat ne paikat, joista saa apua ja tukea sekä, miten toimia, kun tulee omaa seksuaalisuutta uhkaava tilanne. Nuorille on hyvä korostaa, että seksuaalisessa suhteessa tulee huomioida aina kummankin osapuolen tarpeet, sekä kertoa se, että seksistä saa aina kieltäytyä, koska oma keho on oma ja jokainen tekee siitä itse päätökset, miten sitä käyttää.

**Oikeus yksityisyyteen ja luottamuksellisuuteen.** Seksuaalisuus on intiimi ja yksityinen asia ja se on otettava huomioon aina, kun siitä puhutaan jonkun toisen kanssa. Nuoren juttellessa aikuiselle on tärkeä pitää nuoren luottamus eikä kertoa asioista eteenpäin ilman nuoren lupaa. Joissakin tilanteissa on pakko viedä asioita esimerkiksi viranomaisten tietoon, silloinkin on nuorelle asiasta kerrottava. Meillä kaikilla on oikeus tietää, mitä meidän asioista puhutaan. Nuoret usein puhuvat keskenään seksikokemuksista ja siksi seksuaalikasvatuksessa olisi hyvä opettaa, että omista seksikokemuksista voi puhua ja omista tuntemuksista mutta ei ole reilua kertoa toisesta osapuolesta ja hänen taidoistaan tai kehostaan, ellei siihen ole lupaa. Asiaa on hyvä miettiä, mitä haluaisi, että itsestä puhutaan muille. Luottamus toiseen ihmiseen on kaiken vuorovaikutuksen perusta. Nuorille on hyvä tuoda esille myös se, että vaikka internet on täynnä kuvamateriaalia alastomista ihmisistä, niin kaikilla on oikeus yksityisyyteen ja kenestäkään ei saa ottaa kuvia ja laittaa niitä jakoon muille ilman lupaa. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 101.)

**Oikeus tehdä omia valintoja.** Jokaisella meillä on oikeus tehdä omat valintamme. Aikuisina emme voi vaikuttaa nuoren tekemiin päätöksiin mutta aikuisina voimme toimia nuorille oh

jaajina ja olla itse esimerkillinen teoissa ja puheissamme. Seksuaalikasvatuksessa on kasvattajan itse hyvä huomioida omat asenteet asioihin ja miettiä, miten käyttäytyy nuoria kohtaan ja millaisia ennakkokäsityksiä luo nuorille seksuaalisuudesta. Kasvattajan on hyvä pohtia omia käsityksiä nuoren seksuaalisuudesta ja seksuaalisesta nuoresta. Me voimme kasvattajina auttaa vain nuoria pohtimaan omia valintojaan. Tärkeää olla positiivisella, kannustavalla ja luotavalla asenteella. (Bildjuschkin, & Ruuhilahti 2008, 102.)

**Oikeus olla tietämättä, mitä tehdä.** Seksuaalisuus ja seurustelu ovat asioija joihin nuorella on paljon kysymyksiä ja epävarmuutta. Nuori joutuu tekemään valintoja ja ne eivät aina ole helppoja. Valinnan hetki voi tehdä itsestä epävarman ja tietämättömyys, miten toimia voi tuntua sietämättömältä, silloin voi helposti tarttua muiden ohjeisiin tai ehdotuksiin. Seksuaalikasvatuksessa nuorelle on hyvä korostaa, että on lupa ottaa aikaa miettiä asioita ja tehdä valintoja, heti ei ole pakko tietää kaikkea ja päättää asioista. Nuorelle on hyvä sanoa, että omaa kehoa kannattaa kuunnella päätöksiä tehdessä. On hyvä tuoda esille myös se, että tietämättömyys ja sietämättömyys ovat asioita, jotka kuuluvat elämään ja niitä on hyvä opetella kestämään. Nuorta tulee valmistaa siihen, että elämässä asiat eivät aina mene helposti ja on hyvä opettaa tapoja selvitä asioista hajoamatta. (Bild-juschkin & Ruuhilahti 2008, 102.)

**Oikeus luottaa tuntemuksiinsa.** Omiin tuntemuksiin luottaminen on tärkeää. Nuoren voi olla vaikea joskus turvautua niihin, koska ulkoapäin tulee painetta miten tulee toimia. Nuoren, joka etsii omaa minuuttaan, hänen voi olla helppoa turvautua siihen, miten olettaa, että asioiden kuuluu olla. Seksuaalikasvatuksessa on tärkeää opettaa vuorovaikutustilanteita, joiden avulla nuori pystyisi erottamaan ulkoapäin tulevat odotukset ja sitten taas omat sisäiset tuntemukset. On hyvä opetella sanomaan kyllä ja ei, sekä kuunnella omia tuntemuksia. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 103.)

**Oikeus kokea itsensä tyytyväiseksi ja hyvinvoivaksi omassa kehossaan.** Tyytyväinen ja oman kehon hyvinvointi on kaikille ihmisille eri asia, sitä ei ulkopuolelta voida määrittää, onko laiha hyvinvoiva ja vähän kookkaampi taas huonosti voiva. Jokainen ihminen kokee itse

oman kehonsa. Oman kehon hyväksyntä muodostuu siitä, miten ihmistä rakastetaan ja se vaikuttaa siihen, miten ihminen näkee oman kehonsa. (Bildjuschkin & Ruuhilahti. 2008, 103.) Muiden positiivinen kannustus ja arvostus heijastuvat suoraan positiivisena omaan kehoon ja näkemykseen itsestä. Käsitys omasta seksuaalisuudesta ja sukupuolisuudesta rakentuu useimmin vuorovaikutustilanteissa, miten yhteiskunta meitä määrittää sekä nonverbaalisella viestinnällä on myös iso vaikutus omaan kuvaamme. Me peilaamme itseämme muuhun ympäristöön. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 103.) Seksuaalikasvatuksessa on tärkeää, että itse kasvattaja on sinut itsensä kanssa, koska se näkyy ulkopuolelle. Aikuisen tulee olla kannustava ja antaa nuorelle tilaa ja oikeus miettiä ja pohtia omaa seksuaalisuuttaan ja sukupuolisuuttaan.

**Oikeus tasa-arvoon, vapautteen ja suvaitsevaisuuteen.** Tässä oikeudessa tulee miettiä seksuaalista suuntautumista, mihin jokaisella tulee olla oikeus, kukaan ei voi määrittää sitä, kenen kanssa seurustellaan tai kenestä saa olla kiinnostunut. Seksuaalikasvatukseen kuuluu tuoda esille hyväksyntää ja ymmärrystä kaikkea seksuaalista suuntautumista kohtaan, ymmärrystä erilaisuuden hyväksymisestä. Meillä on myös erilaisia kulttuureja, joissa on erilaisia säännöksiä esimerkiksi esiaviollisen seksin suhteen tai ehkäisyn suhteen, tämä tulee ottaa hyvin huomioon seksuaalikasvatuksessa. Meidän tulee kunnioittaa jokaisen omaa vapautta päättää asioista. Meillä jokaisella on oikeus tulla kohdatuksi tasa-arvoisesti sukupuoleen, uskontoon, kulttuuriin tai seksuaaliseen suuntautumiseen katsomatta. Seksuaalikasvatuksessa tulee huomioida erilaiset tarpeet. Ketään ei myöskään saa pakottaa seksuaalikasvatettavaksi, vaikka nähdään, että tietoa tarvitsisi niin ei ole oikeutta sitä antaa, mikäli nuori ei sitä halua. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 104).

**Oikeus seksuaaliseen mielihyvään seksuaalisten tunteiden kanssa.** Seksistä puhutaan paljon ja sitä näkyy joka puolella, harvoin kuitenkaan puhutaan mielihyvästä tai nautinnosta ja se taas on pohja seksille. Nautintoa voi saada myös muuten, sen ei tarvitse olla seksiä. se voi olla kosketusta, suutelu, pukeutumista niin, että kokee itsensä ihanaksi tai kauniiksi/komeaksi. Seksuaalikasvatuksessa tulisi puhua nautinnosta ja mielihyvänkokemisesta. Seksiä ei tule harrastaa vain toisen nautinnon vuoksi, vaan kummankin tulee saada nautintoa ja mielihyvää.

Voidaan korostaa myös sitä, että mielihyvän ja nautinnon kokemuksia voi saada muistakin asioista kuin seksistä ja niitä voidaan yhdessä nuorten kanssa miettiä. Fantasiat ovat asia, mikä on hyvä tuoda nuorille esille, kannustaa niihin ja kertoa, että ne ovat ihan itselle eikä niitä tarvitse jakaa toisen kanssa ja mielikuvat tai niiden tapahtumat ovat sallittuja. On hyvä tuoda myös esille, että kaikkia fantasioita ei kannata eikä saa toteuttaa. On hyvä muistaa, että se mikä on toiselle nautinto ei välttämättä sitä ole toiselle. Jokaisella on myös oikeus ilmaista seksuaalisia tunteitaan tai olla ilmaiseematta. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 105, 106.)

**Oikeus asianmukaiseen tietoon ja monipuoliseen seksuaalikasvatukseen.** Nuorelle pursuaa tietoa seksistä ympäristöstä, mediasta ja netistä. Seksuaalikasvatuksen tehtävänä olisi selvittää, mitkä ovat nuoren tiedot aiheesta ja millaista tietoa heillä on. Moni nuori ottaa mallia omaan seksuaalisuuteen ja seksielämään mediasta ja nettipornosta, mikä voi antaa ihan vääristyneen kuvan. Seksuaalikasvatuksen tehtävänä on saada nuorille oikeaa tietoa seksistä ja tietoa tunteista ja mielihyvistä jota kuuluu asiaan, sekä turvallisuus. Nuorille pitäisi olla saatavilla tietoa ja apua, pitäisi olla vastaanottoja tai kouluterveyden yhteyteen lisätä seksuaalikasvatus näkyvästi. Nuorilla on oikeus päästä puhumaan näistä asioista ja siksi kunnilla pitäisi olla järjestettynä palvelu. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 105, 107.)

**Oikeus päättää raskaudestaan.** Nuorista jo jokainen varmasti tietää, miten raskaaksi tullaan. Kuitenkin, kun seksiä harrastetaan, niin harva muistaa sillä hetkellä asiaa ja monesti ehkäisy voi unohtua, lisääntyminen ja seksi mielletään melko kaukaisiksi asioiksi nuoruusiässä. Seksuaalikasvatuksessa on hyvä muistuttaa, että sekä mies, että nainen ovat kumpikin vastuussa, mikäli raskaus alkaa. Kun seksiä harrastaa, niin sen alettua mies ottaa jo vastuun lapsen syntymästä ja nainen on se, joka päättää, mitä sen kanssa tehdään, kun raskaus on saanut alkunsa. Kyse on naisen kehosta ja hän saa päättää omasta kehostaan itse. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 105, 107, 108.) Nuorille voidaan kertoa mielihyvän saavutuksesta ilman, että ollaan yhdynnässä niin tällöin ei ole raskauspelkoa. Ehkäisyn tärkeyttä on hyvä nostaa esille raskauden ehkäisyssä ja käydä läpi, mitkä keinot eivät ole ehkäisyä kuten keskeytetty yhdyntä tai kuu-kautiskierto ja niin sanotut varmat päivät.

**Oikeus saada tukea läheisiltään.** Nuorella on oikeus tehdä omia valintoja oman seksuaalisuutensa suhteen, hänellä on oikeus siihen, että häntä tuetaan tekemissään valinnoissa. Monesti nuori pelkää, jos kokee olevansa muuta kuin heteroseksuaali, miettien miten vanhemmat, läheiset tai muu ympäristö hänet hyväksyy. Mikäli nuori ei saa kotoa tukea asiaan niin seksuaalikasvatuksessa on erittäin tärkeää antaa hyväksyntää asialle, jotta nuorella olisi edes yksi ihminen joka hänet hyväksyy. Nuoren pitäisi saada läheisiltään tukea ja ymmärrystä omiin valintoihinsa. Läheiset eivät voi vaikuttaa kasvatuksellisesti tai muutenkaan siihen, miten nuori kokee itsensä seksuaalisesti. Nuorelle ei ole oikein, mikäli hän joutuu elämään elämää osa omasta identiteetistään salassa, siitä voi seurata vakavia seurauksia nuoren itsetunnolle ja kehitykselle. Läheisten tuki nuorelle on äärimmäisen tärkeää. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 105, 108, 109.)

### 3.3 Seksuaalisuuden portaat

Jokaisen ihmisen kehitys menee omaa tahtiaan, kuten myös seksuaalinen kehitys ja ajatusmaailma. Seksuaalisuuden portaat on tehty havainnollistamaan lapsen ja nuoren seksuaalista kehitystä sekä itsenäistymiseen liittyviä tunteita. Portaiden perustana on lapsen ja nuoren seksuaaliset oikeudet. (Sandberg 2009, 13.)

Lapsi ja nuori oppivat jokaisella portaalla omasta seksuaalisuudestaan erilaisia tietoja ja taitoja. Jokainen etenee portaita pitkin omaa vauhtiaan ja niitä voi välillä palata aina takaisinkin päin. Jollakin portaalla voi viipyä myös pidempään ja jatkaa matkaa, kun itse on siihen valmis. Jokaisella portaalla lapsi tai nuori ilmentää omaa, siihen kehitysvaiheeseen kehittynyttä seksuaalisuuttaan. Ketään ei saa väkisten painostaa siirtymään seuraavalle portaalle, se voi vahingoittaa lapsen tai nuoren kehitystä. Seksuaalisuuden portaita on yhteensä yhdeksän ja ne on jaettu kolmeen eri vaiheeseen, lapsenomainen uteliaisuus, nuoruusiän herkistyminen sekä lopuksi rohkaistuminen, jolloin seksuaalisuus on nuoren omassa hallussa. (Sandberg 2009, 13.)



Seksuaalista kehitystä voi tarkastella järjen, tunteiden ja fyysisyyden tasolla (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 17). Kun vauvan tarpeista huolehditaan ja hän saa hellää huomiota, kehittyy hänelle jo vauvaiässä positiivinen kuva omasta kehostaan ja ihmisten välisistä sosiaalisista kontakteista. Tuolloin vauva rakastaa itseään ja koko maailmaa. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 23.)

**Ensimmäisellä portaalla** lapsen ollessa noin 2-6 -vuotias, lapsi on leikikäs ja utelias. Tuolloin lapsi oppii omasta kehonkuvastaan ja itsetunto vahvistuu. Lapsi huomaa eri sukupuolia ja eroja niiden välillä, oppien lopulta arvostamaan omaa sukupuoltaan. Lapsi etsii rakkauden tunteilleen sopivia kohteita ja ottaa muista mallia, kuinka on sopivaa rakastaa. Useimmiten vanhemmat ovat tämän rakkauden kohteita ja mallina rakastamisesta. Ensimmäistä porrasta kutsutaankin vanhempien ihailun portaaksi. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 25-28.)

**Toisella portaalla** lapsi alkaa etsiä ihastuksen kohdetta perheensä ulkopuolelta, yleensä 6-12 -vuotiaana. Useimmiten ihastuksen kohteiksi valikoituvat ihailut, tunnetut henkilöt. Idolit joihin ihastutaan voivat vaihdella tai säilyä pitkäänkin. Idoleiden kautta unelmoidaan myös samanlaisista ominaisuuksista ja menestyksestä, joita heillä on. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 35.) Ihastuksen kohteena voivat olla myös läheiset, perheen ulkopuoliset aikuiset kuten opettajat ja ohjaajat. Ihastusten avulla lapsi oppii itsenäistymään vanhemmistaan ja saa rakkaudesta onnistumisen kokemuksia tulevia portaita varten. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 49-50.)

**Kolmannella portaalla** lapsi kokee ihastumisen ja rakastumisen tunteita läheisiin saman ikäluokan edustajiin. Ihastuminen aikuisiin ja julkkiksiin alkaa tuntua pelkältä haaveilulta ja lapsi alkaa etsimään todellisia kumppaniehdokkaita ikätovereistaan. Ihastuksesta ei vielä uskalleta kertoa ja lapsi opetteleekin, millaista on olla ihastuksenkohteen lähellä. Läheisyys kiinnostaa, mutta samaan aikaan hämmentää. Lapsen toimintoja alkavat ohjata ajatukset siitä, millaisena kaverit ja mahdolliset ihastuksen kohteen näkevät hänet. Tällä portaalla lapsi oppii kokemaan

ja hallitsemaan tunteitaan, ei ilmaisemaan niitä. Kolmas porras koetaan useimmiten 8-13 -vuoden iässä. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 52-57.)

**Neljännellä portaalla**, noin 9-14 -vuotiaana, lapsi rohkenee kertoa ihastumisestaan luotettavimmille läheisilleen. Ihastuksen kohteelle hän ei kuitenkaan sitä suoraan kerro. Kertoessaan tunteistaan jollekin läheiselle, lapsi testaa luottamussuhdetta ja toivoo saavansa hyväksyntää tunteilleen. Saadessaan lähipiirin tukea tunteilleen, lapsen itsetunto kasvaa. Hän kokee osaavansa valita hyvän kumppanin ja kelpaavansa itse parisuhteeseen. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 62-64.)

**Viidennellä portaalla** lapsi uskaltautuu kertomaan tunteistaan ihastuksen kohteelle. Lapsi pohtii eri tapoja kertoa ihastuksestaan, joskus hän saattaa jopa kokeilla rakkausviestin lähettämistä ilman suurempaa ihastumista. Tässä vaiheessa opetellaan kuinka rakkaudentunteista tulisi kertoa ja miten seurustelu voitaisiin aloittaa. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 79-83.) Lapselle on tärkeää myös oppia käsittelemään erilaisia vastauksia, sekä itse vastaamaan ihastusviesteihin. Haasteena on mahdollisesta torjutuksi tulemisesta yli pääseminen. Vaikeutena voi olla myös tässä iässä 10-15 -vuotiaana murrosiän tuomat muutokset. Tällä portaalla lapsi kokee osaavansa ja uskaltavansa toimia, löytäessään mielestään sopivan kumppanin. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 87-90.)

**Kuudennella portaalla** toivotaan jo fyysistä läheisyyttä, kosketusta ihastuksen kohteen kanssa. Nuori on tässä vaiheessa saanut vastakaikua ihastuksen kohteelta ja on aika opetella yhdessä, millaista on seurustelu. Kosketuksen kaipuu on yleensä suuri, mutta kosketuksen kohteena on usein neutraali alue, toisen käsi. Nuoren on myös hyvä oppia ilmaisemaan ja kunnioittaa toisen halua kosketukseen. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 93-96.) Tällä portaalla opetellaan myös, kuinka selvittää seurustelusuhteen päättymisestä. Suhteen päättymisen on tässä kehityksen vaiheessa (usein 12-16 -vuotiaana) vaikeampi paikka kuin aiemmin. Nuori tarvitseekin usein tuekseen kaveria tai turvallista aikuista. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 100 – 104.)

**Seitsemännellä portaalla** fyysisyyden rooli kasvaa, yleensä nuoren ollessa 14-18 -vuotias. Tällä portaalla nuori haluaa usein suudella. Tässä vaiheessa nuorelle herää halu jakaa enemmän rakkaansa kanssa. Hän kykenee ja on valmis vaatteet päällä koko kehon kontaktiin. Nuori saattaa kokea myös seksuaalista kiihottumista. Myös kumppanin halutaan kokevan mielihyvää. Nuori opetteleekin hallitsemaan järjen, tunteiden ja fyysisten halujen pyörrettä. Hän opettelee ilmaisemaan omia ja tulkitsemaan toisen tahtoa ja rajoja. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 107-111.)

**Kahdeksannella portaalla** noin 15-20 -vuotiaana halu ja kyky fyysisen kontaktin jakamiseen kasvaa. Nuori osaa arvioida sitä, mikä hänestä tuntuu hyvältä ja mitä hän haluaa. Hän kykenee myös tulkitsemaan kumppaniaan ja hillitsemään itsensä tarvittaessa. Kosketus lähentää kumppaneita fyysisellä tasolla, sillä tavoitellaan jo seksuaalisen nautinnon ja mielihyvän jakamista. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 122-126.) Yleensä lähennyttään myös tunteiden ja järjen tasolla. Tunteet ovatkin tällä portaalla jo hyvin voimakkaita. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 127-129.) Suhteen päättyessä tällä portaalla, nuori kokee epävarmuutta myös seksuaalisella osa-alueella. Nuori pohtii, johtiko jokin toiminta, sillä osa-alueella eroon, vaikka se ei yleensä olekaan syynä. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 134.)

**Yhdeksännellä portaalla** nuori rohkaistuu rakasteluun. Hän on jo aiemmilla portailla oppinut tuntemaan omaa ja kumppanin kehoa. Nuori pystyy jo kertomaan ja tulkitsemaan mikä tuottaa mielihyvää itselle ja toiselle. Tällä portaalla nuori jakaa itsensä ja kokee toisen syvemmin kuin koskaan aiemmin, eritoten fyysisellä tasolla. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 135-140.) Tällä tasolla nuori kykenee arvioimaan myös kumppaninsa kehitystasoa, onko tämä valmis rakasteluun (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 140-141). Seksuaalisuuden portaat kulkevat ihmisen mukana myös mahdollisissa ensimmäisen rakastelukumppanin jälkeisissä suhteissa. Niiden avulla voi myös lähentyä syvemmin parisuhteessa. Omasta kehityshistoriasta usein opitaan tulevia uusia suhteita varten. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2010, 175.)

## 4 KIRKON SEURUSTELU- JA SEKSUAALI-IHANTEITA

### 4.1 Rakkaus

Rakkaus kuuluu ihmisen perustarpeisiin, se on voimakas tunne joka saa ihmisen onnelliseksi. Kristillisestä näkökulmasta rakkauden ydin on Jumalan rakkaudessa meitä kohtaan. (Rakkauden lahja 2008, 18-19).

Rakkaat ystävät, rakastakaamme toisiamme, sillä rakkaus on Jumalasta. Siinä on rakkaus – ei siinä, että me olemme rakastaneet Jumalaa, vaan siinä, että hän on rakastanut meitä ja lähettänyt Poikansa meidän syntiemme sovituksiksi. Kun Jumala on meitä näin rakastanut, tulee meidänkin rakastaa toisiamme. (1. Joh. 4: 7–11.)

Ihmisten rakkaus heijastaa pohjimmiltaan Jumalan rakkautta. Ihminen saa rakkauden lahjana, jota ei ansaita. Jumala on asettanut ihmiselle myös velvollisuuden rakastaa muita. Matteuksen evankeliumissa Jeesuksen tiivistämän rakkauden kaksoiskäskyn mukaan, ihmisen tulisi rakastaa Jumalaa yli kaiken ja lähimmäistä niin kuin itseään. (Rakkauden lahja 2008, 18-19.)

Rakkautta on sekä haluavaa eros-rakkautta, että palvelevaa agape-rakkautta. Eros-rakkaus saa ihmisen haluamaan rakkauden kohdetta itselleen, esim. miehen ja naisen välisessä rakkaudessa. Agape-rakkaus saa ihmisen tekemään enemmän hyvää rakkauden kohteelle, kuin itselle. Molemmat rakkauden muodot on saatu lahjaksi Jumalalta. Hyvä parisuhde edellyttää haluavan rakkauden lisäksi palvelevaa rakkautta, syventämään suhdetta. Jumalan rakkaus on palvelevaa, jopa uhrautuvaa rakkautta. Paras esimerkki tästä on, kun Jumala antoi poikansa Jeesuksen kuolla ristillä ihmisten syntien puolesta.

## 4.2 Sukupuolisuus

Kirkon opetus seksuaalisuudesta ja seurustelusta/avioliitosta saa pohjan Raamatun luomiskertomuksesta. Ihminen luotiin Jumalan kuvaksi, mieheksi ja naiseksi, elämään yhteydessä sekä Jumalan, että toisen ihmisen kanssa. (1.Moos. 1:27.) Vaikka sukupuolet luotiin erilaisiksi ovat mies ja nainen yhtä arvokkaita, tasavertaisina kumppaneina ja toisiaan täydentäviä. Kun Jumala loi miehen ja naisen, asetti hän avioliiton heidän väliseksi yhteydeksi. Avioliitossa mies ja nainen sitoutuvat toisiinsa koko elämän mittaisesti. (Rakkauden lahja 2008, 28-29.)

## 4.3 Seksuaalisuus

Raamattu, etenkin Vanha Testamentti näkee seksuaalisuuden normaalina, myönteisenä asiana joka on lahjaa Jumalalta. Seksuaalisuus herättää ihmisessä vahvoja tunteita, siksi siihen on toisinaan suhtauduttu kielteisesti ja rajoittavasti, toisinaan taas hyvin vapaamielisesti. Kristillisessä kirkossa on toisinaan pidetty ihanteena seksuaalista pidättäytymistä. Luterilainen kirkko ei kuitenkaan näe pidättäytymistä ihanteena, vaan seksuaalisuus nähdään Jumalan lahjana. (Rakkauden lahja 2008, 30-31.) Seksuaalisuus on annettu ihmiselle luomistyössä, se on tarkoitettu miehen ja naisen välisen suhteen synty miseksi ja säilyttämiseksi. Aviosuhteessa seksuaalisuus antaa nautintoa, opettaa rakkautta ja auttaa jatkamaan sukua. (Katekismus 1999, 20.) Seksuaalisuus toteutuu oikein, kun siihen liittyvät rakkaus, sitoutuminen ja uskollisuus. Avioliiton katsotaan olevan oikein ja turvallisin paikka toteuttaa seksuaalisuutta. Seksuaalisessa kanssakäymisessä jokaisella on oikeus, jopa velvollisuus asettaa rajoja. Liiallinen vapaus tuo mukanaan turvattomuutta ja se ei kuulu seksuaalisuuteen. Pelkkä omien halujen tyydyttäminen toisen kustannuksella, johtaa toisen esineellistämiseen ja hyväksikäyttöön. (Rakkauden lahja 2008, 31-32.)

Seksuaalivähemmistöt ovat nousseet viime vuosina entistä paremmin pinnalle ja tietoisuuteen ja niihin suhtautuminen on myös muuttunut merkittävästi. Yleinen ilmapiiri on muuttunut aiempaa sallivammaksi ja myönteiseksi seksuaalivähemmistöjä kohtaan, mutta myös rajoittavampi näkökulma on voimissaan. On tärkeää muistaa, että homoseksuaalisuudesta ja muista seksuaalivähemmistöistä puhuttaessa, puhutaan aina myös ihmisistä eikä vain asioista ja ilmiöistä. Kirkko on myös jakautunut mielipiteissä tämän asian äärellä. (Rakkauden lahja 2008, 58.) Osan mielestä kirkon tulisi siunata avioliittoon samaa sukupuolta olevia pareja. Toiset taas ajattelevat, että avioliitto on säilytettävä miehen ja naisen välisenä, sillä homoseksuaaliset suhteet eivät sovi kristilliseen ihmiskäsitykseen, mutta homoseksuaalit ihmisinä hyväksytään. (Piispainkokouksen selonteko avioliittolain muutoksen johdosta 2016, 2.) Vaikka avioliittolain muutos mahdollistaa samaa sukupuolta olevien parien avioliiton, ei evankelisluterilainen kirkko muuta avioliitto-opetustaan tai vihkikäytäntöjään. (Piispainkokouksen selonteko avioliittolain muutoksen johdosta 2016, 11.)

#### 4.4 Seksi

Ihastunut ja rakastunut ihminen haluaa olla mahdollisimman lähellä tunteidensa kohdetta. Sukupuoliyhteys on kahden ihmisen suhteen läheisin ja herkin fyysinen muoto. Kaikkein parasta on, jos sukupuoliyhteys aloitetaan turvallisessa suhteessa, joka rakentuu sitoutumiseen ja luottamukseen. Avioliitto on tällainen, oikea ja ihanteellinen ympäristö seksuaalisuuden toteuttamiselle. Avioliitossa kumppanit ovat sitoutuneet elinikäiseen liittoon keskenään. Sukupuoliyhteyden ja yhteen muuttamisen odottaminen voi kehittää ja syventää suhdetta, kun osataan olla myös erossa toisesta. Seurustelun aikana tutustutaan kumppaniin, opitaan huomioimaan ja kunnioittamaan toista. (Rakkauden lahja 2008, 49-50.)

Lyhyet irralliset seksisuhteet ovat enemmänkin omien halujen tyydyttämistä kuin todellisen rakkauden osoittamista. Sukupuoliyhteyden kaksi ydintä ovat; suvun jatkaminen ja läheisyyden kokeminen. Periaatteellisella tasolla nämä kuuluvat yhteen eikä sitä tulisi unohtaa. Seksuaalinen nautinto on ihmisen perustarpeita ja aina yhteydessä elämän perustarkoituksiin. Se, että sukupuoliyhteys on mahdollisuus lasten saamiseen, kertoo kuinka syvästä ja rakkautta vaativasta asiasta on kysymys. Jos seksuaalisuus irrotetaan näistä lähtökohdista, se johtaa itsekkyyteen ja vastuu lähimmäisestä unohtuu. (Rakkauden lahja 2008, 50-51.)

#### 4.5 Avioliitto

Kristillinen vihkimys korostaa molempien puolisoitten omaa tahtoa ja yhteistä sitoutumista avioliittoon. Avioliitto on kahden aikuisen ihmisen suhteista läheisin, se on koko elämän mittainen. Puolisot lupaavatkin vihkimisessä rakastaa toisiaan aina kuolemaan saakka. Avioliitto on tarkoitettu vain sen solmineille kahdelle puolisolle ja siihen eivät kuulu muut. Rakkaus ja uskollisuus kulkevat käsi kädessä avioliitossa. (Rakkauden lahja 2008, 65.) Kristillinen avioliitto on Jumalan asettama, meitä vaaditaan olemaan rikkomatta sitä, minkä Jumala on yhdistänyt (Matt. 19:3-6). Tämä vaatimus koskee sekä omaa, että toisen avioliittoa. Sen rikkomisen vahingoittaa läheisempiä ihmissuhteita ja koettelee perusarvoja. Kumppaneiden välinen anteeksiantamus ja yhteinen tahto sitoutumiseen auttaa vaikeassakin tilanteessa. (Katekismus 1999, 20.)

Avioliittoon kuuluu sekä oikeuksia, että velvollisuuksia. Liitossa puolisot sitoutuvat myös kantamaan vastuun toisistaan, sekä perheen lapsista. Velvollisuuksien hoitaminen onnistuu paremmin, kun muistamme avioliiton lahjan ja sen hyvät puolet. Jumalan siunaus auttaa myös läpi vaikeiden aikojen. (Rakkauden lahja 2008, 69-70.) Avioliitto ei voi perustua vain tunteeseen, vaan se vaatii myös lujaa tahtoa, siksi vihkimisessä kysytäänkin ”Tahdotko osoittaa avio- puolisollesi rakkautta ja uskollisuutta hyvinä ja pahoina päivinä”. (Rakkauden lahja 2008, 72.)

## 5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena on valmistaa opetusmateriaalia seurustelusta ja seksuaalisuudesta Kalajoen seurakunnan nuorisotyöhön. Opinnäytetyö jakautuu kolmeen vaiheeseen; tiedon keräämiseen, materiaalin tuottamiseen ja materiaalin testaamiseen. Opetusmateriaali pyrkii noudattamaan kirkon linjauksia aiheesta ja lähestymään aihetta kristillisestä näkökulmasta. Sen pääasiallisena kohteena ovat yläkouluikäiset, mutta myös sitä vanhemmat seurakunnan nuorisotyön piirissä olevat nuoret.

### 1. Mikä on nuorten käsitys hyvästä seurustelusta?

Ensimmäisen vaiheen tarkoitus oli selvittää nuorten käsityksiä seurustelusta sekä seksuaalisuudesta. Selvitys toteutettiin Webropol -ohjelmalla tehdyn kyselyn avulla. Kysely lähetettiin Merenojan ja Raumankarin yläkouluille vastattavaksi. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää mm. mitä nuoret ajattelevat seurustelun olevan, mitä seurusteluun kuuluu ja mikä siinä on tärkeää, mitkä vaikuttavat nuorten seurustelukäsitykseen ja mistä he saavat lisää tietoa. Kyselystä saatavien tietojen avulla pystyimme kohdentamaan materiaaliamme paremmin nuorten kysymyksiin ja tarpeisiin vastaavaksi sekä antamaan opettajalle tietoa kohderyhmästä. Kyselystä saatu tieto myös erottaa materiaalimme muista, sen kohdennetulla ja ajankohtaisella tiedolla.

### 2. Toimivan seksuaali- ja seurusteluopetusmateriaalin tuottaminen Kalajoen seurakunnan nuorisotyöhön

Materiaalin pohjana olivat aihetta käsittelevät laadukkaat kirjalliset lähteet, kirkon linjaukset aiheesta sekä oman kyselymme tulokset. Opetusmateriaalin tuli Kalajoen seurakunnan nuorisotyön käytettäväksi, esimerkiksi rippikouluun, isoskoulutukseen ja nuorteniltoihin. Kohderyhmänä ovat rippikoululaiset ja muut seurakunnan nuorten toiminnassa mukana olevat, käy



tännössä 14 – 20 vuotiaat nuoret. Materiaaliin kuuluu kyselyn tulokset, Power Point esitysmuotoon kirjoitettua teorian tietoa, opettajalle suunnattua teorian tietoa sekä aiheisiin liittyviä toiminnallisia harjoituksia. Ajatuksena on, että opettaja voi koota materiaalista tilanteeseen sopivan opetushetken. Materiaalista voi siis koota yhden oppitunnin kestävän paketin, mutta sen tulisi riittää vähintään 3 x 45 minuutin laajuiseen opetuskokonaisuuteen. Materiaalin tarkoituksena on laskea työntekijän kynnystä aiheesta opettamiseen, helpottaa opetuksen sisällön kokoamista sekä lisätä seurustelu- ja seksuaaliopetuksen määrää ja parantaa sen laatua.

### 3. Seksuaaliterveyden parantuminen kohottamalla nuorten itsetuntoa

Tavoitteenamme oli opetusmateriaalin kautta antaa nuorille tietoa hyvästä ja turvallisesta seurustelusta sekä seksuaalisuudesta. Tiedon kautta nuorten tuntemus itsestään kehittyy ja toivon mukaan nuori tulee paremmin sinuiksi oman seksuaalisuutensa ja kehonsa kanssa. Materiaalimme tuo esiin sitä, kuinka Jumala rakastaa jokaista ihmistä ja on luonut ihmisen omaksi kuvakseen, arvokkaaksi yksilöksi. Tietoutta ja ihmisen arvokkuutta korostamalla pyrimme vaikuttamaan positiivisesti nuorten itsetuntoon. Itsetunnon kohoaminen vaikuttaa myönteisesti seksuaaliterveyteen (Oksanen 2015, 43-44).

## 6 TOTEUTUS JA TULOKSET

### 6.1 Kyselyn toteutus ja tulokset

Selvittääksemme nuorten näkemyksiä seurustelusta ja seksuaalisuudesta teimme Webropol ohjelman kautta nettiin kyselyn (LIITE 1) Kalajoen yläkoululaisille, aiheesta seurustelu ja seksuaalisuus. Kyselymme lähetettiin maaliskuussa sekä Merenojan, että Raumankarin yläkouluille ja siihen vastasi kahdeksan koulupäivän aikana 160 nuorta, joskin kaikkiin kysymyksiin vastanneiden määrä on hieman pienempi. Vastanneiden määrä on vajaa kolmannes Kalajoen yläkouluikäisistä. Vastaajista enemmistö oli tyttöjä ja vastaajien keski-ikä 14 -vuotta. Kyselyssä oli kolmetoista kysymystä, joista kaksitoista oli monivalintakysymyksiä, sillä ajattelimme sen laskevan vastaamisen kynnystä ja sujuvoittavan kyselyn analysointia. Kysymyksen ”mitä seurustelu mielestäsi on?” halusimme pitää avoimena, koska se oli tämän kyselyn olennaisin kysymys, emmekä halunneet siksi rajoittaa vastauksia vaihtoehdoilla.

Kyselyssä ilmeni nuorten pitävän perhesuhteitaan ja kaverisuhteitaan läheisimpinä ihmissuhteinaan. Kaverit ovat kuitenkin ne joiden koetaan vaikuttavan eniten omaan seurustelukäsitykseen/ -malliin. Suurin osa vastasi voivansa kysyä seurusteluun ja seksuaalisuuteen liittyviä neuvoja kavereiltaan. Vanhemmat ja terveydenhoitajat olivat myös tärkeitä neuvojen lähteitä. Seurakunnan rooli neuvojen lähteenä oli pieni, mutta lähes kolmasosa koki oman uskonnon vaikuttavan seurustelukäsitykseensä. Päällimmäisiksi aiheiksi, joista nuoret kaipasivat lisää tietoa, nousivat seurustelu, seksi, mistä löytää kumppani sekä tunteet.

Nuoret kertoivat seurustelun olevan kahden ihmisen läheinen, luottamuksellinen suhde, johon liittyy välittämistä ja rakkautta, yhdessä oloa ja toisiin tutustumista. Seurusteluun kuuluvaksi ja tärkeiksi asioiksi nousivat luottamus, yhteisen ajan viettäminen, lupa olla oma itsensä, puhuminen ja toisen huomioiminen. Vähiten tärkeiksi antamistamme vaihtoehdoista jäivät lahjojen antaminen, seksi, julkiset hellyyden osoitukset ja yhteisen tulevaisuuden suunnittelu.

Seksi koettiin kyllä osaksi seurustelusuhdetta, mutta ei niinkään tärkeäksi. Nuorten mielestä seurustelusuhteessa seksistä voi kieltäytyä. Nuoret eivät liittäneet seksielämän aloittamista niinkään tietynlaiseen suhteeseen kuten seurusteluun tai avioliittoon, vaan selvästi omaan kokemukseen valmiudesta. Muutenkin kysely paljastaa nuorten pitävän seurustelusuhteessa tärkeänä omaa minuuttaan, henkilökohtaista kokemustaan ja omaa elämäänsä tärkeänä seurustelusuhteessa.

## 6.2 Materiaali

Kyselyn tulosten avulla pystyimme kohdentamaan materiaaliamme nuorten tarpeisiin. Aiheet, joista nuoret kertoivat kaipaavan lisää tietoa, nousivat olennaisiksi ja tärkeiksi osiksi materiaaliamme. Materiaalipaketin (LIITE 2) keskeisiksi aiheiksi tulivat tunteet ja tunnetaidot, minäkäsitys, turvataidot, ihastuminen ja rakastuminen, seurustelu ja avioliitto, seksuaalisuus ja seksi, sukupuoliuus. Materiaalissa on ohjaajalle avattu seksuaalikasvatuksen oleelliset käsitteet, joita käytetään erilaisista seksuaalisista suuntauksista ja muita tärkeitä termejä joita ohjaajan on hyvä tuntea. Opas sisältää teoretietoa seksuaalisuuteen ja seurusteluun liittyvistä asioista. Materiaalissa on jokaisesta aiheesta oma lyhyt teoriaosuus ohjaajalle sekä aiheita käsitteleviä Power Point opetusdioja, jota jokainen ohjaaja voi halutessaan muokata itselle sopivaksi. Jokaiseen osioon liittyy myös tehtäviä joita voi käyttää oman valinnan mukaan.

Materiaalissa käsitellään ihastumista, rakastumista ja rakastamista, mitä ne ovat ja mikä niiden ero on. Kyselyn pohjalta ilmeni nuorten kaipaavansa lisää tietoa tunteista, niinpä kokosimme materiaaliin osion, jossa kerrotaan tunteista ja tunnetaidoista. Materiaali avaa sitä mitä eri tunteita seurustelusuhteeseen voi liittyä sekä miten tunteita on hyvä ilmaista. Seurustelua lähestytään opetteluun ja tutustumisen näkökulmasta, seurustelumateriaalin yhteyteen liitimme myös avioliiton ja nimenomaan kristillisen avioliittokäsityksen. Huomioimme myös materiaalissa eroamisen sekä yksin olemisen näkökulmat. Seksuaalisuutta ja seurustelua käsitellään yhdessä osiossa, näiden kahden eroa kuitenkin painottaen. Niissä huomioidaan erityisesti osa-

alueen herkkyys, turvallisuuden ja oman kokemuksen tärkeys. Turvataidot ovat myös yhtenä osa-alueena, josta voi pitää opetusta erikseen tai liittää sen muun opetuksen seuraksi.

Kaikkia näitä asioita käsitellään huomioiden kristillinen näkökulma ja opetusmateriaalin käyttö seurakunnan nuorisotyössä. Vaikka materiaalissa on kirkollinen näkemys asiaan, ei se tyrnäytä sen käyttöä muissakaan piireissä. Materiaali pyrkii välttämään vastakkainasettelua ja korostamaan tasa-arvoisuuttamme Jumalan silmissä

Pyrimme tekemään materiaalista riittävän laajan, jotta se mahdollistaisi sen sopivuuden erilaisiin tilanteisiin. Tarkoituksemme oli tehdä materiaalista joustava ja helposti muokattavan, jotta sitä käyttävä saisi siitä helposti itselleen sopivan. Ajatuksemme oli, että jokainen materiaalia käyttävä voi poimia sieltä itse parhaaksi katsomansa osiot käyttöön, tai käyttää suoraan sellaisenaan. Jokainen opettaja on erilainen ja kohderyhmä ja opetustilanne voivat olla erityyppisiä. Opetustilanne voi olla esimerkiksi erityisen lyhyt, tässä tapauksessa opettaja voi poimia eri aiheista tarpeellisimmat tiedot ja opetusdiat. Tiedostamme, että aiheesta on paljon kirjallisuutta ja internetlähteitä. Meidän materiaalimme kuitenkin erottuu edukseen ajankohtaisella tiedolla kohderyhmästä, laajasti kootulla yhdestä paikasta löytyvällä tiedolla ja toimintaharjoituksilla sekä se on kirkon linjauksia seuraavaa. Materiaalin tarkoitus on rohkaista työntekijöitä, puhumaan nuorten kanssa tästä arasta aiheesta. Aikuiset toimivat mallina nuorille ja kun asioista voi puhua avoimesti niin nuorilta poistuu kynnys kysyä mieltä askarruttavista asioista.

### **6.3 Materiaalin toimivuus**

Testasimme materiaalin toimivuutta yhdessä Kalajoen seurakunnan nuortenillassa. Paikalla oli noin 25 nuorta, joista 20 osallistui myös palautteen antoon. Nuorille ei ollut etukäteen tiedotettu, että tulemme pitämään oppitunnin seurustelusta ja seksuaalisuudesta. Tarkoitus oli

kertoa oppitunnista nuortenillan alussa, mutta koska nuortenilta jatkui vuosittaisella Yö Artoksella, jolloin osa nuorista jäi seurakuntakodille yöpymään ja silloin ohjelma on heidän perinteensä mukaan salainen. Seksuaalisiin oikeuksiin kuuluu, että ketään ei saa pakottaa seksuaalikasvatukseen ilman omaa tahtoaan, kaikki nuoret kuitenkin tulivat paikalle, vaikka mahdollisuus olisi ollut jäädä eri tilaan.

Kokosimme materiaalista laajan sisällön opetushetkeemme. Sisällytimme opetuksemme aiheita; ihastuminen, rakastuminen, seurustelu, seksuaalisuus ja seksi, lisäksi puhuimme avioliitosta ja miten toimia, kun seurustelusuhde päättyy. Aikaa opetukseen ja palautteeseen oli tunti. Olimme koonneet opetushetkeen hieman liikaa aiheita ja se aiheutti kiireen. Nuoret jaksivat tiiviistä paketista huolimatta hyvin keskittyä asiaan ja kuuntelivat. Kysymyksiä tunnin aikana tuli vain vähän, mutta muutama nuori jäi juttelemaan asioista tunnin jälkeen.

Palautetta keräsimme nuorilta Kahoot -sovelluksen avulla (LIITE 3). Sovelluksessa vastaaja voi vastata mobiililaitteellaan näkyvien värien ja symbolien avulla. Värit ja symbolit vastaavat neljää vastausvaihtoehtoa, jotka näkyvät kysymyksen ohella vastaajien näkyvillä olevasta näytöstä. Palautteeseen teimme itse kysymykset ja vastausvaihtoehdot. Oppitunnin päätteeksi jokainen vastasi älypuhelimella kysymyksiin. Vastaukset olivat pääasiassa rehellisiä, kuitenkin joidenkin asenne ja mieliala paistoi läpi vastauksista siten, että niitä ei voi pitää täysin rehellisinä. Suurin osa nuorista koki hyötynensä opetushetkestä jonkin verran, vain neljä nuorta vastasi, ettei hyötynyt ollenkaan tai juurikaan. Uutta tietoa ei tullut kovinkaan monelle, vain neljä vastaajaa kertoi saaneensa selvästi uutta tietoa, mikä on kuitenkin tärkeä asia. Kysyessämme saivatko nuoret vastauksia kysymyksiin, joita heillä ehkä oli aiheeseen liittyen. Suurin osa kertoi vastasi saaneensa vastauksia ainakin osittain. Saimme myös sanallisia kommentteja siitä, ettei ollut mitään kysyttävää. Kysyimme opetushetken vaikutusta itsetuntoon, suurin osa vastasi opetushetken vaikuttaneen itsetuntoon enemmän positiivisesti kuin negatiivisesti. Kysyimme myös, miten nuoret kokivat opetushetken kristillisyyden? Vajaa puolet vastaajista koki sen rakastavana ja turvallisena, kuitenkin lähes yhtä moni tiukkana ja arvostelevana,

muut eivät osanneet sanoa mitään asiaan. Enemmistä koki opetushetken joko mukavana ja sujuvana tai hyödyllisenä ja tärkeänä, kuusi vastaajaa koki tylsänä ja kaksi ahdistavana.

Ihanne olisi, että oppitunteja voisi pitää useamman, jotta materiaalin eri aihealueita voisi testata erikseen, eikä tiivistämällä kaikki 45 minuutin opetushetkeen. Tuolloin ehtisi myös paremmin kokeilemaan materiaalin toiminnallisia harjoituksia. Opetushetkestä tiedottaminen olisi myös suotavaa, jotta se perustuisi paremmin vapaaehtoisuuteen. Palautteen kerääminen Kahoot -sovelluksella piti varmasti vastauskynnyksen alhaalla helpottaen näin rehellistä vastaamista. Huonoja puolia ovat virhevastauksien riskit sekä vapaan palautteen puuttuminen. Palautteen kysymyksissä olisimme voineet korostaa paremmin opetusmateriaalia opetushetken sijaan.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa toimivaa opetusmateriaalia Kalajoen seurakunnan nuorisotyöhön, aiheesta seurustelu ja seksuaalisuus. Tavoitteenamme oli ensin selvittää kyselyn avulla Kalajoen alueen yläkoululaisten näkemyksiä seurustelusta ja seksuaalisuudesta. Kyselyn oli tarkoitus auttaa meitä kohdentamaan materiaaliamme paremmin nuorten tarpeisiin vastaavaksi ja heille osuvammaksi. Materiaalin oli myös tarkoitus helpottaa aiheesta opettamista ja laskea sen kynnyksiä, laajentamalla ohjaajan tietoutta ja tarjoamalla välineitä opetukseen. Lopullinen tavoite työllä oli parantaa nuorten seksuaaliterveyttä opetusmateriaalin kautta.

Opinnäytetyöprosessiamme varjosti ja opinnäytetyön laatua heikensi alusta saakka kiireellinen aikataulu. Toteutussuunnitelman esittämisen ja valmiin työn esittämisen välille oli kaavioidu vain 41 päivää. Tämä vaikutti moneen asiaan. Kyselyn otanta jäi odotettua pienemmäksi, johtuen todennäköisesti siitä, että kysely oli oppilaiden vastattavissa vain kahdeksan koulupäivän ajan. Vastausaika oli näin lyhyt, jotta ehtisimme analysoida kyselyn tuloksia ja kohdentaa materiaalia niihin vastaavaksi. Osittain lyhyt aika johtui myös kyselyohjelman uuden version ongelmista. Alun perin tavoittelimme vastausmääräksi yli puolta Kalajoen yläkouluikäisistä, eli noin 300 vastausta. Aikatauluun nähden olemme kuitenkin tyytyväisiä vajaan kolmannekseen (160 vastausta). Jälkikäteen huomasimme, kuinka kyselyssä seksuaalisuus jäi liian pieneen osaan. Olisi ollut mielenkiintoista selvittää nuorten kokemuksia omasta seksuaalisuudestaan ja esimerkiksi suhtautumisesta eri seksuaalisiin suuntautumisiin. Onnistuimme mielestämme kuitenkin selvittämään hyvin nuorten näkemyksiä seurustelusta.

Materiaaliin saimme koottua mielestämme hyviä aiheita, joihin nuoret kaipasivat tietoa. Materiaalissa on laajasti tietoa seurusteluun ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Materiaali ei poraudu liian syvälle, vaan pysyttelee perusasioissa, joita jokaisen on hyvä tietää. Joidenkin

aiheiden sisältö jäi kuitenkin hieman suppeaksi. Lisäksi materiaalipaketin muotoilu ja ulkonäkö jäivät liian vähälle huomiolle. Olemme tyytyväisiä toiminnallisiin harjoituksiin, joita liitimme eri aiheisiin teorian tueksi. Ikävä kyllä kerkesimme testata vain yhtä harjoitusta. Havaitimme kuitenkin materiaalia testatessa, että eri havainnollistamisvälineille on tarvetta. Nuoret innostuivat selvästi animaatiokuvista, jotka kuvasivat rakkauden tunnemyrskyjä.

Materiaalia testatessa havaitsimme, että yritimme ”haukata liian isoa palaa” kerralla. Olimme tunkeneet opetushetken mahdollisimman paljon aiheita, etenkin nuorten toiveista nousseita, jotta voisimme testata materiaalia laajemmin. Osoittautui kuitenkin, että opetushetkestä tuli kiireinen ja jouduimme karsimaan toisen toiminnallisen harjoituksen pois. Materiaalin testaaminen olisi ollut järkevämpää jakaa useammalle kerralle, jotta se olisi päässyt oikeuksiinsa. Lisäksi palautteen määrä olisi ollut runsaampi. Parhaassa tilanteessa materiaali olisi voinut olla käytössä kesän rippileireillä, joista olisimme keränneet kokemuksia. Aika rajoitti kuitenkin testaamisen yhteen opetushetkeen. Palautteen kerääminen Kahoot sovelluksen avulla oli sekä hyvä, että huono. Kahoot sovellus mahdollisti matalankynnyksen vastaamisen ja vastaus-ten helpon analysoinnin, mutta rajoitti vastausvaihtoehdot neljään. Palautetta kerätessä olisi pitänyt korostaa enemmän palautetta annettavan materiaalin sisältöön eikä opetushetkeen.

Palautteessa nuoret kertoivat opetushetken hyödylliseksi ja sen vaikuttavan heidän itsetuntoon enemmän positiivisesti kuin negatiivisesti. Tämän pohjalta voimme sanoa, että onnistuimme lopullisessa tavoitteessa. Kuitenkin vain alle neljännes vastasi saaneensa uutta tietoa, joten sen osalta koemme jääneemme tavoitteesta.



## LÄHTEET

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

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

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

Hyvärinen, S. 2009. Nuorten seksuaalinen kaltoinkohtelu. Teoksessa S. Hyvärinen & P. Alkio (toim.) Eikö se kuulu kellekkään? Rohkene kohdata seksuaalisesti kaltoinkohdeltu nuori. Helsinki: VL-Markkinointi Oy, 29-57.

Kallio, M. 2012. Sopivasti ihana. Helsinki: WSOY.

Kallio, M. 2009. Seksuaalisen kaltoinkohtelun ennaltaehkäisy. Teoksessa S. Hyvärinen & P. Alkio (toim.) Eikö se kuulu kellekkään? Rohkene kohdata seksuaalisesti kaltoinkohdeltu nuori. Helsinki: VL-Markkinointi Oy, 126-144.

Katekismus. 1999. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kristinoppi. Helsinki: Edita Prima Oy

Litsilä, R., Poikkeus, A-M., Rönkä, A. & Viheräkoski, J. 2002. Nuoret ja vanhemmat perhesuhteiden muutoksessa. Teoksessa U. Kinnunen & A. Rönkä (toim.) Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu: PS-kustannus, 51-67.

Martikainen, L. 2007. Identiteetin tunteen kehittyminen. Teoksessa L. Martikainen (toim.) Minä nuori nainen. EU: UNIPress Ab, 149-159.

Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.

Oksanen, J. 2015. SEKSU: seksuaaliterveyttä ja suhdetaitoja. Opas autismin kirjon nuorille ja aikuisille sekä heidän kumppaneilleen. Yksin ja kaksin – seksuaalikasvatusthanke (2013-2015), Autismisäätiö.

Rinkinen, T. & Aho, T. 2007. Seurusteluun valmistautuminen. Teoksessa L. Martikainen (toim.) Minä nuori nainen. EU: UNIPress Ab, 39-67.

Sandberg, T. 2009. Lapsen ja nuoren seksuaalinen kehitys. Teoksessa S. Hyvärinen & P. Alkio (toim.) Eikö se kuulu kellekkään? Rohkene kohdata seksuaalisesti kaltoinkohdeltu nuori. Helsinki: VL-Markkinointi Oy, 12-28.

Piispainkokouksen selonteko avioliittolain muutoksen johdosta. 2016. Piispainkokous. Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Saatavissa: <http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp?open&cid=piispainkokous> Viitattu 27.2.2017

Rakkauden Lahja. 2008. Piispojen puheenvuoro perheestä, avioliitosta ja seksuaalisuudesta. Helsinki: Kirjapaja. Saatavissa [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/AC5B7C3890F48F5AC22577030038D858/\\$FILE/rakkauden\\_lahja.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/AC5B7C3890F48F5AC22577030038D858/$FILE/rakkauden_lahja.pdf) Viitattu 27.3.2017

### 1. Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Muu

### 2. Ikä

- 13-vuotta
- 14-vuotta
- 15-vuotta
- 16-vuotta
- Muu

### 3. Seurustelu kokemukseni

- On kokemusta
- Ei ole kokemusta

### 4. Läheiset ihmissuhteet? (voit valita useita vaihtoehtoja)

- Vanhemmat
- Sisarukset
- Sukulaiset
- Isovanhemmat
- Kaverit
- Nettikaverit
- Seurustelukumppani
- Muu, kuka?

### 5. Missä tutustut uusiin ihmisiin? (voit valita useita vaihtoehtoja)

- Koulussa
- Harrastuksissa
- Kaupungilla
- Nuopparilla
- Seurakunnassa
- Muualla, missä?
- Netissä, missä?

**6. Mitä seurustelu mielestäsi on?**

**7. Mitä seurusteluun mielestäsi kuuluu**

- Yhteinen aika seurustelukumppanin kanssa
- Oma aika
- Puhuminen
- Lahjojen ostaminen
- Luottaminen toiseen
- Seksi
- Yhteisen tulevaisuuden suunnittelu
- Saada olla oma itsensä
- Riitely
- Julkiset hellyyden osoitukset
- Tiedottaminen toiselle omista tekemisistä
- Yhteiset harrastukset
- Kumppanin esittely läheisille
- Jotain muuta, mitä?

**8. Seurustelussa tärkeää? (1 ei tärkeää, 5 tärkeää)**

## 8. Seurustelussa tärkeää? (1 ei tärkeää 5 ei tärkeää)

	1	2	3	4	5
Yhteinen aika seurustelukumppanin kanssa	1	2	3	4	5
Oma aika	1	2	3	4	5
Toisen huomioiminen	1	2	3	4	5
Lahjojen ostaminen	1	2	3	4	5
Puhuminen	1	2	3	4	5
Luottamus toiseen	1	2	3	4	5
<b>Riitojen sopiminen heti</b>	1	2	3	4	5
<b>Pienet palvelukset toiselle</b>	1	2	3	4	5
<b>Yhteisen tulevaisuuden suunnittelu</b>	1	2	3	4	5
<b>Toisen esittely läheisille</b>	1	2	3	4	5
<b>Saada olla oma itsensä</b>	1	2	3	4	5
<b>Julkiset hellyyden osoitukset</b>	1	2	3	4	5
<b>Tiedottaminen toiselle omista tekemisistä</b>	1	2	3	4	5
<b>Seksi</b>	1	2	3	4	5

Muu, mikä?

9. Seurustelun säännöt? (merkitse kumpi vaihtoehdoista on mielestäsi totta. 1 ja 2 kuvastaa vasenta puolta, 1 täysin samaa mieltä 2 lähes samaa mieltä, oikealla puolella 5 täysin samaa mieltä ja 4 lähes samaa mieltä ja keskellä 3 en osaa sanoa)

Ystävyys ja seurustelu ovat sama asia	1	2	3	4	5	Seurustelusuhteessa ja ystävydessä on eroavaisuuksia
Kaverit menevät seurustelusuhteen edelle	1	2	3	4	5	Seurustelun myötä kaverit jäävät taka-alalle
Voit kertoa jollekin jos seurustelusuhteessa on ongelmia	1	2	3	4	5	Seurustelusuhteen asiat eivät kuulu muille
Seksistä saa kieltäytyä	1	2	3	4	5	Seksi kuuluu seurustelusuhteeseen ja siitä ei voi kieltäytyä
Seurustelusuhteessa voin samaan aikaan olla myös muiden kanssa	1	2	3	4	5	Seurustelusuhde on kahden ihmisen välinen asia ja muiden kanssa ei olla samanaikaisesti
Minulla on oikeus olla oma itseni seurustelusuhteessa	1	2	3	4	5	Seurustelusuhde on tärkeää miellyttää toista ja käyttäytyä sen mukaan
Riidat ovat osa seurustelusuhdetta	1	2	3	4	5	Riita on merkki epäonnistuneesta suhteesta
Seurustelusuhdeessa tunteiden näyttäminen on sallittua	1	2	3	4	5	Seurustelusuhdeessa negatiivisten tunteiden ilmaisua kannattaa peitellä

10. Minkä ajattelet vaikuttavan omaan seurustelumalliin/käsitykseen? (voit valita useita vaihtoehtoja)

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> Omat vanhemmat       | <input type="radio"/> Elokuvat/kirjat |
| <input type="radio"/> Kaverit              | <input type="radio"/> Media           |
| <input type="radio"/> Vanhemmat sisarukset | <input type="radio"/> Nettisivut      |
| <input type="radio"/> Isovanhemmat         | <input type="radio"/> Muu, mikä?      |
| <input type="radio"/> Oma uskonto          |                                       |

**11. Mistä voit kysyä neuvoa liittyen seurusteluun ja seksuaalisuuteen? (voit valita useita vaihtoehtoja)**

- Vanhemmilta
- Kavereilta
- Sisaruksilta
- Isovanhemmilta
- Sukulaiselta
- Nuopparilta, ohjaajalta
- Seurakunnasta, esim. nuorisotyönohjaaja
- Opettaja
- Terveystenhoitaja
- Netistä, mistä?
- En uskalla kysyä neuvoa mistään

**12. Mistä haluaisit lisää tietoa? (voit valita useita vaihtoehtoja)**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Seurustelusta                       | <input type="radio"/> Ehkäisystä                |
| <input type="radio"/> Mistä löytää seurustelukumppani     | <input type="radio"/> Tunteista                 |
| <input type="radio"/> Miten erotaan seurustelukumppanista | <input type="radio"/> Naisen kehosta            |
| <input type="radio"/> Seksuaalisuudesta                   | <input type="radio"/> Miehen kehosta            |
| <input type="radio"/> Seksistä                            | <input type="radio"/> Erilaisista suhteista     |
| <input type="radio"/> Murrosiästä                         | <input type="radio"/> Miten aloittaa seurustelu |
|   | <input type="radio"/> Jotain, muuta?            |

**13. Milloin voi aloittaa seksielämän?**

- Kun on siihen valmis**
- Se kuuluu avioliittoon**
- Koska vain, ei siihen ole mielestäni sääntöä**
- Sitten kun seurustelen**

# SEKSUAALIKASVATUSMATERIAALIA SEURAKUNNANTYÖNTEKIJÖILLE



# Sisällysluettelo

Lukijalle .....	
<b>Käsitteitä:</b> .....	5
Kyselyn summaus .....	6
Hieman tarkempi erittely kyselyn tuloksista.....	7
Vastaajat ja heidän ihmissuhteensa.....	7
Mitä on seurustelu? Mitä siihen kuuluu ja mikä on tärkeää? .....	7
Seurustelun säännöt.....	8
Vaikutukset omaan seurustelumalliin ja mistä voi kysyä neuvoja.....	9
Seksielämän aloittaminen.....	10
<b>Teksti</b>	
1. Ryhmäytyminen ja yhteiset pelisäännöt.....	11
Ryhmäytyminen:.....	11
2. Tunteet ja tunnetaidot.....	13
Ohjaajalle:.....	13
Tunnetehtäviä:.....	14
4. Sukupuolisuus .....	19
6. Seurustelu.....	22

## 1. Lukijalle

Tämä materiaali on suunnattu kirkon nuorisotyönohjaajille ja muille seurakunnantyöntekijöille, jotka kohtaavat nuoria työssään. Materiaali koostuu erilaisista teoriaosista, joita ohjaaja voi käyttää kertoessaan seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista nuorille. Materiaalia voi sovittaa omaan käyttöön sopivaksi. Lisäksi materiaalista löytyy teorian lisäksi tehtäviä ja pohdinta-asioita, joita voi tehdä yhdessä nuorten kanssa. Oppiminen on tehokkainta, kun se on mielenkiintoista ja hauskaa. Tekemisen avulla oppinen on tehokkain tapa varmasti nuorten kanssa.

Materiaalin perusteena on nuorten seksuaaliset oikeudet, jotka sanovat, että jokaisella meillä on oikeus saada kattavaa seksuaalikasvatusta. Nuoret ovat melko yksin oman seksuaalisuutensa kanssa ja siksi me kaikki aikuiset, jotka kohtaamme nuoria, olemme seksuaalikasvattajia, halusimmepa sitä tai emme. Seksuaalisuus on osa meidän elämää ja se tulee huomioida kasvatuksessa ihan kuin kaikki muukin kasvatus.

Materiaalissa on oppimateriaalia tunteista ja niiden ilmaisusta, turvataitokasvatusta, keholisuutta, seksuaalisuutta yleensä sekä oman minäkäsityksen vahvistamista.

Seksuaalikasvatus on haastavaa lähes jokaiselle. Siksi on tärkeää miettiä omia asenteita ja tunnistaa omia rajoja. Seksuaalikasvatuksen tulee tukea jokaista yksilöä, sen tulee olla sallivaa, ennakkoluulotonta, sekä siinä on otettava huomioon seksuaalisen suuntautumisen koko kirjo sekä sukupuolen moninaisuus.

## 2. Käsitteitä:

**Cis-sukupuolinen ihminen** kuvastaa miestä tai naista joka kokee oman sukupuolensa synnynnäiselle sukupuolelle ominaisella tavalla. Tätä edustaa suurin osa kaikista ihmisistä.

**Heteroseksuaali** on ihminen, joka kokee ihastumista ja rakastumista vastakkaista sukupuolta kohtaan.

**Homoseksuaali** on ihminen, joka kokee ihastumista ja rakastumista samaa sukupuolta olevaan henkilöön. Homo voi viitata sekä naisiin, että miehiin. Tunnetumpi sana homoseksuaalisuutta kuvamaan naisrakkaudelle on lesbo.

**Biseksuaalisuus** kuvastaa ihmistä, joka kokee ihastumista ja rakastumista molempiin sukupuoliin. Sukupuoli ei ole siis merkityksellinen asia.

**Transihminen** on yleiskäsite, joka kuvastaa kaikkia niitä, jotka eivät koe syntymässä saatua sukupuolta omakseen. Transihmisiin kuuluu transvestiitit (pukeutuu vastakkaisen sukupuolen vaatteisiin), transgenderit (ovat muunsukupuolisia, eivät välttämättä halua määrittää itseään mitenkään) ja transsukupuoliset (eivät koe syntymässä saatua sukupuolta omakseen ja korjaavat mahdollisesti asian).

**Intersukupuolisuus** tarkoittaa ihmisen tilaa, jolloin ihmisen kehossa on jo syntyessä sekä miehen, että naisen fyysisiä sukupuolen piirteitä samanaikaisesti. Tämä on yleiskäsite, jonka alle kuuluu paljon erilaisia oireyhtymiä ja tiloja. Tämä asia voidaan korjata joko heti vauvan syntyttyä tai sitten odotetaan ja katsotaan, kumpaa sukupuolta lapsi kokee olevansa, kun kasvaa.

**Aseksuaalisuus** tarkoittaa sitä, että ihmisellä ei ole tai on hyvin vähäisiä seksuaalisia haluja, ajatuksia tai reaktioita. Tämä voi olla osa jonkin omaa seksuaalista identiteettiä.

**Yliseksuaalisuus** on korostunutta ja ihmisellä on voimakas tarve seksiin ja voi aiheuttaa pakkomielteistä käyttäytymistä tai pakonomaista itsetyydytyksen tarvetta. Tunnetumpi nimitys naisten käytöksen kohdalla on nymfomania ja miesten kohdalla satyriaasi.

### 3. Kysely Kalajoen yläkoululaisille

#### 3.1 Kyselyn summaus

Selvittääksemme nuorten näkemyksiä seurustelusta ja seksuaalisuudesta teimme Webropol-ohjelman kautta nettiin kyselyn Kalajoen yläkoululaisille, aiheesta seurustelu ja seksuaalisuus. Kyselymme lähetettiin sekä Merenojan, että Raumankarin yläkouluille ja siihen vastasi 160 nuorta, joskin kaikkiin kysymyksiin vastanneiden määrä on hieman pienempi. Vastanneiden määrä on vajaa kolmannes Kalajoen yläkouluikäisistä. Vastaajista enemmistö oli tyttöjä ja vastaajien keski-ikä 14 -vuotta. Kyselyssä oli kolmetoista kysymystä, joista kaksitoista oli monivalintakysymyksiä, sillä ajattelimme sen laskevan vastaamisen kynnystä ja sujuvoittavan kyselyn analysointia. Kysymyksen ”mitä seurustelu mielestäsi on?” halusimme pitää avoimena, koska se oli tämän kyselyn olennaisin kysymys, emmekä halunneet siksi rajoittaa vastauksia vaihtoehdoilla.

Kyselyssä ilmeni nuorten pitävän perhesuhteitaan ja kaverisuhteitaan läheisimpinä ihmissuhteinaan. Kaverit ovat kuitenkin ne, joiden koetaan vaikuttavan eniten omaan seurustelukäsitykseen/ -malliin. Suurin osa vastasi voivansa kysyä seurusteluun ja seksuaalisuuteen liittyviä neuvoja kavereiltaan. Vanhemmat ja terveydenhoitajat olivat myös tärkeitä neuvojen lähteitä. Seurakunnan rooli neuvojen lähteenä oli pieni, mutta lähes kolmasosa koki oman uskonnon vaikuttavan seurustelukäsitykseensä. Päällimmäisiksi aiheiksi, joista nuoret kaipasivat lisää tietoa, nousivat seurustelu, seksi, mistä löytää kumppani sekä tunteet.

Nuoret kertoivat seurustelun olevan kahden ihmisen läheinen, luottamuksellinen suhde, johon liittyy välittämistä ja rakkautta, yhdessä oloa ja toisiin tutustumista. Seurusteluun kuuluvaksi ja tärkeiksi asioiksi nousivat luottamus, yhteisen ajan viettäminen, lupa olla oma itsensä, puhuminen ja toisen huomioiminen. Vähiten tärkeiksi antamistamme vaihtoehdoista jäivät;

lahjojen antaminen, seksi, julkiset hellyyden osoitukset ja yhteisen tulevaisuuden suunnittelu.

Seksi koettiin kyllä osaksi seurustelusuhdetta, mutta ei niinkään tärkeäksi. Nuorten mielestä seurustelusuhhteessa seksistä voi kieltäytyä. Nuoret eivät liittäneet seksielämän aloittamista niinkään tietynlaiseen suhteeseen, kuten seurusteluun tai avioliittoon, vaan selvästi omaan kokemukseen valmiudesta. Muutenkin kysely paljastaa nuorten pitävän tärkeänä omaa minuuttaan, henkilökohtaista kokemustaan ja elämäänsä tärkeänä seurustelusuhhteessa.

## **3.2 Hieman tarkempi erittely kyselyn tuloksista**

### **3.2.1 Vastaajat ja heidän ihmissuhteensa**

Vastaajista suurin osa oli tyttöjä (58%) ja keskimääräinen ikä 14 -vuotta. Kyselystä ilmeni myös, että hieman yli puolella vastaajista ei ollut seurustelukokemusta (53%) Tämä ilmaisee sen, että seurustelusta on tärkeää puhua korostaen, ettei haittaa vaikka ei seurustele. Läheisimmiksi ihmissuhteiksi nuoret kertoivat vanhemmat ja kaverit (89%) sekä sisarukset (78%). Vain 11% vastasi nettikaverit läheisiksi ja 22% seurustelukumppanin. Uusia ihmisiä nuoret tapaavat eniten koulussa ja harrastuksissa, myös eri tapahtumissa. Netissä uusia ihmisiä kertoi tapaavansa neljännes vastaajista. Seurakunnan osuus oli 13%.

### **3.2.2 Mitä on seurustelu? Mitä siihen kuuluu ja mikä on tärkeää?**

Nuoret kertovat seurustelun olevan kahden ihmisen tavallista läheisempi ihmissuhde, joka näkyy mm. fyysisenä läheisyytenä. Seurusteluun liittyviä tunteita ovat välittäminen, rakkaus ja luottamus. Seurusteleva pari viettää aikaa yhdessä ja tutustuu toisiinsa.

Seurusteluun kuuluvista asioista suurimmiksi nousivat yhteisen ajan viettäminen, luottamus, puhuminen ja lupa olla oma itsensä. Enemmistö vastasi myös oman aja, kumppanin esittelyn läheisille ja omista tekemisistään tiedottamisen kumppanille kuuluvan seurusteluun. Vaihtoehtoja vähiten seurusteluun kuuluviksi koettiin yhteiset harrastukset, lahjojen ostaminen toisille, yhteisen tulevaisuuden suunnittelu, sekä julkiset hellyyden osoitukset. Seurusteluun kuuluviksi nämä kokee 20-40% vastaajista. Seksin ja riitelyn seurusteluun kuuluviksi, koki hieman alle puolet vastaajista. Tärkeimmiksi asioiksi seurustelussa nousivat; luottamus toiseen, yhteinen aika, lupa olla oma itsensä, toisen huomioiminen ja puhuminen. Vähiten tärkeiksi vaihtoehtoja jäivät lahjojen antaminen, yhteisen tulevaisuuden suunnittelu, julkiset hellyyden osoitukset ja seksi

### 3.2.3 Seurustelun säännöt

Seurustelun sääntöjä kysyttäessä, suurin osa vastaajista näki eron seurustelun ja ystävyysuhteen välillä. Kysyttäessä kumpi menee edelle seurustelusuhde vai kaverisuhteet, vastaukset jakautuivat tasan. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että seurustelusuhteen ongelmista on luvallista puhua myös ulkopuolisen kanssa. Seksistä kieltäytyminen seurustelusuhhteessa oli enemmistön (66%) mielestä täysin sallittua. Nuoret eivät olleet kovin yksimielisiä siitä, voiko seurustelun aikana olla myös muiden kanssa. Suurempi osa vastanneista, 45% oli täysin tai osittain samaa mieltä, että seurustelusuhde on kahden ihmisen välinen ja samaan aikaan ei olla muiden kanssa. Kuitenkin 29 % oli täysin tai osittain samaa mieltä, että seurustelusuhteen aikana voi olla myös muiden kanssa. Hieman yli neljännes vastaajista (26%) ei osannut sanoa mielipidettään.

Nuoret kokevat myös oman minuutensa säilyttämisen tärkeänä ja luvallisena seurustelusuh-  
teessa. Tunteiden näyttämistä seurustelusuhhteessa pidettiin hyväksyttävänä. Selvä enemmistö  
(61%) oli täysin samaa mieltä siitä, että seurustelusuhhteessa on oikeus olla oma itsensä. Riitojen  
nähtiin kuuluvan osaksi parisuhdetta, kuitenkin 22% ajattelee täysin tai osittain, riitojen ker-  
tovan epäonnistuneesta suhteesta.

### **3.2.4 Vaikutukset omaan seurustelumalliin ja mistä voi kysyä neuvoja**

Eniten seurustelumalliin koettiin vaikuttavan kavereiden (79%) ja omien vanhempien (61%),  
myös vanhemmat sisarukset koettiin vaikuttaviksi (41%). Media on myös merkittävä tekijä,  
33% koki sen vaikuttavan omaan seurustelumalliinsa. Oman uskonnon koki vaikuttavan 31%  
vastanneista.

Kaverit koettiin myös tärkeimmäksi neuvojen lähteeksi seurustelun ja seksuaalisuuden osalta,  
72% vastasi voivansa kysyä heiltä neuvoja. Seuraavaksi merkittävimmäksi neuvojen lähteeksi  
kerrottiin vanhemmat ja terveydenhoitaja, molemmat 53% vastaajista. Vastaajista 7% kertoi  
voivansa kysyä neuvoa molemmista, sekä kunnan nuorisotilalta, että seurakunnasta. Kuiten-  
kin saman verran nuorista kokivat, ettei uskalla kysyä neuvoa mistään. Vähiten neuvoja ker-  
rottiin voivan kysyä opettajilta, vain 4% vastaajista.

Vain 97 nuorta vastasi, mistä osa-alueista haluaisivat lisätietoa. Eniten tietoa haluttiin seurus-  
telusta (41%), seksistä (36%), miten löytää kumppani (34%) sekä tunteista (31%). Vähiten tietoa  
näistä vaihtoehdoista kerrottiin haluttavan erilaisista suhteista (6%), miehen kehosta (10%) ja  
siitä miten erotaan seurustelukumppanista (13%)

### 3.2.5 Seksielämän aloittaminen

Nuoret eivät liittäneet seksin aloittamista niinkään tietynlaiseen suhteeseen tai elämänvaiheeseen, vaan omaan kokemukseen valmiudesta. Kyselyyn vastaajista (82%) on sitä mieltä, että seksielämän voi aloittaa, kun kokee itse olevansa valmis. Vain 6% ajatteli, että seksielämän aloittaminen kuuluu ensisijaisesti avioliittoon ja 3% seurusteluun. Nuorista 10%:n mielestä seksielämän aloittamiseen ei ole mitään sääntöä.



## 4. Teoria

### 4.1 Ryhmäytyminen ja yhteiset pelisäännöt

Ohjaajalle:

Seksuaalisuus on aina jännittävä ja mielenkiintoinen aihe kaikille. Mikäli ryhmä, jolle aiheesta aletaan puhumaan ovat outoja toisilleen, silloin on hyvä vähän purkaa jännitystä aloittamalla opetushetki leikillä, jossa jokainen oppisi vähän tuntemaan toisiaan ja samalla opitaan tuntemaan myös omaa itseään.

Opetushetken aluksi on myös hyvä sopia heti säännöt, miten tunnilla käyttäydytään, saako kysyä heti, jos on jotakin mielenpäällä. Nuoret monesti heittävät leikillään kysymyksiä ja kaikkiin kannattaa tarttua, sillä aihe on vaikea ja voi olla, että leikillään heitetty kysymys on kuitenkin sellainen, mihin oikeasti miettii vastausta. Ohjaajan on hyvä olla huumorilla myös mukana opetushetkellä, jotta opetushetkestä tulee vapautunut ja sitä kautta myös aiheesta tulee sallivampi.

#### **Ryhmäytyminen:**

##### Harjoitus: Tutustumista ja ryhmäytymistä

Tarvikkeet: paperia ja kyniä jokaiselle

Jokainen nuori piirtää paperille itsestään asian, mistä ajattelee, että hänet on helppo tunnistaa tai jotakin, mistä kokee, että kuvastaa häntä itseään hyvin. Esimerkiksi vaatetyyli, kasvoissa jokin koru tms., harrastus tms. asia. Ohjaaja kerää paperit ja sitten käydään ne läpi yksitellen,

yritetään tunnistaa, kuka kuvassa on ja kyseessä oleva henkilö voi kertoa jotakin itsestään, esimerkiksi, miksi piirsi juuri sen asian itsestään.

#### Harjoitus: tutustumista ja ryhmäytyminen

Istutaan ringissä, jokainen nuori sanoo oman nimen, sekä etunimen ensimmäisellä kirjaimella alkavalla kirjaimella adjektiivin, joka kuvastaa häntä. Esimerkiksi Matti matalääni tai Liisa lihaksikas. Toisen kierroksen voi ottaa niin, että jokainen nuori sanoo oman nimen ja kertoo yhden asian, josta hän pitää itsessään. Esimerkiksi Olen Matti ja olen hyvä laulamaan.

## 4.2 Tunteet ja tunnetaidot

Ohjaajalle:

Tunteet ovat meidän elämämme kompassi, jotka ohjaavat meitä tekemään asioita. Tunteet vievät meitä kohti asioita, jotka ovat meille tärkeitä ja ohjaavat meitä pois päin asioista, jotka eivät ole meille hyväksi. Meidän täytyy vain oppia lukemaan omia tunteita ja tulkitsemaan niitä oikein. (Myllyviita 2016, 10.)

Meillä on kuusi perustunnetta pelko, hämmennys, viha, inho, suru ja ilo. Sen lisäksi on lukematon määrä alatyypin tunteita jokaisessa perustunteessa. Tutkimalla alatyypin tunnetilaa voi selkiyttää tunteita, miksi kokee tällaista tunnetta. Esimerkki: Olen huonolla mielellä ja epävarma. -> jos miettii asiaa pidemmälle, miksi on epävarma, mikä on se tunne ja kokemus, joka tuo epävarmuuden, epäonnistumisen tunne jossakin esimerkiksi kouluasiassa. Perustunne on siis pelko epäonnistumisesta ja se tulee esille epävarmuutena. Tutkimalla tuntemuksia voi löytää syyn ja perustunteen miksi koen asian näin.

Tunteiden havainnoituminen voi seurata vaiheittain. Ensimmäisenä on jokin tapahtuma tai tilanne, joka herättää tunnetilan. Aluksi me teemme tilanteesta omia tulkintoja, joka herättää tunnetilan, sitten tulee kehonreaktio tunteeseen ja meidän kehonkieli näyttää sen, mitä tuntemme. Tämän jälkeen tunne antaa meille ylläkkeen toimia tilanteessa, kuten myös tunne ohjaa meitä sanalliseen ilmaisuun, miltä meistä tuntuu. Nämä ovat reaktioita, joita tunteet meissä herättävät ja niitä voi opetella seuraamaan itsessään. Jokainen kokee asiat eri tavalla eikä ole oikeaa tai väärää tapaa kokea asioita. Jokainen tunne on oikea ja sallittu, se miten me käyttäydymme tunteen vallassa, on sitten asia erikseen. Tunne on tunne ja käytös on käyttäytymistä.

Tunteiden hallinta auttaa meitä käyttäytymään hyväksytyllä tavalla ja purkamaan tunteen oikealla tavalla.

### **Tunnetehtäviä:**

#### Harjoitus: Tunteiden nimeäminen ja niistä puhuminen

Tarvikkeet: Erilaisia kuvia esim. lehdistä voi leikata tai valokuvia, jotka herättävät eri tunteita  
Harjoitus aloitetaan sillä, että mietitään mitä tunteita voi olla ja listataan niitä. Sitten nuoret voidaan jakaa pieniin ryhmiin ja ryhmille annetaan muutamia kuvia, jotka kuvastavat eri tunteita. Ensin ryhmässä mietitään

- Mitä tunteita kuva herättää nuorissa?
- Mistä tunne voi johtua?
- Mitä kuvassa oleva tuntee? Mistä niin voi päätellä?
- Jos itse olisi kuvassa niin miten tunnetta voisi purkaa?

Kysymyksiä voi keksiä kuvien mukaan nuorille. Lopuksi voidaan yhdessä purkaa kuvien herättämiä ajatuksia.

#### Harjoitus: Laulujen tunteet

Tarvikkeet: musiikkisoitin, musiikkia, laulujen sanat

Kuunnelkaa yksi kerrallaan 2-3 kappaletta, jotka kertovat ihmissuhteista, siten, että myös niiden sanat ovat näkyvillä. Pyydä nuoria etsimään lauluista eri tunteita ja kirjoittamaan ylös, miten ne tulevat esiin laulussa. Keskustelkaa sitten kappaleen loputtua mitä eri tunteita he löysivät ja miten ne ilmenivät.

Esimerkkejä kappaleista:

Stella – Piste (ero)

Katri Ylander – Valehdellaan (rakastuminen, kielletty rakkaus?)

Jesse Kaikuranta – Järjetön rakkaus (rakkaus, anteeksi antaminen)

Anna Puu – Ota minut tällaisena kuin oon (ihmisarvo, kelpaaminen)

Jenni Vartiainen – Missä muruseni on (ikävä)

kl. – Kiitän luojaani sinusta (lähimmäisenrakkaus, kiitollisuus)

Anssi Kela – Sormus (kielletty rakkaus)

Anssi Kela – Laulu pettyneille (pettymys)

Harjoitus: Miltä mikäkin tunne tuntuu ja missä?

Tarvikkeet: ei tarvikkeita, keskustelutehtävä

Harjoituksessa mietitään, miltä mikäkin tunne tuntuu ja missä se tuntuu kehossa. Voidaan aluksi miettiä perustunteet, viha, inho, ilo, pelko, hämmennys ja suru. Sitten mietitään tilanteita, miltä ne tuntuvat

- Miltä ihastuminen ja rakastuminen tuntuvat?
- Miltä jätetyksi tuleminen tuntuu?
- Miltä jättäminen tuntuu?
- Miltä tuntuu, kun joku kehuu sinua?
- Miltä tuntuu, kun joku painostaa tekemään jotakin?
- Miltä tuntuu, kun joku koskettaa sinua?

Voi keksiä itse lisää kysymyksiä ryhmän aiheeseen sopivaksi. Esimerkkien tilalla voi käyttää myös erilaista musiikkia ja herättää tunnetiloja niiden avulla ja keskustella sitten siitä.

Suomen mielenterveysseuran nettisivuilta [www.suomenmielenterveysseura.fi](http://www.suomenmielenterveysseura.fi) löytyy tunneisiin liittyvää materiaalia kuten esimerkiksi tunteiden tuulimylly <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/tunteiden-tuulimylly> jota voi hyödyntää, kun mietitään tunteita. Lisäksi runsaasti nimettyjä tunteita löytyy netistä aakkostettuna osoitteesta: [http://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen/104\\_tunnetta](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/104_tunnetta)

### 4.3 Minäkäsitys

Ohjaajalle:

Nuoruus on haastavaa ja hämmentävää aikaa. Murrosiässä käydään läpi todella iso muutosprosessi, kun keho muuttuu lapsen kehosta aikuisen kehoksi, oma tunne-elämä heittää kärnypyörää, eikä oikein pysty hallitsemaan omia tunnetiloja, lähes koko persoonallisuus muuttuu. Pitäisi olla jo iso ja ottaa vastuuta, mutta kuitenkin on vielä hukassa aikuisten maailmasta. Nuori kestää tämän muutosprosessin ennakkoluulottomuutensa avulla, jos aikuisen pitäisi käydä tällainen muutos läpi, niin ei silloin pää kestäisi kaikkea. Nuoria pitää tukea ja ymmärtää tässä vaikeassa vaiheessa. (Rinkinen & Aho 2007, 66.)

Nuori miettii, kelpaanko minä ja alkaa verrata itseä muihin. Aikuisella on tässä tärkeä tehtävä olla hereillä ja keskustella nuoren kanssa asioista. Kehua ja kannustaa nuorta ja nuoren muuttuvaa kehoa. Nuoren itsetuntoa tulee vahvistaa! Itsetunnon merkitys on hyvin tärkeä jokaisella elämän osa-alueella.

#### **Kehotehtäviä:**

##### Harjoitus: kehon muutokset

Tarvikkeet: puhdasta paperia tai valmis ihmisen ääriiviivakuva jokaiselle.

Nuoret piirtävät ihmisen kuvan paperille tai sitten ohjaaja on antanut valmiit kuvat. Nuoria ohjeistetaan piirtämään tai merkitsemään ihmisen kuvaan kaikki murrosiässä tapahtuvat muutokset kehossa. Lopuksi keskustellaan näistä muutoksista, mitä meidän kehoissa tapahtuu ja normalisoidaan asioita, eli tehdään asioista normaaleja, joita nuoret kokevat tapahtuvan kehoissaan.

Harjoitus: Oman kehon arvostaminen

Tarvikkeet: paperia, lyijykyniä ja värikyniä jokaiselle

Paperin keskelle tehdään ympyrä ja siihen kirjoitetaan minun kehoni. Sen jälkeen jokainen miettii asioita, joita omasta kehosta tulee mieleen. Sitten voidaan miettiä ne hyvät asiat, joita paperista löytyy ja ympyröidä ne värikynillä. Jos piirroksesta löytyy huonoja juttuja, niin niitä voisi miettiä, miksi ne ovat huonoja ja miten omaa ajatusta voisi muuttaa niiden asioiden suhteen. Toinen vaihtoehto on, että keskitytään vain hyviin asioihin ja kirjoitetaan niitä paperille.



#### 4.4 Sukupuolisuus

Ohjaajalle:

Seksuaalisuus on sitä, miten määritämme itsemme miehenä tai naisena, kukaan toinen ei voi määrittellä meitä. Toki ulkonäkö kertoo meille monesti jonkun olevan nainen tai mies. Meillä on tietyt stereotyyppit, jotka kertovat meille kunkin sukupuolesta. Meidän on kuitenkin oltava hienovaraisia toisen määrittelyssä, emme saa olettaa sitä, mitä ulkokuori näyttää. Koska on niitä ihmisiä, jotka kokevat syntymänsukupuolensa vääränlaiseksi ja on niitä, jotka eivät halua määrittää itseään mitenkään. Seksuaaliset oikeudet sanovat, että jokaisella on silti oikeus olla oma itsensä. Tärkeintä on kuitenkin, oli sitten mies, nainen tai mikä tahansa niin kaikki me olemme yhtä arvokkaita ja meillä kaikilla on vastuu ja velvollisuus asioihin. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 10, 71-74.) Ihminen luotiin Jumalan kuvaksi, mieheksi ja naiseksi, elämään yhteydessä sekä Jumalan, että toisen ihmisen kanssa. (1.Moos. 1:27.) Vaikka sukupuolet luotiin erilaisiksi ovat mies ja nainen yhtä arvokkaita, tasavertaisina kumppaneina ja toisiaan täydentäviä. (Rakkauden lahja 2008, 28-29).

#### Harjoitus: mies ja nainen

Tarvikkeet: paperia ja kyniä (lehtiä)

Ohjaaja pyytää nuoria kirjoittamaan lyhyen kuvauksen naisesta jota he ihailevat.

Minkälaiset piirteet ja ominaisuudet ovat tärkeitä hänessä?

Sitten sama asia, mutta nyt mietitään mies, ketä ihailaan ja siitä lyhyt kuvaus.

Tämän jälkeen keskustellaan feministisyydestä ja maskuliinisuudesta.

- Mitä samankaltaisia ominaisuuksia ihannehenkilöiltä löytyy?
- Mitä eroavaisuuksia?
- Mitä ominaisuuksia tai piirteitä pidetään maskuliinisena ja mitä feminiinisenä?
- Onko nykypäivänä muutoksia sukupuolinormeissa?
- Vaikuttavatko mediassa ja lehdissä olevat nais- ja miesihanteet omiin ihanteisiin?

Tehtävä voidaan tehdä myös niin, että on ryhmät ja lehdistä leikataan asioita, jotka kuvastavat omaa mies ja naisihannetta ja sitten niiden kasattujen kuvien avulla käydään sama keskustelu.

Harjoitus: Kysytään tytöiltä, kysytään pojilta

Tarvikkeet: paperia ja kyniä

Ohjaaja jakaa nuorille paperia ja kynän. Hän pyytää nuoria kirjoittamaan kysymyksiä, joita haluaa kysyä vastakkaiselta sukupuolelta, nimettömästi. Kun kysymykset on kirjoitettu, kerätään tyttöjen ja poikien kysymykset eri pinoihin. Pojat menevät toisen ohjaajan (miehellään miespuolisen) kanssa eri tilaan, vastaamaan tyttöjen heille esittämiin kysymyksiin. Tytöt vastaavasti jäävät toisen ohjaajan kanssa vastaamaan poikien heille esittämiin kysymyksiin. Ohjaajien tehtävänä on johtaa keskustelua ja kirjoittaa vastaukset ylös. Vastaukset kirjoitetaan ytimekkäästi, pyrkien saamaan kaikkien mielipiteet esille. Kysymyksiä ei sensuroida. Samanlaisiin kysymyksiin ei tarvitse vastata uudelleen.

Kun kysymyksiin on vastattu, palataan yhteiseen tilaan, jossa sekä poikien, että tyttöjen kysymykset ja vastaukset käydään läpi. Kaikki vastaukset luetaan. Näin saadaan selville, mitä vastakkaiset sukupuolet ajattelevat tässä ryhmässä toisistaan. Yleensä käy niin, että ulkoiset suorituspaineet vähentyvät ja huomataan, että ei tarvitsekaan yrittää olla muuta kuin itsensä.

## 4.5 Turvataidot

Ohjaajalle:

Turvataitokasvatuksen tavoitteena on ennaltaehkäistä nuorten kokemaa seurusteluväkivaltaa, seksuaalista väkivaltaa sekä sukupuolista häirintää.

Ihan jokaisella on oikeus elää turvallista elämää ilman väkivaltaa tai sen pelkoa, ilman häirintää tai hyväksikäyttöä. Turvataitojen tarkoitus on vahvistaa nuoren omia voimia ja lisätä tietoutta seksuaalioikeuksista. Nuoren tulee oppia tunnistamaan, mikä on oikeanlaista käytöstä seurustelusuhteessa, mitä ei tarvitse sietää ja mikä ei kuulu asiaan. On tärkeää tukea nuoren omanarvontunnetta sekä selvittää omia rajoja sekä oppia kunnioittamaan toisten rajoja. Nuoren tulee tietää myös omat velvollisuudet, miten toisia kohdellaan. (Aaltonen 2012, 11.)

### Harjoitus: arvot ja säännöt

Tarvikkeet: keskustelua

Voidaan yhdessä miettiä, mitkä ovat yhteisiä sääntöjä, miten toisia tulee kohdella. Mitä ovat arvot? Millaisia arvoja meillä on? Jokainen voi miettiä myös itsekseen tai kirjata paperille esimerkiksi kuusi oman elämän tärkeää arvoa. Mitä kohti haluan elämässä mennä, elätkö omien arvojen mukaan?

### Harjoitus: seksuaaliset oikeudet

Tarvikkeet: Jokaiselle paperi jossa on seksuaaliset oikeudet (Liite 7.)

Käydään yhdessä läpi, mitä oikeuksia meillä on ja muistetaan jutella myös omista velvollisuuksista.

## 4.6 Seurustelu

Ohjaajalle:

Murrosiässä alkaa ihastumista olla ilmassa monella nuorella. Seurustelu alkaa kiinnostaa ja mietitään nuoria, miten siitä pääsisi sitten alkuun. Toisia taas ei välttämättä kiinnosta, mutta paineet asiaan voivat olla kaveriporukassa suuret. Seurustelu voi olla monelle nuorelle merkki aikuisuudesta ja siksi sitä kovasti tavoitellaan. Seurustelun voidaan uskoa tuovan uskottavuutta ja tässä vaiheessa nuori alkaa miettimään, kelpaanko minä. Seurustelua mietittäessä nämä omaa minäkuvaa koskevat kysymykset nousevat pintaan. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 129.)

Nuorilla ei ole mitään yhtenäistä kuvaa seurustelusta, vaan jokaisella on vähän omat käsityksensä ihan kuin jokainen parisuhdekin on omanlaisensa. Yleensä nuorten seurustelusuhteet ovat lyhytaikaisia, eivätkä ne välttämättä alun perinkään ole vakavia. Nuorten seurustelua voikin ajatella, että se on kokemusten hankkimista. (Aaltonen 2012, 109.)

Seurustelun kuvaan vaikuttaa yleensä myös nuoren ikä, siihen mitä se on ja mitä se sisältää ja miten vakavaa se on. Nuoren seurustelukäsitykseen vaikuttavat myös nuoren tausta, millainen parisuhde on nuoren vanhemmilla. Myös ystäväpiirillä ja kulttuurilla on vaikutusta asiaan. (Aaltonen 2012, 110-111 & Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 130.)

Nuorille ystävyysuhde on pohja seurustelulle, sen avulla opetellaan vuorovaikutusta sekä luottamusta ja muita tärkeitä taitoja, joita tarvitaan sitten seurustelusuhteessa. Seurustelu alkaa yleensä toisen aloitteesta, kun kerrotaan omista tunteista toiselle, se vaatii paljon rohkeutta

nuorelta ja luottamusta itseensä. Ensimmäiseksi kuljetaan yhdessä, tutustutaan toisiin, on pieniä hellyyden osoituksia. Opetellaan tuntemaan toisia, sekä tulee kaipauksen tunteita ja opetellaan sietämään ja säätelemään toisen läsnäoloa sekä läheisyyttä.

Seurustelusuhteessa eletään ensin symbioosivaiheessa, jolloin emme huomaa muita, keskitytään vain toisiin, kaveri ja harrastukset jäävät toiseksi. Sitten tulee erillisyysvaihe, jossa aletaan taas huomaamaan muukin elämä, tämä vaihe voi tulla eri aikaan, jolloin se voi aiheuttaa ristiriitoja suhteessa. Toinen on valmis näkemään muuta ja ei tarvitse olla toisessa kiinni koko aikaa ja voi kokea, että toinen on takertuva ja toinen taas ei ole vielä valmis siihen, että irtaudutaan toisista ja kokee, että toinen ei välitä, kun haluaa tehdä muutakin kuin vain viettää aikaa kahden kesken. Sitten, kun tästä vaiheesta on selvitty, niin tulee me vaihe, jolloin ollaan yhdessä, mutta voidaan olla myös erikseen unohtamatta toista. Seurustelu ei siis aina ole vain ihanaa ja hyviä asioita, vaan se tuo mukaan myös paljon haasteita ja erimielisyyksiä. Jokaisella on oikeus näyttää omat tunteensa ja riitelykin kuuluu aina seurustelusuhteeseen. (Rinkinen & Aho 2007, 42-46.)

### **Seurustelutehtäviä:**

#### Harjoitus: Seurustelu ja seksuaalisuus bingo

Tarvikkeet: kynät, paperia johon voi piirtää tai on valmiiksi piirretty ruudukko, esim. 3x3, mahdollinen palkinto.

Tämän bingon tarkoituksena on motivoida kuuntelemaan tarkemmin opetusta. Nuoret piirtävät aluksi bingoruudukon, ellei valmiita ruudukkoja ole. Suositellaan joko 3x3 tai 4x4 ruudun ruudukkoa. Ruutuihin kirjoitetaan perusmuodossa sanoja, joita uskoo opettajan lausuvan tunnin aikana jossain sanamuodossa. Aina, kun nuoret kuulevat opettajan lausuvan sanan, joka

heillä on ruudukossa, he rastittavat sanan. Kun ruudukon kaikki sanat on rastitettu, huudetaan bingo! Kenellä on ensimmäisenä kaikki sanat rastitettu ja huutaa bingo, on voittaja. (Sanoihin lasketaan aiheeseen liittyviä sanoja, ei esimerkiksi; ja, kyllä, on, jne.)

#### Harjoitus: Ihannekumppani

Tarvikkeet: paperia ja kyniä

Jokainen kirjoittaa paperin toiselle puolelle viisi hyvää asiaa itsestään, luonteesta, ulkonäöstä tms. Ja sitten kolme asiaa, jotka eivät ole niitä itsensä parhaita puolia, joissa olisi vielä kehitettävää. Sitten paperin toiselle puolelle kirjoitetaan samoilla ohjeilla, mutta ei mietitä itseä, vaan omaa ihannekumppania. Lopuksi näitä verrataan keskenään, löytyikö yhtäläisyyksiä ja mietitään mikä on realistista ihannekumppanissa ja itsessäkin.

#### Harjoitus: Pohdintaa seurustelusta

Tarvikkeet: ei tarvikkeita

Voidaan ryhmän kanssa pohtia

- Mitä on seurustelu?
- Mitä siihen kuuluu? Ja mitä ei kuulu?
- Mitä erilaisia rakkaudenmuotoja voi olla? (romanttinen, lähimmäisen, perhe, ystävyys, joku kuuluisuus yms.)
- Mikä merkitys on itsensä rakastamisella?
- Seurustelun pelisäännöt, mitä ne ovat ja tarvitseeko niitä?
- Pitääkö seurustelusuhteen olla tasa-arvoinen?
- Onko mustasukkaisuus rakkautta?
- Riidan ja väkivallan ero seurustelusuhteessa?

## 4.7 Seksuaalisuus ja seksi

Ohjaajalle:

Nuorille on hyvä selittää seksuaalisuuden ja seksin ero ja kertoa, mitä ne ovat. Seksuaalisuus on läpi elämän kantava voima, se on meissä jokaisessa ja meillä jokaisella on oikeus omaan seksuaalisuuteen. Seksuaalisuus ei ole mikään erillinen ominaisuus meissä, vaan se on osa meitä. Se ei ole seksiä tai lisääntymistä, kuten monesti luullaan. Se on miehisyyttä ja naiseutta meidän itsemme ilmaisemalla tavalla. Kukaan muu ei voi määrittellä kenenkään puolesta seksuaalisuutta, jokainen määrittää itse itsensä. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 10.) Seksuaalisuus on toivottavasti jokaiselle mahdollisuus eikä ahdistusta tuottava asia.

Ihmisen seksuaalisuus muuttuu läpi elämän ajan, kun käsitys itsestä muuttuu murrosiän ja aikuisuuden myötä ja koko keho muuttuu elämän aikana. Ihminen ei ole koskaan valmis, vaan koko ajan opitaan itsestä jotakin uutta ja näin ollen myös oma seksuaalisuus muuttuu. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 10.)

Seksiä on monenlaista ja se on pääsääntöisesti kahden ihmisen välistä toimintaa. Nuorille on hyvä tuoda esille, että seksiä on monessa muodossa, suuseksiä, anaalivydyntä, sukupuolielintenhierominen yhteen ja sooloseksi. Korostetaan, että sukupuoliyhteys on kahden ihmisen suhteen läheisin ja herkin fyysinen muoto. Kaikkein parasta on, jos sukupuoliyhteys aloitetaan turvallisessa suhteessa, joka rakentuu sitoutumiseen ja luottamukseen. Avioliitto on tällainen, oikea ja ihanteellinen ympäristö seksuaalisuuden toteuttamiselle. Avioliitossa kumppanit ovat sitoutuneet elinikäiseen liittoon keskenään. (Rakkauden lahja 2008, 49-50.) Lyhyet irralliset seksisuhteet ovat enemmänkin omien halujen tyydyttämistä kuin todellisen rakkauden osoittamista. Sukupuoliyhteyden kaksi ydintä ovat; suvun jatkaminen ja läheisyys

den kokeminen. Periaatteellisella tasolla nämä kuuluvat yhteen eikä sitä tulisi unohtaa. Seksuaalinen nautinto on ihmisen perustarpeita ja aina yhteydessä elämän perustarkoituksiin. Se, että sukupuoliyhteys on mahdollisuus lasten saamiseen, kertoo kuinka syvästä ja rakkaudesta vaativasta asiasta on kysymys. Jos seksuaalisuus irrotetaan näistä lähtökohdista, se johtaa itsekkyyteen ja vastuu lähimmäisestä unohtuu. (Rakkauden lahja 2008, 50-51.)



## LÄHTEET

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

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

Immonen, T. & Nissinen, J. 2006. Sanasto. Teoksessa D, Apter, L. Väisänen & K. Kaimola (toim.) Seksuaalisuus. Helsinki: Duodecim, 432-460.

Kallio, M. 2012. Sopivasti ihana. WSOY.

Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.

Oksanen, J. 2015. SEKSU: seksuaaliterveyttä ja suhdetaitoja. Opas autismin kirjon nuorille ja aikuisille sekä heidän kumppaneilleen. Yksin ja kaksin – seksuaalikasvatushanke (2013-2015), Autismisäätiö.

Rinkinen, T. & Aho, T. 2007. Seurusteluun valmistautuminen. Teoksessa L. Martikainen (toim.) Minä nuori nainen. EU: UNIPress Ab, 39-67.

Rakkauden Lahja. 2008. Piispojen puheenvuoro perheestä, avioliitosta ja seksuaalisuudesta. Helsinki: Kirjapaja. Saatavissa [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/AC5B7C3890F48F5AC22577030038D858/\\$FILE/rakkauden\\_lahja.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/AC5B7C3890F48F5AC22577030038D858/$FILE/rakkauden_lahja.pdf) Viitattu 27.3.2017

# TUNTEET JA TUNNETAIDOT

SEKSUAALIKASVATUSMATERIAALI

## TUNTEIDEN SYNTYMINEN

- Tunteet syntyvät ihmisen ja ympäristön yhteisvaikutuksesta.  
-> Tunteen kokemiseen vaikuttaa meidän oma persoonallisuus, tapa havainnoida sekä arvioida tilannetta.
- Tunteisiin liittyy kehollisia reaktioita ja ne tapahtuvat automaattisesti. Reaktion tapahtuminen antaa meidät ymmärtämään että nyt koemme tätä tunnetta. > Itse nimeämme tunteen.

## IHMISEN PERUSTUNTEET

Pelko

Hämmennys

Viha

Inho

Suru

Ilo

## PERUSTUNTEIDEN ALATYYPIT

**Pelko**

- Uhattu, kauhistunut, ahdistunut, epävarma, nöyrä, varoivainen, huolestunut, säikähtänyt...

**Viha**

- Hyökkäävä, ärtynyt, katkera, loukkaantunut, mustasukkainen, turhautunut, kriittinen....

**Inho**

- Yrmeä, tuomitsevat, paheksuva, jätettävä, vastahakoinen, välittelevä...

## PERUSTUNTEIDEN ALATYYPIT

### Suru

- Riittämätön, pettynyt, voimaton, haavoittuva, yksinäinen, kaipaava, haitkea...

### Hämmennys

- Tyrmistynyt, hämillään, punitaroiva, pohdiskeleva, utelias, hokeissaan, haltioitunut...

### Ilo

- Energinen, päättäväinen, uppoutunut, luottavainen, rauhallinen, leikkisä, hyväntahtoinen, rakastava...

## TUNTEIDEN TEHTÄVÄ

- ILO vie meitä kohti mielihyvään ja meitä tyydyttäviä asioita kohti.
- PELKO ohjaa meitä pois vaarallisista ja hyvinvointia uhkaavista tilanteista.
- VIHA lisää toimintavalmiutta, auttaa suojelemaan ja puolustamaan itseämme ja omia etujamme.
- INHO auttaa meitä välttämään haitallisia ja vaarallisia asioita.
- SURU auttaa meitä hidastamaan ja pysähtymään. Lisää myötätuntoa, ottaa saamme myös mahdollisesti apua
- HÄMMENNYS ohjaa meitä keskeyttämään toimintamme, kun havaintomme ei vastaa odotuksiamme. Auttaa nuuttamaan toimintaamme oikeaan suuntaan.

## TUNTEISIIN TUTUSTUMINEN

- Kun pystyt havainnoimaan ja kuvailemaan tunnetta, otat tietäisyyden tunteeseen ja näin pystyt ohjaamaan käyttäytymistä, eikä tunne hallitse tilannetta silloin.
  - Voidakseen hyväksyä itsensä on hyväksyttävä myös omat tunteet!
  - Tunteen hyväksyminen ei tarkoita että pitäisi tunteesta.

## TUNTEISIIN TUTUSTUMINEN



- Jokainen tunne on sallittu ja oikea. Käytössä tunteet ovat erinäisiä.
- Ristiriitaiset tunteet ovat meille merkki pysähtymään miettimään asioita useammasta näkökulmasta. Tunteet ovat meidän kompassi.

## TUNTEIDEN HALLINTA

- Stop! Älä tee mitään ennen kuin rauhoitut!
- Odota ja ajattele! Miltä sinusta tuntuu ja miksi tunnet näin? Mitä vaihtoehtoja on toimia tai sanoa?
- Toimi! Valitse mielestäsi paras vaihtoehto ja kokeile sitä.

(Agression portaat, Raisa Cacciatore)

# MINÄ OLEN ARVOKAS

SEKSUAALIKASVATUSMATERIAALIA

## NUORUUDEN HAASTEET

- NUORUUS ON ELÄMÄN EHKÄ TUNTETA JA MIELIPITETÄ HERÄTTÄVIN AJANJAKSO
- TULEE NÄKYVÄT KEHONMUUTOKSET, TARVE KUULLA JOUKKOON JA OLLA HYVÄKSYTTY MUIDEN SILMISSÄ
- OLENKO NORMAALI, KELPAANKO KYSYMYKSET ALKAVAT OLLA MIELESSÄ
- TUNNEMYRSKYT, MITEN SELVITÄ NIIDEN KANSSA?
- ISOT VALINNAT, MIKÄ MINUSTA TULEE AIKUISENA?
- PYSTYNKÖ MENEMÄÄN OMAA POLKUA VAI OHJAAKO PERHE, KAVERIT TAI JOKU MUU MINUA

## KELPAANKO MINÄ?

- ULKONÄÖN HAASTEET NUOREN ELÄMÄSSÄ! MILLAINEN MINUN PITÄÄ OLLA?
- LAPSEN ROOLISTA EI VÄLTTÄMÄTTÄ OLE HELPPO LUOPUA JA SIIRTYÄ AIKUISEN VARTALOON, SE TUO JOKAISELLE PAINETA.
- JOKAINEN KEHITTYY OMANLAISEKSI JA SIITÄ TULEE OLLA YLPEÄ. MINUT ON LUOTU JUURI TÄLLAISEKSI SOPIVAKSI!
- MEDIAN VAIKUTUKSET MINUUN? HYVÄ MUISTAA, ETTÄ MAINOKSISSA JA MUUSSA IHMISET OVAT MASKEERATTUJA JA KUVIA MUOKATAAN!

## JUURI SINÄ OLET ARVOKAS!

- JUMALA LUONUT IHMISEN OMAKSI KUVAKSEEN (1.MOOS. 1:26) OLET JUMALAN KUVA!!
- JUMALA LUONUT SINUT TARKOITUKSELLE, OLET JUMALAN IHME (PS. 139:13-16)
- OTA VASTAAN KEHUT, JOITA SAAT! OLET NE ANSAINNUT!
- ETSI JA NÄE ITSESSÄ NE HYVÄT ASIAT, ÄLÄ VAIN NIITÄ, JOIHIN ET OLE TYYTYVÄINEN
- ULKONÄKÖ EI KERRO MESTÄ KAIKKEA, ULKOKUOREN ALTA LÖYTYY SE TÄRKEIN!
- ITSESTÄ ON TÄRKEÄ PITÄÄ HUOLTA, HELLÄ JA HOIVATA
- ON HYVÄ MIETTÄÄ, KETÄ VARTEN PUKEUDUT JA TÄLLÄYDYT? MUITA VAI ITSEÄ VARTEN?
- ON MYÖS MUISTETTAVA, ETTÄ OMAA ARVOA EI VOI NOSTAA SILLÄ, ETTÄ NOUSEE JONKUN MUUN YLÄPUOLELLE (ÄLÄ PAINA MUITA ALAS VAAN NOSTA YLÖS)



## MINUA TULEE KOHDELLA KUTEN MUITAKIN

- HARJOITUS: PYSÄHDY MIETTIMÄÄN, MITEN PUHUT MIELESSÄSI TAI MUILLE OMASTA KEHOSTASI TAI ULKONÄÖSTÄSI? MIETI ASIAA SITTEEN NIIN, ETTÄ VOISITKO PUHUA YSTÄVÄSTÄSI SAMALLA TAVALLA KUN PUHUT ITSESTÄ?
- MIKSI ITSEÄSI VOIT KOHDELLA HUONOMMIN KUIN MUITA?
- OPETTELE NAUTTIMAAN OMASTA KEHOSTASI JA USKALLA AJATELLA ITSESTÄSI TOISIN, NIITÄ HYVIÄ ASIOITA!
- USKALLA NÄYTTÄÄ OMALTA ITSELTÄSI
- MAAILMA OLISI TOSI TYLSÄ PAIKKA JOS KAIKKI OLISIVAT SAMANLAISIA

## LÄHTEET

- KALLIO, M. 2012. SOPIVASTI IHANA. WSOY.
- MARTIKAINEN, L. 2007. MINÄ NUORI NAINEN. UNIPRESS AB
- AALTONEN, J. 2012. TURVATAITOJA NUORILLE – OPAS SUKUPUOLISEN HÄIRINNÄN JA SEKSUAALISEN VÄKIVALLAN EHKÄISYYN. TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS
- RAAMATTU. SUOMEN EVANKELIS-LUTERILAISEN KIRKON VUONNA 1992 KÄYTTÖÖN OTTAMA SUOMENNOS. SETSEMÄS PAINOS 2002. MIKKELI: LÄNSI-SAVO OY

# Ihastuminen ja rakastuminen

SEKSUAALIKASVATUSMATERIAALIA

Rakkaus on tunteita tulvillaan



## Rakkaus ja ihastuminen

- ▶ Ihastuminen ja rakastuminen ovat VOIMAKKAITA tunteita, jotka saavat meidät etsimään yhteyttä toiseen ihmiseen.
- ▶ Nuoren kohdalla tarkoittaa myös kehittymistä, irtautumista vanhemmista. (Rakkaudenkohde löytyykin perheen ulkopuolelta)
- ▶ Ihastuminen vie meitä kohti rakastumista, seurustelua, syvempää rakkautta ja avioliittoa.
- ▶ Ihastuminen ei välttämättä ole kestävä, vaan se saattaa vaihtua nopeastikin.
- ▶ Rakkaus sen sijaan on voimakkaampi ja kestää myös vastoinkäymisiä.

## Rakastaminen

- ▶ Ihastuminen ja rakastuminen on tunnetiloja
- ▶ Rakastaminen ei ole tunnetila, vaan taito ja tahdon asia
- ▶ Toista halutaan rakastaa! (Rakastua voi ilman haluamistakin)
- ▶ Avioliitossa luvataan rakastaa, niin myötä kuin vastamäessä

## Sukupuolisuus

- ▶ Jumala on luonut miehen ja naisen
- ▶ Mies ja nainen on luotu yhtä arvokkaiksi ja tasavertaisiksi suhteessa.
- ▶ Joskus ihminen voi kokea ristiriitaisuutta fyysisen sukupuolensa kanssa
- ▶ Molemmilla ominaispiirteitä ja omat roolinsa
- ▶ Esim. mies usein vahva, perheen suojelija ja nainen hellä, huolehtiva.

## LÄHTEET

- ▶ Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Vammala: Tammi.
- ▶ Kallio, M. 2012. Sopivasti ihana. WSOY.
- ▶ Rakkauden Lahja. 2008. Piispojen puheenvuoro perheestä, avioliitosta ja seksuaalisuudesta. Helsinki: Kirjapaja. Saatavissa [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/AC5B7C3890F48F5AC22577030038D858/\\$FILE/rakkauden\\_lahja.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/AC5B7C3890F48F5AC22577030038D858/$FILE/rakkauden_lahja.pdf) Viitattu 27.3.2017

# TURVATAIDOT

Seksuaalikasvatusmateriaali

## MINULLA ON OIKEUS

- Turvalliseen elinympäristöön
- Tulla hyväksytyksi ja kunnioitetuksi omana itsenäni
- Elää pelotonta elämää, ilman väheksyntää ja nöyryytystä
- Oikeaan tietoon seksuaalisuudesta, seurustelusta ja seksistä
- Oikeus omaan kehoon
- Oikeus sanoa EI!

## NETISSÄ TOIMIMINEN

- Muista, että netissä jokainen voi muutella totuutta itsestään!
- Netissä on AINA omat riskinsä!
- Julkaise vain sellaisia kuvia, joita olisit valmis näyttämään esim. vanhemmille, opettajalle tms.
- Älä käytä provosoivaa nimeä esim. seksiin liittyvää.
- Nettituttuja tavataan vain julkisilla paikoilla.
- Jos joku käyttäytyy mielestäsi epäsovivasti, kerro siitä jollekin aikuiselle.
- Jaa henkilötietoja hyvin harkiten.
- Älä myöskään itse toimi tökerösti netistä/somessa!

## TURVATON VAI TURVALLINEN LÄHEISYYS

### Näin kuuluu olla

- Tuntuu miellyttävältä ja hyvältä
- Tunnen, että minua kunnioitetaan
- Tahtoani kuunnellaan ja voin sanoa kun ei tunnu kivalta tai kun haluan toisen lopettavan
- Läheisyys on molemminpuolista
- Jälkikäteen jää hyvä olo

### Näin ei pidä olla

- Tuntuu inhottavalta, rajulta, oudolta
- Täytyy olla salassa
- Sinua ei oteta tosissaan
- Rajojasi ei kunnioiteta
- Toinen määrää, eikä huomioi sinua
- Haluat pois tilanteesta
- Jälkikäteen jää kurja ja epämiellyttävä olo

## SEKSUAALINEN KALTOINKOHTELU

- Painostamista tai pakottamista seksiin.
- Sanallista häirintää ja nimittelyä.
- Pakottamista katsomaan seksiä
- Pakottamista koskettamaan itseään toisen katsoessa tai koskettamaan häntä itseään.
- Intiimien kuvien luvaton lähettäminen
- Intiimien kuvien ottaminen toisesta salaa
- Seksitarinoiden levittäminen toisesta
- Raiskaus ja seksuaalinen hyväksikäyttö

## TURVAOHJEET!

- Toimi näin vaikean paikan tullen!

Sano EI!!

Poistu paikalta!

Kerro luotettavalle aikuiselle!!!

## SEKSUAALIOIKEUDET

- Oikeus omaan seksuaalisuuteen
- Oikeus tietoon seksuaalisuudesta
- Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi
- Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin
- Oikeus tasa-arvoon ja syrjimättömyyteen
- Oikeus yksityisyyteen
- Oikeus vaikuttaa

## LÄHTEET

- Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.
- Kallio, M. 2012. Sopivasti ihana. WSOY.
- Oksanen, J. 2015. SEKSU: seksuaaliterveyttä ja suhdetaitoja. Opas autismin kirjon nuorille ja aikuisille sekä heidän kumppaneilleen. Yksin ja kaksin – seksuaalikasvatushanke (2013-2015), Autismisäätiö.



# Seurustelu

SEKSUAALIKASVATUSMATERIAALIA

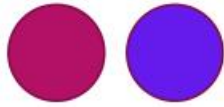
## Seurustelu

- ▶ Yhteisestä sopimuksesta alkava suhde
- ▶ Kahden ihmisen tutustumista, lähentymistä, kosketusten ja arjen juttujen jakamista.
- ▶ Turvallista läheisyyttä ja erityistä yhteyttä toisen ihmisen kanssa.
- ▶ Yhteiset pelisäännöt suhteelle, LUOTTAMUS!
- ▶ Ei kiirettä, rauhasa etenemistä. OPETTELEMISTA!
- ▶ Ei ole olemassa sopivaa tai oikeaa seurusteluikää, jokainen kehittyy omaa tahtiaan.

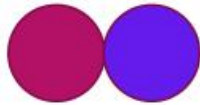
## Seurustelun vaiheet



▶ Symbioosivaihe



▶ Eriytymisvaihe



▶ Me-vaihe

## Onko seurustelusuhteeni ok?

- ▶ Seurustelukumppania kannattaa katsoa ystävyiden silmin.
- ▶ Pystynkö olemaan oma itseni kumppanin seurassa?
- ▶ Voinko luottaa kumppaniin? Kertooko hän meidän asioista muille?
- ▶ Noudattaako meidän suhteen sääntöjä?
- ▶ Uskallanko kertoa asioistani ja murheistani kumppanilleni?
- ▶ Kunnioittaako kumppanini tahtoani, enkä joudu tekemään asioita, joita en haluaisi?
- ▶ Saanko häneltä tukea ja läheisyyttä jota tarvitsen?

## Mistä seurustelukumppani?

- ▶ On hyvä pohtia, mitä minä odotan kumppanilta, ulkonäkö onko tärkeä vai luonne? Onko toiveeni realistinen?
- ▶ Millaisen suhteen minä haluan ja mitä toiveita minulla on?
- ▶ Millainen kumppani minä itse olisin?
- ▶ Se ihana ihminen tulee yleensä yllättäen eikä hakemalla.
- ▶ Ihmisiä voi tavata kaduilla, koulussa, kirjastossa, tapahtumissa, seurakunnassa tai ihan missä vain.
- ▶ Netissä, instagram, facebook yms. VAROVAISUUS!

## Avoliitto

- ▶ Jumalan lahja ja Jumalan asettama.
- ▶ Seurustelun tavoitteena. (Nykyisin myös avoliitto, mutta kristillisestä näkökulmasta, avoliitto on parempi).
- ▶ Avoliitto ei ole tunneliitto, vaan tahdon liitto. Puolisot lupaavat vihkimisessä tahtovansa osoittaa puolisolle rakkautta hyvinä ja pahoina päivinä
- ▶ Avoliitto on turvallinen, luottamukseen ja rakkauteen rakentuva. Luvataan rakastaa kuolemaan saakka.
- ▶ Avoliitto vaatii kumppaneilta omaa tahtoa ja yhteistä sitoutumista.
- ▶ Avoliitolla on Jumalan siunaus. Jumala on parin tukena kaikkina aikoina

## Avoliitto

- ▶ Oikeuksia ja velvollisuuksia
- ▶ Vastuu puolisosta ja yhteisestä perheestä
- ▶ "Minkä siis Jumala on yhdistänyt, sitä älköön ihminen erottako" (Matt.19:6).
- ▶ Kirkon linjaus: Kristillinen avioliitto yhden miehen ja yhden naisen välinen liitto.

## Joskus tiet eroavat

- ▶ Seurustelusuhteen päättymisen voi tuntua koko elämän päättymiseltä.
- ▶ Ero saa koskettaa ja surettaa, on lupa surra ja itkeä.
- ▶ Vihan tunteet ovat myös normaaleja ero tilanteessa. -> Älä kuitenkaan loukkaa toista tahallaan!! (Juoruilu tms.)
- ▶ Suhteen lopettaminen on aina vaikea paikka molemmille.
- ▶ On kuitenkin reilua päättää suhde, jos ei enää koe halua olla toisen kanssa.
- ▶ Suhteen päättäminen on tärkeä tehdä reilusti kasvojen ja kertoa rehellisesti tunteet ja syyt asiaan, vaikka se tuntuisikin toisesta pahalta.
- ▶ Seurustelusuhteen päättämiseen kannattaa miettiä ohjeeksi, että tekee sen sillä tavalla, miten toivoo, että itselle tehtäisiin.
- ▶ Sydämen särkyminen ja särkeminen tekevät kumpikin kipeää.

## Eron jälkeen

- ▶ Monesti jätetty osapuoli kokee itsesyytöksiä ja löytää itsestä vikoja eroon.
- ▶ On tärkeä olla itselle armollinen ja ystävällinen eikä moittia ja murjota jo valmiiksi haavoittunutta.
- ▶ Sydämensä särkenyt on toipilas, ihan samoten kuin kätensä murtanut.
- ▶ Voit ottaa itselle suruaikaa, ei tarvitse olla huippuvireessä ja yltiöpositiivisella mielellä.
- ▶ Aika on parasta lääkettä suruun. Myös ystävät, suklaa, elokuvat tms. Toimii. Itselle kivat jutut.
- ▶ Puhuminen on tärkeää. (vanhemmat, kaverit, terkkari, tms.)

## Yksin on ok!

- ▶ Onni ja onnellisuus asustaa kuitenkin aina oman sydämen alla. Siihen ei vaikuta se, onko suhteessa tai ei.
- ▶ Kaikkia seurustelu ei välttämättä kiinnosta tai ihanne kumppanin löytäminen ja se on ok.
- ▶ Jokaisella on oikeus ja velvollisuus olla juuri sellaisissa suhteissa, jotka kokee itse parhaimmaksi itselleen.
- ▶ Meille jokaiselle on hyvä opetella ensin tuntemaan itsensä ja omaa kehoansa, ennen seurustelusuhdetta.
- ▶ Se, miten näemme itsemme näkyy ulospäin. Jotta voimme olla rakastettuja, meidän täytyy itse osata rakastaa itseämme.

## LÄHTEET

- ▶ Kallio, M. 2012. Sopivasti ihana. WSOY.
- ▶ Martikainen, L. 2007. Minä nuori nainen. UNIPress ab.
- ▶ Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille – Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- ▶ Rakkauden Lahja. 2008. Piispojien puheenvuoro perheestä, avioliitosta ja seksuaalisuudesta. Helsinki: Kirjapaja. Saatavissa [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/AC5B7C3890F48F5AC22577030038D858/\\$FILE/rakkauden\\_lahja.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/AC5B7C3890F48F5AC22577030038D858/$FILE/rakkauden_lahja.pdf) Viitattu 27.3.2017
- ▶ Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Seitsemäs painos 2002. Mikkeli: Länsi-Savo Oy
- ▶ Katekismus. 1999. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kristinoppi. Helsinki: Edita Prima Oy

# Seksuaalisuus ja seksi

SEKSUAALIKASVATUSMATERIAALIA

## Seksuaalisuus

- ▶ On meissä syntymästämme saakka
- ▶ Oma seksuaalisuutta on keho, seksuaaliset ajatukset, sekä teot
- ▶ Vähittäinen herääminen lapsen/nuoren kehittyessä on osa kasvua
- ▶ Jumalan lahja
- ▶ Herkkä osa-alue, jolla voi saada ja antaa paljon hyvää mutta myös satuttaa
- ▶ Murrosiässä seksuaaliset ajatukset lisääntyvät

## Seksuaalisuus

- ▶ Oma seksuaalisuus ei tule tutuksi hetkessä. Tutustuminen vie aikaa ja siihen tutustutaan elämän aikana uudestaan ja uudestaan.
- ▶ Itselle on hyvä suoda aikaa käsitelläkseen omaa seksuaalisuuttaan, jokainen voi miettiä omaa sukupuoltaan ja seksuaalista suuntautumistaan omassa tahdissa.
- ▶ Itsetyydytys astuu kuvaan, sukupuoleen katsomatta. Turvallista oman seksuaalisuuden ja kehon tutkimista, vrt. esim. irtosuhteet.
- ▶ Nuori vertaa itseään muihin nuoriin, usein kuvitellen, että muut ovat häntä paljon kokeneempia näissä asioissa, vaikka usein ei pidä paikkaansa.
- ▶ Tämä aiheuttaa paineita, joka pahimmillaan johtaa seksielämän aloittamiseen aiemmin kuin itsestä tuntuu hyvältä.
- ▶ Murrosiän tavoitteena ei ole aloittaa seurustelua ja seksielämää.

## Seksi

- ▶ Seksiä on monenlaista. (yhdyntä, suuseksi, anaalilyhdyntä, sukuelinten hierominen yhteen, kumppanin tyydyttäminen käsin ja itsetyydytys)
- ▶ Pääsääntöisesti kahden ihmisen välistä toimintaa.
- ▶ Sukupuolilyhteyden kaksi ydinasiaa ovat:
  - ▶ 1. Läheisyys: Tarkoitus tuottaa nautintoa ja mielihyvää toisille. Ei ole tarkoitus tehdä siksi, että sitä vain kuuluisi tehdä tai toinen sitä haluaa.
  - ▶ 2. Suvun jatkaminen: Sukupuolilyhteys on mahdollisuus lasten saamiseen. Uusi elämä on Jumalan lahja, siihen liittyy suuri vastuu.



## Seksi

- ▶ Lähtökohtana on oma halu seksiin.
- ▶ Tärkeää nautinto ja turvallisuus!
- ▶ Seksille ei ole olemassa mitään oikeaa määrää, vaan se, mikä tuntuu omassa kehossa ja mielessä hyvältä, niin on oikea määrä. Suhteessa tietenkin otetaan huomioon myös toisen halut ja niitä sovitellaan yhteen.
- ▶ Irtosuhteet ovat enemmän omien halujen tyydyttämistä kuin rakkauden osoittamista.
- ▶ Seksi tuo mukanaan vastuun. Olenko valmis siihen?

## Seksuaalioikeudet

- ▶ Seksiä, sitten kun on valmis siihen itse.
- ▶ Jokaisella on oikeus päättää, kuka koskee, millä tavalla ja mihin!
- ▶ Seksuaalioikeudet!
- ▶ Julistavat jokaisen oikeutta omaan kehoon, seksuaalisuuteen, asialliseen tietoon, omaan ainutlaatuisuuteen ja seksuaaliseen nautintoon!
- ▶ Vaikka olet suhteessa, niin sinulla itsellä on vain oikeus omaan kehoon ja itse päätät siitä!
- ▶ Seksi kiinnostaa, hämmentää ja jännittää. Seksin saralla ei kannata kuitenkaan ottaa päättömiä riskejä.

## Milloin aloittaa seksi?

- ▶ Omaa kypsymistä kannattaa odottaa rauhallisella mielen ja kuunnella omia tunteita, vaikka ulkopuolelta tulisivat paineita tai odotuksia.
- ▶ Kumppanin kanssa odottaminen voi kehittää ja syventää suhdetta (osataan olla myös erossa toisista)
- ▶ Eka kerta jännittää ihan kaikkia!
- ▶ Seksi on nautinnollista, kun kumppani on turvallinen ja luotettava, tunnette toisenne hyvin.
- ▶ Avioliitto on paras ja turvallisin paikka seksille.
- ▶ Oma seksuaalisuus on arvokasta, hienoa ja herkkää ja sitä kannattaa suojella ja pitää hyvää huolta. Ei ole kiirettä mihinkään!

## Milloin aloittaa seksi?

- ▶ Seksissä ei ole tärkeitä ihmeellisiä asennot, määrät tms. Tärkeintä on puhua yhteisestä seksistä, omista toiveista, peloista ja halusta. Jos ette pysty puhumaan, niin se on merkki, että ette ole valmiita seksiin.
- ▶ Seksiä ei tarvitse harjoitella mitenkään etukäteen, sitä opitaan yhdessä hiljalleen. -> Toisen lähellä olemista ja seksiä harjoitellaan ihan samalla tavalla kuin muitakin taitoja ja asioita elämässä.
- ▶ Ehkäisyasiat on hyvä miettiä ennen seksin aloittamista.
- ▶ Seksin ei kuulu sattua, ei ekalla kerralla eikä muutenkaan.
- ▶ (Porno: se on näytelmää, ei lähelläkään todellisuutta)

## Seksittömyys

- ▶ Myös seksittömyys on ok!!
- ▶ Seksi on täysin vapaaehtoista ja jokaisen oma päätös, haluaako sitä vai ei
- ▶ On olemassa ihmisiä, joilla ei ole minkäänlaista tai vain hyvin vähäistä halua seksiin. Sekin on hyväksyttävää! (aseksuaali)
- ▶ On tärkeä muistaa, että läheisyyttä ja hellyyttä voi olla ilman seksiäkin!

## LÄHTEET

- ▶ Oksanen, J. 2015. SEKSU: seksuaaliterveyttä ja suhdetaitoja. Opas autismin kirjon nuorille ja aikuisille sekä heidän kumppaneilleen. Yksin ja kaksin – seksuaalikasvatushanke (2013-2015), Autismisäätiö.
- ▶ Kallio, M. 2012. Sopivasti ihana. WSOY.
- ▶ Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Vammala: Tammi.
- ▶ Rakkauten Lahja. 2008. Piispojien puheenvuoro perheestä, avioliitosta ja seksuaalisuudesta. Helsinki: Kirjapaja. Saatavissa [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/AC5B7C3890F48F5AC22577030038D858/\\$FILE/rakkauten\\_lahja.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/AC5B7C3890F48F5AC22577030038D858/$FILE/rakkauten_lahja.pdf) Viitattu 27.3.2017
- ▶ Raamattu. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Seitsemäs painos 2002. Mikkelä: Länsi-Savo Oy

# SEKSUAALIOIKEUDET

## 1. OIKEUS OMAAN SEKSUAALISUUTEEN

Kuka saa nauttia seksistä? Pitääkö olla tietynlainen, että saa nauttia omasta sukupuolesta?  
Miltä tuntuu asua maassa, jossa seksuaalivähemmistöt on kielletty lailla?

## 2. OIKEUS TIEToon SEKSUAALISUUDESTA

Millaista olisi elää maassa, jossa nuorille ei tarjota lainkaan seksuaalikasvatusta?  
Miten seksuaalikasvatus voisi tavoittaa ne, jotka eivät pääse kouluun?  
Saavatko kaikki tietoa seksuaalisuudesta, myös vähemmistöt kuten vammaisat?

## 3. OIKEUS SUOJELLA ITSEÄN JA TULLA SUOJELLUKSI

Miksi niin moni tyttö on naimisissa alaikäisenä? Mitä tarkoittaa sukuelinten silvonta?  
Mitä on seksuaalinen häirintä? Onko nimittely väkivaltaa?

## 4. OIKEUS SEKSUAALITERVEYSPALVELUIHIN

Minkälainen on hyvä lääkäri? Mitä tarkoittaa luottamuksellisuus?  
Miten varmistetaan, että kaikki saavat ehkäisyä sitä halutessaan?  
Mitä tapahtuu, jos abortti on maassa lailla kielletty?

## 5. OIKEUS TASA-ARVOON JA SYRJIMÄTTÖMYYTEEN

Kenen ääni saa kuulua? Mistä löytää rohkeutta vastustaa epätasa-arvoisuutta?  
Voinko taiteen kautta vaikuttaa? Toimiiko politiikka?

## 6. OIKEUS YKSITYISYYTEEN

Kuka saa päättää, mitä kerrot seksuaalisuudestasi? Kuuluuko asiasi sukulaisillesi?  
Entä jos tarvitset esimerkiksi vamman takia apua päivittäisissä toiminnoissa?  
Mitä kannattaa postata nettiin?

## 7. OIKEUS VAIKUTTAA

Pelottaako sinua kävellä yksin kadulla, jos olet tyttö? Entä jos olet erinäköinen kuin muut?  
Voiko ihminen olla laiton? Minkälaiset parisuhteet maassasi sallitaan?

Seksuaalioikeudet käsittävät laajasti seksuaalisuuteen liittyviä elämänalueita, eikä niille ei ole yhtä ainoaa määritelmää. Esimerkiksi Kansainvälisellä perhesuunnittelujärjestöjen liitolla IPPF:llä ja Seksuaaliterveyden maailmanjärjestö WAS:lla on omat seksuaalioikeuksien julistuksensa. Myös Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt seksuaalioikeudet. Seksuaali- ja lisääntymisoikeudet mainitaan myös useissa kansainvälisissä toimintaohjelmissa ja sopimuksissa. Niiden edistäminen on tärkeää kestävä kehityksen saavuttamiseksi ja ihmisoikeuksien turvaamiseksi.

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

1. Koetko saaneesi jotain hyötyä tästä opetushetkestä?	
<input type="checkbox"/> Kyllä koen	<input type="checkbox"/> En juurikaan
<input type="checkbox"/> Jonkin verran	<input type="checkbox"/> En todellakaan

2. Saitko uutta tietoa	
<input type="checkbox"/> Kyllä	<input type="checkbox"/> Tuskin, vaikea sanoa
<input type="checkbox"/> Ehkä	<input type="checkbox"/> En

3. Vastasiko opetusmateriaalin sisältö siihen tarpeeseen ja kysymyksiin, joita sinulla oli aiheesta?	
<input type="checkbox"/> Kyllä! Kiitos!	<input type="checkbox"/> Eipä juurikaan
<input type="checkbox"/> Osittain	<input type="checkbox"/> Ei yhtään

4. Miten uskot tämän opetushetken vaikuttaneen itsetuntoosi?	
<input type="checkbox"/> Hyvin, tiedostan itseni nyt paremmin	<input type="checkbox"/> Enemmän negatiivisesti kuin positiivisesti
<input type="checkbox"/> Enemmän positiivisesti kuin negatiivisesti	<input type="checkbox"/> Itsetuntoni laski

5. Miten koit opetushetken kristillisyyden?	
<input type="checkbox"/> Rakastavana ja turvallisena	<input type="checkbox"/> Tiukkana ja rajoittavana
<input type="checkbox"/> En osaa sanoa	<input type="checkbox"/> Minkä kristillisyyden

6. Opetushetki oli...	
<input type="checkbox"/> ... hyödyllinen ja tärkeä	<input type="checkbox"/> ... tylsintä ikinä
<input type="checkbox"/> ... mukava ja sujuva	<input type="checkbox"/> ... ahdistava