

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä: Koivunen, K-M., Ratia, T. & Vallenius, P. (2017) Seksuaalisuuden kohtaaminen ja puheeksiottaminen. Teoksessa Jouni Tuomi & Anna-Mari Äimälä (toim.) Viisaat valinnat – tietoa, tukea, ohjausta. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja B. Raportteja 93, 32-37.

URL:

<http://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/B/93-Viisaat-valinnat-tietoa-tukea-ohjausta.pdf>

4 SEKSUAALISUUDEN KOHTAAMINEN JA PUHEEKSIOTTAMINEN

*Kirsi-Majja Koivunen, kättilö, terveydenhoitaja, TtM, terveystiedon aineenopettaja
Pia Vallenius, terveydenhoitaja, sairaanhoitaja, TtM, terveystiedon aineenopettaja
Tarja Ratia, kättilö-esh, TtM, Pari- ja seksuaaliterapeutti, Seksuaalipedagogi,
Työnohjaaja, Johdon työnohjaaja, Psykoterapian opiskelija*

TIIVISTELMÄ

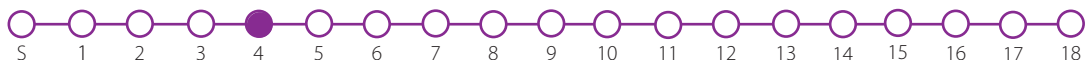
SEKSUAALISUUS ILMENEE MONIN tavoin ympärillämme ja on läsnä ihmisten välisissä kohtaamisissa. Seksuaalisuus ja sen erilaiset ilmenemismuodot ovat myös olennainen osa terveyskasvatusta. Terveyskasvattajia tämä haastaa tarkastelemaan omia asenteitaan ja käsityksiään seksuaalisuudesta. Ammatillisena on kohdattava ensin oma seksuaalisuutensa, jotta kykenee avoimesti ja rohkeasti puhumaan seksuaalisuudesta. Terveyskasvattajan on hyvä tarkastella ja pöyhiä omia asenteitaan seksuaalisuutta kohtaan. Tunnistamalla omat kipukohtansa, pystyy myös käsittelemään niitä.

Toisen hyväksyminen ja jokaisen erilaisuuden kunnioittaminen ovat terveyskasvatuksen perusajatuksia. Nuoren on koettava itsensä hyväksytyksi, jotta hän osaa arvostaa itseään ja hänen seksuaalinen itsetuntonsa kehittyy terveellä tavalla. Nuoren omien rajojen löytäminen ja rajojen asettaminen voi vaatia ohjausta. Nuorille on annettava lupa puhua.

ABSTRACT

Sexuality manifests itself in many ways around us and is present in encounters between people. Sexuality and its different manifestations are also an integral part of health education. Health educators are challenged to observe their own attitudes and perceptions of sexuality. A professional has to face his or her own sexuality first before being able to talk openly and boldly about it. It is good for a health educator to look at his or her own attitudes towards sexuality and re-evaluate them, if necessary. By identifying one's own weak points, it becomes easier to process them.

To accept others and respect everyone's diversity are the basic concepts of health education. The youth need to feel themselves accepted, in order to appreciate themselves and develop a healthy sexual self-esteem. Finding borders and boundaries might require adult guidance. Young people must be permitted to speak.



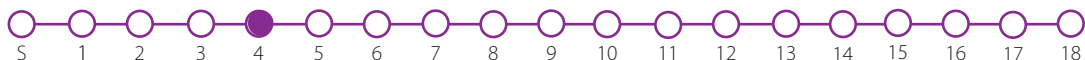
JOHDANTO

Seksuaalisuuteen törmäämme päivittäin monessa eri yhteydessä, mutta onko seksuaalisuudesta puhuminen ja sen kohtaaminen muuttunut ajan mukana? Millaista tietoa seksuaalisuudesta ammattilaiset jakavat nykyisin nuorille ja miten? Esimerkiksi näihin kysymyksiin haimme vastausta tutustumalla alan kirjallisuuteen ja haastatteleamalla seksuaalipedagogi, kättilö, TtM Tarja Ratiaa. Hän työskentelee Tampereen ammattikorkeakoulussa kättilötyön lehtorina ja kouluttaa seksuaalineuvojia.

Lapsuusaika on lyhentynyt, murrosikä aikaistunut ja nuoruus pidentynyt. Internet-sukupolvi löytää etsimäänsä tietoa helposti ja nopeasti. Seksuaalisuudesta puhutaan julkisuudessa avoimemmin kuin aikaisemmin. Sateenkaariperheet ovat arkipäivää ja nuoret ilmentävät omaa seksuaalista suuntautumistaan avoimemmin ja varhaisemmin. Nuoret jakavat kokemuksiaan, mutta ovat hyvin eri tasolla seksuaali-identiteetiltään. Tämä haastaa terveystieteiden ammattilaisia tarkastelemaan omia asenteitaan seksuaalisuuteen sekä antamaansa terveystieteiden koulutukseen. Oleellista on kuunnella ja kuulla nuoria, mitä tietoa heillä on, mistä tieto on peräisin, sekä mikä nuoria mietityttää sillä hetkellä. Keskeinen kysymys onkin, miten ammattilaisena pitäisi seksuaalisuutta käsitellä terveystieteiden koulutuksen aiheena? Uskallanko avoimesti itse ammattilaisena ottaa seksuaaliasi puheeksi ja puhua asioista niiden oikeilla nimillä? Olenko ammattilaisena pohtinut suhtautumistani esimerkiksi homoseksuaalisuuteen, transsukupuolisiin ja intersukupuolisiin lapsiin?

TERVEYSKASVATTAJAN OMA ASENNE SEKSUAALISUUTEEN

Jokaisen lasten ja nuorten kanssa työskentelevän on rohkeasti kohdattava ensin oma seksuaalisuuteensa, jotta on mahdollista kohdata myös nuoren seksuaalisuus avoimesti. "Voidakseen antaa nuorelle luvan puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, on ensi annettava lupa itselleen", miettii seksuaalipedagogi Tarja Ratia. Usein saatamme kuvitella, että olemme avoimempia ja suvaitsevaisia, emmekä koe seksuaalisuutta ja sen eri ulottuvuuksien käsittelyä erityisen haastavana. Kuitenkin ammattilaisina meidän tulisi pysähtyä pohtimaan omaa työtämme, omia tunteitamme, sanojamme sekä toimintaamme kriittisesti. Ammattihenkilöiden oma ahdistus,



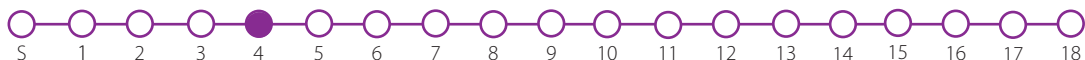
stereotyyppiä tai tiukat periaatteet saattavat näkyä nuoren kohtaamisessa (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010). Asenteemme ilmenevät pienissä eleissä ja sanoissa ja niillä on suuri merkitys nuorille antamiimme viesteihin.

Ammattilaisina meillä on paljon teorian tietoa, ja tiedon taakse on helppo mennä, mutta seksuaalisuudesta puhuttaessa on päästävä henkilökohtaisemmalle tasolle, laitettava persoona peliin. Nuoren tarpeiden kuunteleminen on merkittävin lähtökohta seksuaalisuudesta puhuttaessa. Nuoren kannalta tärkeintä on aidosti kuunnella ja kuulla nuorta, mitä hänellä on sanottavana ja pysähtyä huomaamaan, mikä asia tuntuu askarruttavan nuorta juuri sillä hetkellä. Nuoren yksilöllinen kehitys ohjaa ammattilaisen suhtautumista ja neuvontaa seksuaalisuudesta. Kohdatessaan nuoren ammattilainen antaa neuvoja riippuen siitä, millä tasolla nuori itse on asian suhteen. Toisaalta on hyvä tiedostaa, mille tasolle ammattilaisen omat taidot riittävät ja ohjata nuori tarvittaessa eteenpäin. "Niin pitkälle neuvot, kuin missä itse olet", antaa Tarja Ratia hyväksi vinkiksi.

Ammattilaisen omien kokemusten kautta asioiden käsittely saattaa tuoda avoimuutta ja laajempaa ymmärtämystä aiheeseen, mutta toisaalta se saattaa myös kapeuttaa ja värittää asioiden käsittelyä vain ammattilaisen näkökulmaan. Erityisesti ajatellessasi, että tämän minä jo tiedän ja osaan ammattilaisena, on hyvä olla erityisen tarkkana liiallisten oletusten tekemisestä, jotta ei ohjaisi keskustelua omien asenteiden ja oletusten suuntaan. Vain siihen suuntaan, mikä itsestä tuntuu hyvältä ja oikealta.

KOKEMUS HYVÄKSYTYKSI TULEMISESTA

Lapsen ja nuoren tulisi saada kasvaa hyväksyvien silmien alla ja saada tuntee, että on hyvä juuri sellaisena kuin on. Itsetunnon vahvistaminen lähtee lapsuudesta ja vanhemmilta, mutta koululla, kavereilla, opettajilla ja nuoruusiällä on suuri merkitys millaiseksi nuoren seksuaalinen itsetunto kasvaa. Vaikka vanhemmat hyväksyvät ja kehuvat lasta eli luovat hyväksyvän katseen, se ei riitä, jos muualta tuleva viesti on toisenlainen. Myös muilla ihmisillä on merkitystä. Koulukiusaaminen jättää väijäämättä jäljet lapsen ja nuoren kehittyvään minäkuvaan. Lasten ja nuorten vuorovaikutustaidot vaativat kehittämistä ja ohjaamista. Terveystiedon opetus alkaa uuden ope-

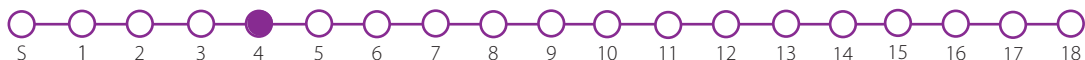


tussuunnitelman mukaisesti jo peruskoulun ensimmäisellä luokalla, jolloin opetuksen pääpaino tulisi olla lasten vuorovaikutustaitojen ja terveen identiteetin kehittämisessä.

Seksuaalikasvatuksessa tärkeä päämäärä on toisten ihmisten ja erilaisuuden kunnioittaminen. Maailma näyttäytyy meille kaikille hyvin erilaisena. Usein näemme vain oman tutun ja turvallisen maailmamme. Opettajan on vaikea laajentaa maailmankuvaa muille, jos ei ole ensin pöyhinyt asenteitaan ja laajentanut omaa maailmaansa. Yhteiskunnassamme seksuaalisuus nähdään edelleen usein vain suorituksina tai erillisenä osana ihmisten välistä vuorovaikutusta ja elämistä. Seksuaalisuus on kuitenkin jatkuvasti läsnä kaikissa ihmisten välisissä erilaisissa kohtaamisissa koko elämän ajan.

ITSENSÄ ARVOSTAMINEN TOIMII SEKSUAALISUUDEN LÄHTÖKOHTANA

Se, miten nuori antaa itseään kohdella eri vuorovaikutustilanteissaan ja ihmissuhteissaan, tullakseen hyväksytyksi muiden silmissä, on merkityksellinen näkökulma seksuaalikasvatuksen opetukseen. On nuoria, joille yksinolo on vaikeaa, eivätkä he huomaa omia tarpeitaan eli mitä itse haluavat, mikä tuntuu hyvältä, tai mitä he antavat itselleen tehdä. Pahimmassa tapauksessa nuori saattaa ajautua alistaviin ihmissuhteisiin saadakseen hyväksyntää, ja kumppanin avulla haetaan vahvistusta heikkoon itsetuntoon. Joskus on hyvä opetella olemaan yksin, opetella olemaan itselleen riittävä ja hyväksyty, ja näin "kasvattaa omia jalkojaan", korostaa Tarja Ratia. Vasta tämän jälkeen on mahdollista olla tasa-arvoisesti suhteessa toisen kanssa ja osata sanoa myös ei, jos joku asia ei tunnu itsestä hyvältä tai loukkaa omia rajoja. Ei-sanon sanomista pitäisi harjoitella jo kotona, jotta rajojen asettaminen myöhemmin olisi helpompaa esimerkiksi kiusaamiseen tai alistamiseen liittyvissä tilanteissa, omien seksuaalisten rajojen asettamisessa tai yleisesti ottaen parisuhteissamme. Nuorille on opetettava tietoja, taitoja sekä asenteita, jotka auttavat häntä kehittämään omia tunne- ja vuorovaikutustaitojaan sekä itsensä suojelemiseen tarvittavia valmiuksia (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015).

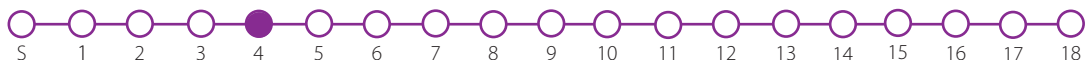


PUHEEKSI OTTAMISEN ESTEET

Merkityksellistä on, että asioista puhutaan niiden oikeilla nimillä, eikä käytetä kiertoilmaisuja. Oleellista seksuaalikasvatuksessa on, että nuorelle annetaan lupa puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Rohkeus ottaa seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä avoimesti puheeksi nuorten kanssa edellyttää ammattilaiselta oman seksuaalisuutensa ymmärtämistä ja hyväksymistä. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010.)

Puheeksi ottamisen esteet löytyvät usein ihmisen omista asenteista. Kaikilla meillä on erilaisia esteitä, asioita, joista emme halua tai on vaikeaa puhua. Emme aina itsekään tiedosta omia esteitämme. Itseen tai toista havainnoimalla voi huomata, milloin asia on liian vaikea puhuttavaksi. Joskus vaikean asian sanominen ääneen auttaa ihmistä tunnistamaan omat kipeät kohtansa. Jokaisen ammattilaisen tulisi tunnistaa omia kipukohtiaan ja prosessoida niiden syitä kehittyäkseen ammattilaisena. Nuori tarvitsee kohtaamista, kuuntelemista ja seksuaalisuuteen liittyvien asioiden puheeksi ottamista sekä tarvittaessa myös vaikeiden asioiden sanoittamista. TtM, seksuaalipedagogi Tarja Ratian mukaan ihminen voi tulla tietoiseksi omista esteistään pohtimalla vastauksia esimerkiksi kysymyksiin "Miten minusta on tullut minä?", "Miten olen tullut nähdyksi ja kohdatuksi lapsena, koulu- ja työyhteisöissä, ystävyys- ja parisuhteissa?". Se, miten puhun itselleni tai esittelen itseni muille, kertoo paljon siitä, miten näen itseni ja miten sallin itseäni kohdeltavan.

Seksuaalisuus ja seksuaaliterveys eivät ole erillinen osio terveystiedon opetusta, vaan ne kulkevat terveystiedon opettajan punaisena lankana kaikessa terveystiedon opetuksessa mukana. Seksuaalisuuden puheeksi ottaminen ei vaadi erityistä aikaa. Jos puhutaan esimerkiksi yli- ja alipainosta voi ottaa asian esiin myös lisääntymisterveyden kannalta, siitä miten painolla on vaikutusta sekä naisten että miesten hedelmällisyyteen. Lisääntymisterveyden huomioiminen kuuluu osaksi seksuaalikasvatusta. Nuorille on hyvä kertoa, miten hedelmällisyys alenee iän myötä ja mitä riskejä siihen liittyy. Lisäksi kertoa siitä, miten hedelmällisyyttä pidetään yllä hyvillä elämäntavoilla. Nuorten varhaisilla terveysvalinnoilla on vaikutusta myöhempään luonnolliseen hedelmällisyyteen, sillä tahaton lapsettomuus on lisääntynyt ongelma nuorellakin väestöllä. Nuorten tietoisuuden lisäänty-



essä elintapojen vaikutuksesta hedelmällisyyteensä, he voivat tehdä tietoisia päätöksiä omiin elintapoihinsa liittyen. Erityisesti ravitsemus, yli- ja alipaino, liikunta, psyykkinen stressi, nautintoaineet, kuten kofeiini, tupakka, alkoholi ja huumeet sekä ympäristötekijät, kuten saasteet ja torjunta-aineet vaikuttavat lisääntymisterveyteen. (Sharma, Biedenharn, Fedor & Agarwal 2013; Linna, Raevuori, Haukka, Suvisaari, Suokas & Gissler 2013.) Seksuaaliterveys liittyy erottamattomana osana kaikkeen terveyskasvatukseen ja terveyden edistämiseen.

SUMMA SUMMARUM

Seksuaalikasvatus lähtee omien asenteiden pöyhimisestä. Älä mieti opettajana vain tuntisuunnitelmaa tai terveydenhoitajana/kätilönä terveyskäynnin runkoa, vaan myös omia asenteitasi ja tapaasi puhua ja kohdata seksuaalisuuteen liittyviä asioita. Ollessasi sinut oman seksuaalisuutesi kanssa, ei ole tarpeen mennä tiedon taakse, vaan voit olla omana itsenäsi läsnä nuorten kanssa siinä tilanteessa, rauhassa ja juuri siinä hetkessä. Silloin mahdollistuu asioiden ja ilmiöiden kohtaaminen aidosti, yhdessä ihmetellen ja oppien.

KIRJALLISUUTTA

Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta; ammatillisia kohtaantumisia sosiaali- ja hoitotyössä. Kirjapaja. Helsinki.

Bildjukskin, K. (toim.) 2015. Seksuaalikasvatuksen tueksi. Saatavilla: <https://www.julkari.fi/handle/10024/129742> Luettu 8.5.2017.

Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. 2015. Seksuaalisuuden portaat. Opetushallitus. Helsinki.

Linna, M.S., Raevuori, A., Haukka, J., Suvisaari, J.M., Suokas, J.T. & Gissler, M. 2013. Reproductive health outcomes in eating disorders. *The International Journal of Eating Disorders* 46 (8), 826–833.

Ryttyläinen, K. & Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Edita. Helsinki.

Sharma, R., Biedenharn, K.R., Fedor, J.M. & Agarwal, A. 2013. Lifestyle factors and reproductive health: taking control of your fertility. *Reproductive Biology and Endocrinology* 11 (66).

