

Anna-Mari Järvinen

Petra Auvinen

# NUORET JA SEKSUAALISUUS

## Seksuaalikasvatusta yhdeksäsluokkalaisille

Opinnäytetyö  
Sairaanhoitaja

2018



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

<b>Tekijä/Tekijät</b>	<b>Tutkinto</b>	<b>Aika</b>
Anna-Mari Järvinen, Petra Auvinen	Sairaanhoitaja (AMK)	Marraskuu 2018
<b>Opinnäytetyön nimi</b>		60 sivua 24 liitesivua
Nuoret ja seksuaalisuus Seksuaalikasvatusta yhdeksäsluokkalaisille		
<b>Toimeksiantaja</b>		
Urheilupuiston koulu, Mikkeli		
<b>Ohjaaja</b>		
Haija Kankkunen		
<b>Tiivistelmä</b>		
<p>Seksuaalikasvatukseen kuuluu seksuaalisuuden fyysiset näkökohdat sekä seksuaalisuuteen liittyvät tiedot, tunteet, sosiaalisuus ja vuorovaikutus. Seksuaalikasvatusta alkaa ihmisen varhaislapsuudessa jatkuen aikuisikään asti. Nuorilla on oikeus ikänsä mukaiseen seksuaalikasvatukseen, ja sen onkin todettu vähentävän nuorten riskikäyttäytymistä ja virheellisiä luuloja. Jokainen aikuinen toimii seksuaalikasvattajana omalla esimerkillään, koska nuori havainnoi ympärillään olevia ihmisiä ja ottaa mallia heidän käytöksestään.</p> <p>Toteutimme opinnäytetyön toiminnallisena opinnäytetyönä ja opinnäytetyön toimeksiantaja toimi Mikkeliin sijaitseva Urheilupuiston koulu. Opinnäytetyön tarkoitus oli pitää kahdelle yhdeksäsluokalle yhteensä kuusi oppituntia seksuaalikasvatuksesta ja seksitaudeista sekä niiden ehkäisystä. Tavoitteena oli lisätä yhdeksäsluokkalaisten seksuaalitetoutta ja ehkäistä seksitautien leviämistä.</p> <p>Kävimme kolmen viikon aikana pitämässä kolme oppituntia kummallekin luokalle. Oppitunneilla käsitelimme nuoruutta, seurustelua, seksuaalisuutta, seksuaalisuuden portaita, seksuaalista suuntautumista, seksuaalioikeuksia, suojaikärajaa, seksiä, seksitauteja ja niiden ehkäisyä. Oppitunneilla hyödynsimme diojen lisäksi internetistä saatavia videoita sekä erilaisia toiminnallisia harjoituksia. Loimme oppitunneilla käyttämämme diat itse ja ne perustuivat opinnäytetyömme teoriaosuuteen. Opinnäytetyön ja oppituntien lähteinä pyrimme käyttämään kymmenen vuoden sisään ilmestyneitä tutkimuksia, kirjoja, artikkeleita ja sähköisiä lähteitä.</p> <p>Oppilailta saatu palaute oli suurimmaksi osaksi positiivista, ja suurin osa palautekyselyyn vastanneista oppilaista koki oppitunnit hyödyllisiksi. Suurin osa koki myös saaneensa oppitunneilta uutta tietoa, ja kaikki palautekyselyyn vastanneet oppilaat kokivat, että tuntien aiheet olivat esitetty selkeästi. Opettajalta saatu palaute oli positiivista, ja hän koki tuntien aiheiden olleen selkeästi esitetty. Hän koki myös aiheiden olleen yhdeksäsluokkalaisille hyvää kertausta viime vuoden ja tämän syksyn asioista. Seksuaalisuus sekä seksitaudit ja ehkäisy oli määritelty oppitunneilla monipuolisesti, ja erityistä kiitosta saimme käyttämistämme kuvista sekä seksuaalisuuden portaiden avaamisesta.</p>		
<b>Asiasanat</b>		
Nuoruus, seurustelu, seksuaalisuus, seksuaalikasvatusta, sukupuolitaudit, seksitaudit, ehkäisy		

Author (authors)	Degree	Time
Anna-Mari Järvinen, Petra Auvinen	Bachelor of Health Care, Nursing	November 2018
<b>Thesis title</b> Young people and sexuality Sex education for ninth graders		60 pages 24 pages of appendices
<b>Commissioned by</b> Urheilupuisto school, Mikkeli		
<b>Supervisor</b> Haija Kankkunen		
<p><b>Abstract</b></p> <p>Sexual education includes information about physical viewpoints and knowledge about emotions, social relationships and interaction related to sexuality. It begins in a human's early childhood and it continues to adulthood. Young people have a right to get sex education and it decreases risk behavior and incorrect beliefs.</p> <p>The purpose of the thesis was to perform six lessons to two different ninth grades. The lessons contained sex education, information about sexually transmitted diseases and their prevention. The goal of the lessons was to increase ninth graders' sexual knowledge and to prevent spreading of sexually transmitted diseases.</p> <p>This thesis is functional. The commissioner of the thesis was Urheilupuisto school. We went to perform three lessons for two classes during three weeks. In the lessons we dealt with the youth, dating, sexuality, stairs of sexuality, sexual orientation, sexual rights, age of consent, sex, sexually transmitted diseases and their prevention.</p> <p>The thesis includes theory and lesson plans. The research material included under 10-year-old researches, books, articles and electrical web sites. In the lessons we used slides, videos and functional practices.</p> <p>The feedback from the students was mainly positive. Most of the students regarded the lessons as beneficial and they received new information. The students and the teacher thought that the topics of the lessons were performed clearly. The teacher felt that the topics were good repetition of the themes studied in the previous school terms. Sexuality, sexually transmitted diseases and their prevention had versatile definitions. The used pictures and the explanation of the stairs of sexuality got especially positive feedback.</p>		
<p><b>Keywords</b></p> <p>Youth, dating, sexuality, sex education, sexually transmitted diseases, birth control, prevention</p>		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA.....	7
2.1	Kehitykselliset tehtävät nuoruudessa.....	7
2.2	Nuoruuden kehitysvaiheet .....	8
3	SEURUSTELU.....	9
4	MITÄ ON SEKSUAALISUUS?.....	11
4.1	Seksuaalioikeudet.....	11
4.2	Seksuaalisuuden portaat .....	13
4.1	Seksuaali-identiteetti ja seksuaalinen suuntautuminen.....	17
4.2	Seksuaaliterveys.....	18
4.1	Seksi osana seksuaalisuutta .....	20
4.2	Mitä suojaikäraja tarkoittaa? .....	21
5	SEKSITAUDIT .....	22
5.1	Bakteerin aiheuttamat seksitaudit .....	23
5.2	Viruksen aiheuttamat seksitaudit .....	25
6	EHKÄISY .....	27
6.1	Nuorille sopivat ehkäisymenetelmät .....	28
6.2	Jälkiehkäisy .....	30
7	SEKSUAALIKASVATUS.....	31
7.1	Kuka seksuaalikasvattaa? .....	32
7.2	Seksuaalikasvatus kouluissa .....	33
8	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	35
9	OPPITUNTIEN TOTEUTTAMINEN .....	35
9.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	35
9.2	Lähdeaineisto .....	36
9.3	Aiheen ideointi ja kohderyhmän valitseminen.....	36
9.4	Oppituntien suunnittelu .....	38

9.5	Oppituntien toteuttaminen.....	41
9.6	Palaute oppilailta ja toimeksiantajalta .....	43
10	TYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	45
11	POHDINTA.....	47
	LÄHTEET.....	50
	KUVALUETTELO .....	60
	LIITTEET	

Liite 1. Sopimus opinnäytetyöstä

Liite 2. Kirjallisuuskatsaus

Liite 3. Tuntisuunnitelma

Liite 4. Ensimmäisen oppitunnin diaesitys

Liite 5. Toisen oppitunnin diaesitys

Liite 6. Kolmannen oppitunnin diaesitys

Liite 7. Kahoot!-tietovisan kysymykset

Liite 8. Palautelomake seksuaalikasvatuksen oppitunneista oppilaille

## 1 JOHDANTO

Seksuaalisuus on osa ihmisen kehitystä hänen eri elämänvaiheissaan ja siihen liittyvät fyysiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät (Federal Centre for Health Education BZgA 2010, 17). Kukaan ei voi määritellä toisen seksuaalisuutta, sillä jokainen ihminen on omalla tavallaan seksuaalinen. Seksuaalisuus muuttuu ja kehittyy läpi elämän ja ihmisen seksuaalinen aktiivisuus vaihtelee. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 10 - 11.) Jokainen kehittyy seksuaalisesti omaan tahtiin ja kehitys on vuorovaikutuksellista muiden samanikäisten kanssa (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 44).

Seksuaalikasvatus alkaa varhaislapsuudessa jatkuen aikuisikään asti. Se on oppimista, johon kuuluvat fyysiset näkökohdat sekä seksuaalisuuteen liittyvät tiedot, tunteet, sosiaalisuus ja vuorovaikutus. (Väestöliitto 2018a.) Seksuaalikasvatuksen on todettu vähentävän nuorten riskikäyttäytymistä ja virheellisiä luuloja. Lisäksi se edistää nuorten hyvinvointia ja terveyttä antamalla oikeuden positiiviseen ja hallittuun seksuaalisuuteen sekä kokemusta hyväksytystä minuudesta. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 21.)

Opinnäytetyössä käsittelemme seksuaalikasvatusta ja yleisimpiä seksitauteja sekä niiden ehkäisyä. Esimerkiksi klamydiaa todetaan kymmeniä kertoja enemmän verrattuna muihin seksitauteihin ja suurin osa tartunnan saaneista on alle 25-vuotiaita (Klemetti & Raussi-Lehto 2014, 137). Vuonna 2016 klamydiatartuntoja todettiin 14 311. Se on yli 700 tartuntaa enemmän kuin vuonna 2015. Klamydiatartunnan saaneista 80 % oli 15–29-vuotiaita. (Jaakola ym. 2017, 29.)

Opinnäytetyön tarkoitus on pitää kahdelle eri yhdeksäsluokalle kummallekin kolme oppituntia seksuaalikasvatuksesta ja seksitaudeista sekä niiden ehkäisystä. Tavoitteena on lisätä yhdeksäsluokkalaisten seksuaalitetoutta ja ehkäistä seksitautien leviämistä.

Valitsimme seksuaalikasvatuksen ja yleisimmät seksitaudit sekä niiden ehkäisyn opinnäytetyön aiheeksi, koska seksitaudit ovat yleistymässä ja ennaltaehkäisevä työ on tärkeää seksitautien leviämisen ehkäisyssä. Olimme halukkaita toteuttamaan oppitunnit aiheesta, joten opinnäytetyön toteutustavaksi

valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö. Päätimme toteuttaa oppitunnit yhdeksäsluokkalaisille, koska ajattelimme aiheen olevan ajankohtainen heille. Uskomme opinnäytetyöstä olevan hyötyä myös meille hoitotyön opiskelijoina, sillä esimerkiksi seksitaudit ja niiden aiheuttamat jälkitaudit työllistävät myös sairaanhoitajia.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Urheilupuiston koulu. Se on Mikkelin kaupungin eteläisen alueen yläkoulu, jossa opetusta tarjotaan 7. - 9.-luokkalaisten. Koulun toiminta-ajatus on luoda oppilaalle hyvä yleissivistys ja luoda valmiuksia, joiden avulla oppilas voi kasvaa itsestään, toisista ja ympäristöstään vastuuta ottavaksi persoonaksi. (Mikkeli s.a.; Peda.net s.a.) Koulussa on noin 410 oppilasta ja yhdeksäsluokkalaisia on seitsemän eri luokkaa. (Mikkeli s.a.; Peda.net s.a.) Toteutamme oppitunnit kahdelle eri yhdeksäsluokalle, jotka valitsimme yhdessä opinnäytetyön toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa. Hänen kanssaan kirjoitimme myös sopimuksen opinnäytetyön tekemisestä (liite 1).

## **2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA**

Nuoruusikä katsotaan alkavaksi keskimäärin 10 - 12-vuotiaana ja päättyvän 18 - 22-vuotiaana. Puberteetti eli murrosikä pitää sisällään kahdesta viiteen vuoden jakson nuoruusiän alusta. (Aho ym. 2008, 12.) Murrosiän aikana nuori kasvaa fyysisesti aikuiseksi. Murrosiässä iho ja hiukset alkavat rasvoittua, ihoon ilmestyy finnejä ja hiki alkaa haista. Tyttöillä murrosikä alkaa yleensä aiemmin kuin pojilla. Tyttöillä murrosikä alkaa rintojen kasvamisella ja aristamisella. Muita merkkejä ovat sukuelinkarvoitus, nopea pituuskasvu ja kuukautisten alkaminen. Pojilla murrosiässä kivekset ja penis kasvavat, yölliset siemensyöksyt alkavat, iho- ja sukuelinkarvoitus lisääntyy ja pituuskasvu nopeutuu. Poikien murrosikään kuuluu myös äänenmurros, jolloin äänenkorkeus voi vaihdella hallitsemattomasti. (Väestöliitto 2018i.)

### **2.1 Kehitykselliset tehtävät nuoruudessa**

Nuoruuden aikana olisi tärkeää, että nuori saavuttaa itsenäisyyden ja löytää oman identiteettinsä. Saavuttaakseen nämä tavoitteet nuoren on ratkaistava nuoruuden kehitykselliset tehtävät. Keskeisimpiä kehitystehtäviä nuoruudessa ovat itsenäistyminen, seksuaalisen identiteetin jäsentäminen ja sosiaalisen

roolin löytyminen ja jäsentyminen. Itsenäistyminen tarkoittaa vanhemmista irrottautumista. Nuori irtaantuu samalla myös vanhempiinsa kohdistuvista toiveista. Seksuaalisen identiteetin jäsentäminen edellyttää nuoren selviämistä murrosiästä, jolloin seksuaalisuus ja oma muuttuva keho voivat hämmentää. Sosiaalisen roolin löytyminen kehittää nuoren itsetuntoa, sillä hän voi kokea itsensä sosiaalisen yhteisön osana. (Aho ym. 2008, 12.) Nuoruuden kaikkien kehitystehtävien onnistunut läpikäyminen tukee kypsymistä seksuaalisuuteen (Kaltiala-Heino 2004, Mönttisen & Tuppuraisen 2011, 4 - 5 mukaan).

## **2.2 Nuoruuden kehitysvaiheet**

Nuoruus jaetaan varhaisnuoruuteen, varsinaiseen nuoruuteen ja jälkinuoruuteen. *Varhaisnuoruus* kytkeytyy alkaneeseen murrosikään eli puberteettiin. Varhaisnuoruus katsotaan alkavaksi 12-vuotiaana ja päättyvän 14-vuotiaana. Kehossa tapahtuvat muutokset voivat hämmentää nuorta ja aiheuttaa kiihtymystä ja levottomuutta. Halu itsenäistyä ja irrottautua vanhemmista vahvistuu. (Aho ym. 2008, 13; Aalberg & Siimes 2007, 68 - 69.) Nuori alkaa protestoida omia vanhempiaan sekä muita auktoriteetteja vastaan sekä muodostaa ikätoverien kanssa uusia ystävyys-suhteita. Nuoren suhde vanhempiinsa vaihtelee aaltomaisesti. Välillä nuori voi palata lapsenomaiseen käytökseen ja välillä taas korostaa omaa itsenäisyyttään. Varhaisnuoruudessa nuori etsii ja kokeilee itselleen normeja ja arvoja sekä on näitä kohtaan aiempaa määrätietoisempi. (Dunderfelt 2011, 84; Aalberg & Siimes 2007, 68 - 69.) Varhaisnuoruus on kuohuvaa aikaa, ja nuori tarvitseekin tuekseen muita nuoria sekä perheen ulkopuolisia aikuisia pystyäkseen nauttimaan omasta fyysisestä ja psyykkisestä kasvusta (Aalberg & Siimes 2007, 69).

*Varsinaisessa nuoruudessa*, 15 - 17-vuotiaana, seksuaalisuuden kehitys on keskeistä, vaikka nuori voi olla vielä epävarma omasta seksuaalisuudestaan. Nuori alkaa tottua muuttuneeseen kehonkuvaansa ja ottaa haltuun uuden, seksuaalisen kehonsa. Fyysinen kasvu ja sukupuoliominaisuudet ohjaavat nuorta kohti aikuisen seksuaalisuutta. Nuoren on työstettävä lapsuuden seksuaalisia käsityksiään ja pelkojaan, ennen kuin hän on kykenevä ottamaan naisen tai miehen aseman. Ikätoverit ovat samaistumisen kohteita oman seksuaalisuuden rakentumisessa. Minäkuvaa vahvistetaan erilaisilla seurustelu-



suhteilla, minkä vuoksi suhteet ovat aluksi itsekeskeisiä. Varsinaisessa nuoruudessa nuori on aktiivinen ja kiinnostunut seksuaalisuudestaan. Itsetyydytyksen avulla nuori hahmottaa omaa seksuaalista kehollisuuttaan, minkä vuoksi itsetyydytys on tärkeä osa nuoren seksuaalisuuden etsintää. (Aalberg & Siimes 2007, 69 - 70; Aho ym. 2008, 13.)

*Jälkinuoruuden* katsotaan alkavaksi 18-vuotiaana ja päättyvän noin 22-vuotiaana. Jälkinuoruus on jäsentymisvaihe, jossa aikaisemmat kokemukset muodostuvat kokonaisuudeksi naisena tai miehenä olemisesta. Nuori alkaa tehdä valintoja, jotka vaikuttavat hänen tulevaisuuteensa, ja pystyy näkemään itsensä jo osana yhteiskuntaa. Empatiakyky lisääntyy ja itsekeskeiset valinnat vähenevät seurustelu- ja kaverisuhteiden myötä. Kyky ottaa toiset huomioon ja tehdä kompromisseja vahvistuu jälkinuoruudessa. Nuori on kykenevä emotionaaliseen läheisyyteen ja alkaa arvostaa myös yksityisyyttä. (Aalberg & Siimes 2007, 70 - 71; Aho ym. 2008, 13; Dunderfelt 2011, 84.)

### **3 SEURUSTELU**

Seurustelu on toisen ajatusmaailman ja arvojen oppimista. Oppiminen tapahtuu toisen kanssa keskustellen ja yhdessä aikaa viettäen. Seurustelua pidetään lupauksena yhdessä olemisesta, ja siinä halutaan jakaa omaa elämää toisen kanssa. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 130 - 132.) Tapa seurustella muuttuu iän myötä. Aluksi seurustelu voi olla pelkkää viestittelyä, ja ihmisen kasvaessa seurustelu muuttuu yhdessä olemiseksi ja tekemiseksi. Jokainen ihminen kehittyy omaa tahtiaan, eikä ole olemassa oikeaa ikää aloittaa seurustelu. (Väestöliitto 2018m.)

Seurusteleva pari luo omat pelisääntönsä seurustelulle (Väestöliitto 2018m). Seurustelussa keskusteleminen ja yhdessä tekeminen ovat hyvän seurustelusuhteen edellytyksiä. On tärkeää kertoa kumppanille omista tunteistaan ja ajatuksistaan. Kumppanin kanssa ei aina tarvitse olla samaa mieltä, ja toisen mielipidettä tulee kuunnella ja kunnioittaa. Myös riidat kuuluvat parisuhteeseen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017a.) Seurusteluun ajatellaan usein liittyvän seksi, ja joku voi seurustella vain sen takia (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 131). Seurustelu ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita seksiä, eikä valmius seurustelusuhteeseen tarkoita valmiutta seksiin (Väestöliitto

2018m). Jos seurustelukumppani ei halua esimerkiksi seksiä, tulee hänen toivettaan kuunnella ja noudattaa (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017a).

Seurustelu voi syventyä parisuhteeksi. Parisuhteen vaiheet voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen, joita ovat symbioosivaihe, itsenäistymisvaihe ja kumppanuusvaihe. Symbioosivaiheessa pariskunta on tiiviisti yhdessä tuntien läheisyyttä ja iloa keskusteluista ja yhdessä tekemisestä toisen kanssa. Itsenäistymisvaiheessa eli eriytymisvaiheessa pari hakee konfliktien kautta erillisyyden ja yhdessä olemisen rajoja. Itsenäistymisvaihe alkaa muutaman vuoden seurustelun jälkeen. Itsenäistymisvaiheesta siirrytään kumppanuusvaiheeseen, jossa pari luottaa parisuhteen kestävyYTEEN ja kummallakin on mahdollisuus ja tilaa olla oma itsensä. Kumppanuusvaiheessa myös rakkaus on lujittunut. (Väestöliitto 2018o.)

Aina seurustelusuhde ei kestä, jolloin voidaan päätyä eroon. Vaikka nuori ei näytä suruaan, voi hän surra silti. Nuorta tulisi tukea työstämään surua sekä menetyksen ja pettymyksen tunteita. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 129.) Ero on usein parisuhteesta ja ystävyydestä seurustelukumppaniin luopumista ja erosta ylipääsemiseen voi kulua aikaa (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017b; Väestöliitto 2018n). Seurustelussa käy usein niin, että vain toinen haluaa erota ja toinen haluaisi jatkaa vielä parisuhdetta. Vaikka eroaminen tekstiviestillä tuntuisi helpommalta tavalta, olisi erosta ja eroon johtaneista syistä kuitenkin parempi kertoa kasvotusten. Kasvotusten keskustelu voi myös helpottaa erosta toipumista. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017b.)

Kaikki eivät kuitenkaan haaveile parisuhteesta tai halua seurustella. Ihminen voi kokea, ettei häntä kiinnosta seurustelusuhde tai hänen aikaisemmat kokemuksensa seurustelusuhteista ovat vahvistaneet hänen haluaan elää yksin. Myös yksin voi olla onnellinen, ja ihmisen valinta seurustelemattomuudesta on normaalia. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 136.) Yksinelämisen hyviä puolia on vapaus, jolloin ihmisen ei tarvitse suunnitella elämänsä toisen tarpeiden mukaan ja hänelle jää enemmän aikaa omien haaveiden toteuttamiselle (Väestöliitto 2018r).

## 4 MITÄ ON SEKSUAALISUUS?

Seksuaalisuus tarkoittaa ihmisen yksilöllistä, henkilökohtaista ja ainutlaatuista ominaisuutta. Se on osittain pysyvä ominaisuus ja osittain kehittyvä. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 19.) Seksuaalisuus kehittyy, kasvaa ja muuttuu ihmisen elämän aikana. Sen muotoutumiseen vaikuttavat tunteet, elämässä koetut asiat ja tapahtumat. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 10 - 11.) Maailman terveysjärjestö (World Health Organization, WHO) on määrittänyt seksuaalisuuden sisältävän sukupuolen, sukupuoli-identiteetin, sukupuolisuhteet, seksuaalisen suuntautumisen, mielihyvän, erotiikan, lisääntymisen ja sukupuoliroolit. Sen ilmenemismuotoja ja seksuaalisia kokemuksia ovat seksuaalisuuden harjoittaminen, ajatukset, käyttäytyminen, asenteet, suhteet, roolit, halut, uskomukset ja fantasiat. Ihminen ei kuitenkaan aina ilmennä tai koe näitä kaikkia. (Federal Centre for Health Education BZgA 2010, 17.)

### 4.1 Seksuaalioikeudet

Seksuaaliterveyden maailmanjärjestö (World Association for Sexual Health, WAS) on laatinut julistuksen seksuaalioikeuksista. Seksuaalioikeuksien määrittäminen alkoi jo 1990-luvulla, jolloin seksitautien hoidon ja perhesuunnittelun ohella kiinnitettiin laajemmin huomiota myös kysymyksiin seksuaaliterveydestä. (Klemetti & Raussi-Lehto 2014, 22.) Seksuaalioikeuksilla tarkoitetaan yksilön oikeuksia päättää tietoisesti omaan seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista, kuten lasten saamisesta, ehkäisystä ja avioitumisesta. Seksuaalioikeuksien huomiotta jättäminen voidaan rinnastaa ihmisoikeusrikkomuksiin. Toteutuessaan seksuaalioikeudet takaavat nuorelle tasapainoisen ja rakkautta ja nautintoa tuottavan seksuaali-, sukupuoli- ja perhe-elämän. (Nazarenko 2011, 12.)

Seksuaalioikeudet ovat osa ihmisoikeuksia. Ihmisoikeuksien vastuullinen toiminta edellyttää, että kaikki henkilöt kunnioittavat muiden oikeuksia. Seksuaalioikeudet suojaavat kaikkien ihmisten oikeuksia toteuttaa ja ilmaista heidän seksuaalisuuttaan ja nauttia seksuaaliterveydestä ottaen asianmukaisesti huomioon muiden oikeudet syrjinnän torjumiseksi. (Sexual and reproductive health 2018.) Seksuaaliterveyden toteuttaminen on sidoksissa siihen, missä määrin ihmisoikeuksia kunnioitetaan, suojellaan ja noudatetaan. Seksuaalioi-

keudet kattavat tietyt ihmisoikeudet, jotka tiedetään kansainvälisesti. Seksuaalioikeudet ovat esitetty kuvassa 1. Esittämämme seitsemän seksuaalioikeutta ovat käyttämämme lähteen mukaisia, mutta oikeuksien lukumäärä voi vaihdella lähteestä riippuen.



Kuva 1. Seksuaalioikeudet (Sexual and reproductive health 2018)

Seksuaalioikeuksien läpikäyminen on hyvä aloittaa jo nuorena. Nuoret ovat joustavia ja heihin on helppo vaikuttaa, mutta samalla he ovat myös haavoittuvassa asemassa. Puolet seksuaalisen kaltionkohtelun uhreista ovat 15-vuotiaita tai tätä nuorempia tyttöjä. Suurin osa seksitaudeista tarttuu alle 25-vuotiaisiin nuoriin. Seksuaalioikeuksia mukailleen nuorille on laadittu seksuaalioikeudet vuonna 1989. (Nazarenko 2011, 10 - 11.) Nuorten seksuaalioikeudet ovat jaettu kuuteen eri aihealueeseen, jotka ovat

1. *Oikeus elämään.* Ihmisellä on oikeus tehdä itsenäisiä päätöksiä ja ilmaista vapaasti oma mielipiteensä. Nuoren tulee saada nauttia omasta seksuaalisuudestaan ilman kiusaamista tai syrjintää. (Nazarenko 2011, 13.)
2. *Oikeus nauttia seksuaalisuudesta.* Ihmisellä on oikeus olla turvassa sekä päättää itse, avioituuko tai hankkiiko lapsia. Tähän kuuluu oikeus tyydyttävään sukupuolielämään riippumatta nuoren seksuaalisesta

suuntautumisesta sekä oikeus osoittaa omaa halukkuuttaan ja kieltäytyä seksistä tai muusta seksuaalisesta tapahtumasta. Lisäksi nuorella on oikeus saada tietoa seksuaalisuudesta ja mahdollisuus päättää itse omasta kehostaan. (Nazarenko 2011, 13.)

3. *Oikeus tietoon seksuaalisuudesta.* Nuorella on oikeus tietoon eri seksitaudeista, omista oikeuksistaan sekä eri ehkäisymenetelmistä. Nuorille tulee olla saatavilla seksuaalineuvontaa ja ehkäisyvälineitä heille mahdollisissa paikoissa sekä ymmärrettävässä muodossa. Lisäksi näitä tulee saada nuorelle mahdolliseen aikaan ja järkevällä hinnalla. (Nazarenko 2011, 13.)
4. *Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi.* Tämä tarkoittaa nuoren oikeutta suojella itseään tai tarvittaessa tulla suojelluksi poikkeustilanteissa. Tämä oikeus suojelee nuorta esimerkiksi suunnittelemattomilta raskauksilta, seksitaudeilta ja seksuaaliselta hyväksikäytöltä. (Nazarenko 2011, 13.)
5. *Oikeus seksuaaliterveydenhuoltoon.* Nuorella on oikeus seksuaaliterveydenhuoltoon, joka on korkeatasoista, luottamuksellista ja kunnioittavaa. Seksuaaliterveydenhuollon tulee olla nopeasti saatavilla ja nuorelle mahdolliseen hintaan. (Nazarenko 2011, 13.)
6. *Oikeus osallistua.* Nuorella on oikeus osallistua nuoriin kohdistuvien päätösten tekoon, sekä seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvien ohjelmien suunnitteluun. (Nazarenko 2011, 13.)

## 4.2 Seksuaalisuuden portaat

Opinnäytetyömme kohderyhmä on 14–16-vuotiaat yhdeksäsluokkalaiset nuoret. Heidän seksuaalista kehitystään voidaan tarkastella seksuaalisuuden portaiden kautta. Seksuaalisuuden portaat on helposti ymmärrettävä ja lähestyttävä malli yksilön seksuaalisesta kehityksestä. Se kuvaa yksilön sosiaalisten valmiuksien kehittymistä seurustelua kohti sekä seksuaalisuuden tunnetason

kypsymistä. Lisäksi se havainnollistaa, miten toiminnan tavoitteet ja tunteiden kohteet muuttuvat seksuaalisuudessa yksilön kehityksen myötä. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 10 - 11.) Seksuaalisuuden portaat koostuvat 11 kehitysportaasta (kuva 2), jotka kuvaavat yksilön seksuaalista kehitystä syntymästä aikuisuuteen (Väestöliitto 2018q).



Kuva 2. Seksuaalisuuden portaat (Opetushallitus 2018)

Käsitlemme opinnäytetyössämme portaat 5 - 11, joilla yhdeksäsluokkalainen nuori voi olla kehitysvaiheestaan riippuen.

*Tuttu, mutta salattu* -portaalla nuoren ihastumisen kohteena voi olla lähipiiriin kuuluva samanikäinen henkilö. Ihastumisesta ei kerrota kenellekään, ja tunteet voivat jopa kadota, jos joku saa ihastumisen selville. Tuttu, mutta salattu -portaalla oleva voi olla 8 - 13 - 18-vuotias omasta yksilöllisestä kypsymisestään riippuen. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 23; Urpot.fi s.a.) Nuori opettelee käsittelemään tunteitaan ja hallitsemaan käytöstään, joita voimakkaat ihastumisen tunteet nuorena herättävät. Nuori voi alkaa myös pohtimaan seksuaali-identiteettiään. (Urpot.fi s.a.)

*Tuttu ja kaverille kerrottu* -portaalla oleva nuori on usein 9 - 14-vuotias. Hän voi kertoa ihastumisen tunteistaan esimerkiksi vanhemmalleen tai kaverilleen, mutta nuori ei ole vielä valmis kertomaan tunteistaan ihastuksen kohteelle. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 75 - 76.) Kertomalla tunteistaan kaverille nuori antaa ihastuksen ja siihen liittyvät tunteet kaverille arvioitavaksi.

Näin toimien hän hakee kaveriltaan tukea ja hyväksyntää, jotka puolestaan antavat nuorelle luvan unelmoida parisuhteesta. (Urpot.fi s.a.) Tällä portaalla nuori käsittelee lisäksi kaveruutta opettelemalla olemaan kaveri ja tunnistamaan omat kaverinsa. Myös seurustelussa tarvitaan kaveruuden taitoja. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 23.)

*Tykkään sinusta* -portaalla lapsi/nuori on 10 - 15-vuotias ja uskaltaa jo kertoa ihastuksen- tai rakkaudentunteistaan tunteiden kohteelle ja kestää sen, että toinen tietää hänen tunteistaan. Nuori oppii tapoja kertoa rakkaudentunteista ja alkaa tavoitella jo seurustelua. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 85.) Vastarakkauden saaminen ja kokeminen on hieno asia, mutta tärkeintä on kuitenkin se, että toiselle uskaltaa tunnustaa rakkautensa. Nuoren tulisikin saada harjoitella rakkautensa tunnustamista arvostavasti ja kunnioittavasti. (Urpot.fi s.a.)

*Käsi kädessä* -portaalla 12 - 16-vuotias nuori voi olla ihastumisen kohteen lähellä ja jopa kosketuksissa tämän kanssa. Kosketus tapahtuu kuitenkin lähinnä pienellä pinta-alalla ja jo esimerkiksi käsi kädessä oleminen kertoo tunteista ja tuo nuorelle hänen hakemaansa tyydytystä. Fyysistä kontaktia haetaan pääasiassa muiden ihmisten seurassa tai julkisessa tilassa, kuten kaveriporukassa tai elokuvateatterissa. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 93 - 98.) Nuori opettelee sietämään läheisyyttä ja etäisyyttä (Urpot.fi s.a.). Hän voi alkaa seurustella ihastuksensa kanssa, ja seurustelusta voidaan jo kertoa niin kavereille kuin mahdollisesti vanhemmillekin. Aina seurustelusuhde ei kuitenkaan kestä, jolloin nuori voi kohdata pettymyksen ja hylätyksi tulemisen tunteita. Kaverit, vanhemmat tai muut läheiset aikuiset voivat auttaa nuorta näiden tunteiden käsittelyssä. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 93 - 98.)

*Suudellen* -portaalla 14 - 18-vuotiaalle nuorelle herää kiinnostus tutustua suutelemiseen. Kasvojen, suun, hiusten, kaulan ja käsivarsien hyväilyllä tehdään ensiaskeleita seksuaaliseen kontaktiin. Tällöin nuorella on jo uskallusta mennä pidemmälle, ja toisen koskettelussa on seksuaalinen sävy. Nuori haluaa olla koko kehon kontaktissa, mutta vaatteet päällä. Samalla herää myös halu tuottaa toiselle mielihyvää. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 101.)

*Mikä tuntuu hyvältä?* -portaalla nuori on yleensä 15 - 20-vuotias ja osaa jo arvioida, haluaako todella sitä, mitä tekee ja mikä tuntuu hyvältä. Tässä kehitysvaiheessa seksuaalista nautintoa koetaan kosketusten kautta. Samalla nuori opettelee seksuaalisten viestien ja kommunikaation merkitystä. On tärkeää oppia tuntemaan omaa ja toisen kehoa turvallisesti ja luottamuksella. Hyväily, kiihottuminen ja nautinto eivät ole suoranaisesti yhdyntään tähtäävää toimintaa, vaan keino harjoittaa itsehillintää ja rohkeutta. Tällä portaalla seurustelusuhteen turvallisuutta mitataan. Tässä kehitysvaiheessa yhdyntä ei ole tavoite tai tarkoitus, vaan se saattaa tuntua nuoresta vielä pelottavalta tai ei-kiinnostavalta kokemukselta. Omaan kehoon ja sukuelimiin tutustuminen ja itsensä toisiin ikätovereihin vertaileminen ovat tällä portaalla vahvasti läsnä. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 109 - 111.)

*Rakastella* -portaalla ihminen on keskimäärin 16 - 25-vuotias, jolloin nuori aikuinen rohkaistuu edelleen. Hän on valmis entistä intiimimpään yhteyteen oman kumppaninsa kanssa ja on sinut oman kehonsa ja seksuaalisuutensa kanssa. Hän pystyy hallitsemaan viettinsä, ja hänellä on jo kokemuksia oman kehonsa reaktioista ja itsensä hallinnasta yhteisten hyväilyjen tilanteessa. Ensimmäinen rakastelukokemus on merkittävä askel aikuisuuden seksuaalisuudessa. Kumppanit voivat kokea antautumisen ja yhteenliittymisen tunteen ensimmäisissä yhdyntäkerroissa, vaikka toiminta olisikin haparoivaa eikä orgasmikokemusta tulisikaan. Nuori aikuinen voittaa mahdolliset seksiin liittyvät pelkonsa, kuten kivun kokeminen. Myös suorituspaineeet, kokemattomuus sekä ei-toivottu raskaus tai seksitaudit voivat aiheuttaa pelkoja. Seksuaalisuuden portaiden läpikäyminen ennen ensimmäistä rakastelukokemusta on nuoren ja nuoren aikuisen seksuaalisuuden minäkuvan tärkeä perusta. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 117 - 119.)

Jokainen ihminen etenee seksuaalisuuden portailla omaan tahtiinsa. Portaita ei aina tarvitse käydä järjestyksessä läpi, ja on normaalia jättää jokin porras välistä ja myöhemmin palata tälle portaalle. Jos portaita etenee liian nopeasti, voi se johtaa tärkeiden kehitysvaiheiden puuttumiseen. Tästä voi seurata myöhemmin esimerkiksi itsetunnon heikentymistä tai kaltoin kohdelluksi joutumista, kun nuori ei ole oppinut riittävästi omista rajoistaan ja niiden puolustamisesta. Portaiden liian nopea eteneminen voi ilmentyä myös riskikäyttäytymi-



senä, kun nuorelle ei ole kerennyt muodostua riittäviä tietoja seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveydestä kullakin portaalla. Portaiden läpi käyminen omaan tahtiin edistää tasavertaisen parisuhteen muodostamista, kun nuori saa rauhassa oppia parisuhteessa tarvittavia ystävyys- ja seurustelutaitoja. (Aho ym. 2008, 26.)

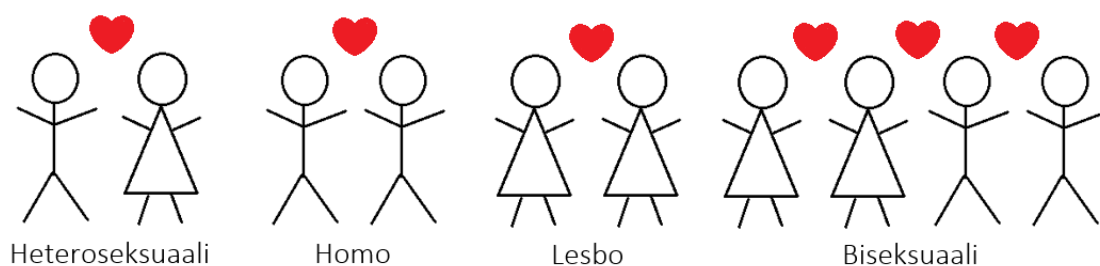
#### **4.1 Seksuaali-identiteetti ja seksuaalinen suuntautuminen**

Kuka olen ja mihin kuulun, ovat yleisiä kysymyksiä seksuaali-identiteettiä pohdittaessa (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 79). Seksuaali-identiteetti on seksuaalisten arvojen, tarpeiden, toiminnan, ilmaisun, seksuaalisen suuntautumisen ja kumppaniin kohdistuvien seksuaalisten mieltymysten kokonaisuus. Siihen kuuluu lisäksi sosiaalinen seksuaali-identiteetti, johon liittyy ihmisen kokemus siitä, että hän kuuluu johonkin ryhmään ja ryhmän mukaiseen identiteettiin. Pääosin ihmisillä on nuoruusikään mennessä jokin käsitys omasta seksuaali-identiteetistään, mutta seksuaali-identiteetti vakiintuu yleensä vasta ihmisen myöhäisnuoruudessa. (Duodecim koulun terveyskirjasto 2017.)

Seksuaalista suuntautumista voidaan pitää ominaisuutena, joka tuo esiin sen, keneen ihminen ihastuu, rakastuu, tuntee tunnepohjaista tai eroottista kiinnostusta. Seksuaalisen suuntautumisen moninaisuus sisältää koko laajan kirjon kaikista suuntautumisista, mitä eri ihmisillä on. Ihmiset alkavat hahmottamaan omaa seksuaalista suuntautumistaan eri-ikäisinä. Toisilla seksuaalinen suuntautuminen alkaa hahmottua jo varhain, mutta oman seksuaalisen suuntautumisen hahmottuminen murrosiässä on yleisintä. (Seta ry 2016.) Seksuaalinen suuntautuminen saattaa myös muuttua ihmisen elämän aikana (Suomela 2009, 83).

Seksuaalinen suuntautumista voidaan ilmentää identiteetillä, romanttisella suhteella, fantasioilla, seksin harrastamisella tai kaikilla näillä (Seta ry s.a.). Seksuaalinen suuntautuminen ei ole tahdonalaista tai valinta, jonka ihminen tekee, vaan se on ihmisen perusominaisuus (Seta ry 2016; Suomela 2009, 83). Siihen voivat kuitenkin vaikuttaa esimerkiksi biologia, kasvu- ja elinympäristö, ihmissuhteet sekä kokemukset varhaisessa lapsuudessa ja elämänkokemuksen karttuessa (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018).

Ihmistä, joka on kiinnostunut vastakkaisesta sukupuolesta, kutsutaan heteroseksuaaliksi. Määritelmää ei kuitenkaan voida aina pitää kovin tarkkana, sillä heteroseksuaalilla voi olla myös homoseksuaalista tunne-elämää tai käyttäytymistä. Homoseksuaali käsittää ne ihmiset, jotka ovat kiinnostuneet ensisijaisesti samaa sukupuolta olevasta henkilöstä (Suomela 2009, 81). Miestä, joka on kiinnostunut toisesta miehestä, kutsutaan homoksi, ja naista, joka on kiinnostunut toisesta naisesta, kutsutaan lesboksi (Seta ry 2016). Biseksuaaliksi kutsutaan sellaista ihmistä, jonka seksuaalinen tunne-elämä tai käyttäytyminen ei ole sukupuolisidonnaista ja joka voi olla kiinnostunut niin vastakkaisesta kuin samaa sukupuoltakin olevasta henkilöstä. (Suomela 2009, 81.) Seksuaalisen suuntautumisen eri muotoja on esitetty kuvassa 3.



Kuva 3. Seksuaalisen suuntautumisen eri muotoja (Seta ry 2016; Suomela 2009, 81)

Panseksuaalilla tarkoitetaan ihmistä, joka tuntee tunnepohjaista ja/tai seksuaalista kiinnostusta kaikkia sukupuolia kohtaan, eikä kiinnostusta herättävän ihmisen sukupuolella ole merkitystä. Biseksuaalisuus ja panseksuaalisuus ovat osittain sama asia. Aseksuaali tarkoittaa puolestaan ihmistä, joka voi tuntea hieman tai ei ollenkaan seksuaalista kiinnostusta muita ihmisiä kohtaan. (Seta ry 2016.) Kaikki ihmiset eivät kuitenkaan koe tarvetta määritellä omaa seksuaalista suuntautumistaan (Seta ry s.a.).

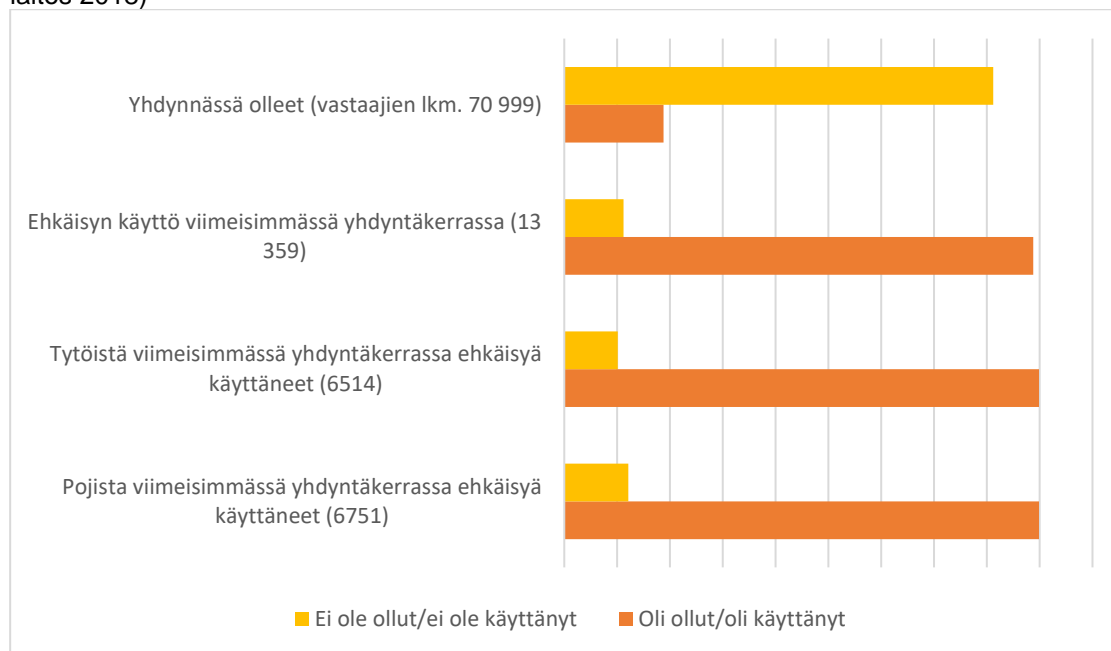
## 4.2 Seksuaaliterveys

WHO on määritellyt seksuaaliterveyden olevan seksuaalisuuteen kuuluvan psyykkisen, emotionaalisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila (Duodecim koulun terveyskirjasto 2018). Kunnioittava ja positiivinen asenne seksuaalisuutta ja seksuaalisia suhteita kohtaan ovat edellytys hyvälle seksuaaliterveydelle. Seksuaalioikeuksien arvostaminen luo puolestaan hyvän lähtökohdan seksuaaliterveydelle. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017a.) Seksuaaliterveyden voidaan katsoa olevan hyvä, kun ihminen saa vapaasti harjoittaa

omaa seksuaalisuuttaan muistaen arvostaa omia ja toisten seksuaalioikeuksia (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 16). Ihmisen sairaudella voi olla vaikutusta seksuaaliterveyteen, mutta se ei välttämättä heikennä sitä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017a).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos toteuttaa joka toinen vuosi Suomessa kouluterveyskyselyn, joka tuottaa tietoa eri-ikäisten lasten ja nuorten terveydestä, hyvinvoinnista, opiskelusta, koulunkäynnistä, osallisuudesta, avun saamisesta sekä palvelujen saamisesta. Kyselyyn osallistuvat 4. ja 5. luokkien oppilaat sekä heidän huoltajansa, 8. ja 9. luokkien oppilaat sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Kyselyn tuloksia voi tarkastella Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen nettisivuilta. Kouluterveyskysely toteutettiin edellisen kerran vuonna 2017, ja seuraava kouluterveyskysely toteutetaan vuonna 2019. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos s.a.) Taulukossa 1 on kuvattu 8. - 9.-luokkalaisten vastauksia kouluterveyskyselyn seksuaaliterveyden osioon.

Taulukko 1. 8. - 9.-luokkalaisten vastauksia kouluterveyskyselyyn (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018)



Kunnioittava ja terve suhtautuminen itseensä sekä hyvä itsetunto edistävät nuoren seksuaaliterveyttä. Näiden lisäksi nuori tarvitsee kehitystasonsa ja ikänsä mukaista tietoa seksuaalisuudesta sekä seksuaaliterveydestä. Tiedon lisäksi nuori tarvitsee ohjeita, miten soveltaa nämä tiedot omaan elämään ja

toimintaan. (Aho ym. 2008, 34 - 35.) Seksuaaliterveyden aiheista nuorten kanssa tulisi käsitellä etenkin murrosikää, nuoruuden kehitystehtäviä, seksitautien ja raskauden ehkäisyä ja raskautta (Duodecim koulun terveystieteiden julkaisu 2018). Vaikka seksuaalinen toiminta ei olisi nuorelle vielä ajankohtaista, voi seksuaaliterveys olla silti tärkeä osa hyvinvointia nuoren elämässä (Aho ym. 2008, 36).

#### **4.1 Seksi osana seksuaalisuutta**

Seksi on nautintoa tuottavaa toimintaa, josta voi nauttia yksin tai toisen ihmisen kanssa yhdessä. Seksi voi sisältää esimerkiksi haaveilua, itsetyydytystä, fantasioita, hyväilyä tai yhdyntää. (Väestöliitto 2018j.) Seksiä harrastaessaan ihminen harjoittaa ajatuksin, teoin tai sanoin omaa seksuaalisuuttaan (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 166). Seksiä ei tule pitää velvollisuutena tai suorituksena, vaan sen tulee tuntua nautinnolliselta ja hyvältä (Ehkäisynetti s.a.).

Yksin tapahtuva seksi voi olla esimerkiksi fantasiointia, itsetyydytystä tai erilaisten eroottisten virikkeiden hyödyntämistä (Aho ym. 2008, 28). Itsetyydytyksen eli masturboinnin avulla ihminen voi tutustua omaan kehoonsa ja oppia, millaisesta kosketuksesta hän nauttii (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 166). Flirttailu, suuteleminen, toisen hyväileminen, yhdyntä ja rakastelu ovat vuorovaikutuksessa tapahtuvaa seksiä. Jokainen voi kuitenkin itse määritellä, mitä seksi tarkoittaa, koska jokainen kokee nautintoa ja kiihottumista omalla tavallaan. (Aho ym. 2008, 28.)

Jos seksi tapahtuu vuorovaikutuksessa toisen kanssa, tulee siinä ottaa huomioon molempien toiveet, halut, rajat ja oikeudet sekä kunnioittaa näitä. Seksiin ei tule liittyä vallankäyttöä, kuten uhkailua, kiristämistä tai painostamista, ja sen tulee perustua tasavertaisuuteen sekä tapahtua yhteisymmärryksessä. (Aho ym. 2008, 29-30.) Ihmisellä on oikeus kieltäytyä, jos hän ei halua seksiä tai jokin asia tuntuu pahalta tai pelottavalta (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 168). Seksiä harrastaessa tulee myös muistaa, että jokainen on vastuussa omasta seksuaalikäyttäytymisestään ja seksiin kuuluu molemminpuolinen vastuu (Aho ym. 2008, 29; Ehkäisynetti s.a.).

**Sexting** tarkoittaa seksuaalissävyytteisten viestien, kuvien tai videoiden lähettämistä esimerkiksi puhelimella (Väestöliitto 2018l). Kuvat voivat sisältää materiaalia alastomuudesta, sukuelimistä tai seksiaktista (Halonen 2014). Sextingiä voidaan pitää hauskana tapana flirttailla tai se voi olla osa parisuhdetta. Siihen liittyy kuitenkin myös riskejä, joita ovat esimerkiksi seksuaalisen hyväksikäytön riski ja seksuaalissävyytteisen sisällön leviäminen muille. Nuoret harrastavat sextingiä pääosin parisuhteessa. (Buren & Lunde 2018.)

Korkala ja Virta ovat tutkineet pro gradu -tutkielmassaan 15 - 25-vuotiaiden kokemuksia sextingistä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että suurin osa tutkimukseen vastanneista harrasti sextingiä kerran viikossa. Eniten sextingin harrastamiseen käytettiin WhatsAppia, toiseksi eniten puhelinta ja kolmanneksi eniten Snapchatia, Facebookia tai tekstiviestejä. Vastaajien kokemukset sextingistä olivat pääosin positiivisia. Tutkimukseen vastaajat kuvailivat sextingin tuntuksen hyvältä, jännittävältä ja tuoneen piristystä parisuhteeseen tai arkeen. (Korkala & Virta 2016, 29, 41 - 43.)

## **4.2 Mitä suojaikäraja tarkoittaa?**

Seksuaalisen kanssakäymisen suojaikäraja on 16 vuotta. Alle 16-vuotias on seksuaaliselta kehitykseltään vielä keskeneräinen ja tällöin erityisen suojelun tarpeessa. Suojaikäraja ei kiellä alle 16-vuotiasta seurustelemasta yli 16-vuotiaan kanssa. Vaikka alle 16-vuotias olisi itse tehnyt aloitteen ja halunnut esimerkiksi yhdyntää, vastuu hyväksikäytöstä on aina aikuisella. Rikokseksi lasketaan myös lapsen seksuaalisen hyväksikäytön yritys. Samanikäisten tai samalla henkisellä ja ruumiillisella tasolla olevien vapaaehtoisesta seksuaalisesta kanssakäymisestä toistensa kanssa ei yleensä rangaista. (Aaltonen 2012, 157 - 158; Väestöliitto 2018p.)

Seksuaalista kaltoinkohtelua on alle 18-vuotiaan houkutteleva seksuaaliseen kanssakäymiseen omaa asemaansa ja toisen osapuolen riippuvuutta tai puolustuskyvyttömyyttä hyväksikäyttäen. Tämä ei tarkoita ainoastaan yhdyntää, vaan myös muu seksuaalinen toiminta katsotaan hyväksikäytöksi. (Rikoslaki 24.7.1998/563.) Seksuaalista toimintaa yhdyntän lisäksi ovat myös esimerkiksi seksuaaliset ehdotukset, suuseksi sekä hyväilyseksi (Väestöliitto 2018p).

Suojaikäraja voi tietyissä tilanteissa olla myös 18 vuotta. 18 vuoden suojaikäraja suojaaa nuorta perheen sisällä tapahtuvalta seksuaaliselta hyväksikäytöltä sekä luottamussuhteessa tapahtuville seksuaalisilta teoilta. Luottamussuhde tarkoittaa lapsen ja nuoren välistä suhdetta esimerkiksi omaan opettajaan tai harrastevalmentajaan. (Aaltonen 2012, 158 - 159.)

## 5 SEKSITAUDIT

Valitsimme opinnäytetyöhömme keskeiseksi käsitteeksi seksitaudit sukupuolitautilien sijaan. Seksitaudit tarttuvat seksiä harrastaessa eikä niiden tarttuminen katso sukupuolta. Sukupuolitaudit ovat kuitenkin käsitteenä käytetympi, minkä vuoksi käytimme sitä hakusanana etsiessämme tietoa seksitaudeista. Seksitaudit ovat suojaamattomassa seksikontaktissa tarttuvia tartuntatauteja, jotka ovat joko virusten tai bakteerin aiheuttamia (Väestöliitto 2018k). Virusten ja bakteerin aiheuttamat seksitaudit ovat kuvattu taulukossa 2. Seksitaudit jaetaan yleisvaarallisiin (kuppa), ilmoitettaviin (klamydia, tippuri, hepatiitti B ja C sekä HIV) ja muihin (genitaalierpes, kondylooma) tartuntatauteihin (Sukupuolitaudit 2010). Yhdyntävästä riippuen tartunnan voi saada emättimen, terskan, peräsuolen tai suun limakalvolle. Alkoholi ja muut päihteet lisäävät riskiä saada seksitauti, sillä ne altistavat riskikäyttäytymiselle. (Hannuksela-Svahn 2014b.)

Taulukko 2. Bakteerin ja virusten aiheuttamat seksitaudit (Hivpoint s.a.d)

Bakteerin aiheuttamia seksitauteja:				Virusten aiheuttamia seksitauteja:			
Mikä tauti?	Klamydia	Tippuri	Kuppa	Mikä tauti?	Hiv	Kondylooma	Herpes
Milloin testiin?	1-2 viikkoa suojaamattomasta seksikontaktista	1-3 viikkoa suojaamattomasta seksikontaktista	3-8 viikkoa suojaamattomasta seksikontaktista	Milloin testiin?	1-3 kk suojaamattomasta seksikontaktista	Oireiden perusteella	Oireiden perusteella
Miten todetaan?	Virtsanäyte tai viljelynäyte virtsaputken suulta, emättimestä, nielusta tai peräaukosta	Virtsanäyte tai viljelynäyte virtsaputken suulta, emättimestä, nielusta tai peräaukosta	Verikoe	Miten todetaan?	Verikoe	Sukupuolimissä havaittavien syyllämäisten ihomuutosten perusteella*	Sukupuolimissä havaittavien herpes-rakkuloiden perusteella*
Miten hoidetaan?	Bakteerin aiheuttamat seksitaudit hoidetaan antibiooteilla. Kontrollinäyte on otettava n. 1 kk hoidon jälkeen. Myös seksikumppanin on tärkeää käydä testeissä. Seksitaudit ovat usein oireettomia ja voivat hoitamattomana aiheuttaa vakavia seurauksia, kuten lapsettomuutta.			Miten hoidetaan?	Virusten aiheuttamiin seksitauteihin ei ole parantavaa hoitoa, mutta oireita voidaan lievittää. Hiv-infektion eteneminen voidaan pysäyttää lääkityksen avulla. Hiv ei tartu suojaamattomassa seksissä, kun hiv-tartunnan saanut on toimivalla lääkityksellä.		

\*Herpes ja kondylooma voivat tarttua myös suun ja peräaukon alueelle.

Seksitautien oireita voivat olla esimerkiksi poikkeava vuoto emättimestä tai virtsaputkesta, virtsaamisvaikeudet, kirvely, kutina, näppylät tai haavaumat genitaalien alueella, alavatsakipu sekä kuume. Seksitaudit voivat myös aluksi olla oireettomia. Jos epäily seksitaudista herää, tulisi hakeutua tutkimuksiin joko omaan terveyskeskukseen, opiskelijaterveydenhuoltoon tai yliopistosairaalan seksitautien poliklinikalle. (Hannuksela-Svahn 2014b.)

### 5.1 Bakteerin aiheuttamat seksitaudit

Nuorten yleisin seksitauti on bakteerin aiheuttama **klamydia**, jota todettiin 14 311 tartuntaa vuonna 2016 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017b). Tartunnan voi saada suojaamattomassa emätin- tai anaaliyhdyntäessä sekä suojaamattomassa suuseksissä tai nuolemalla peräaukkoa (Hivpoint s.a.a; Väestöliitto 2018g). Klamydia on usein oireeton, mutta naisilla voi ilmetä lisääntyntä valkovuotoa, alavatsakipua sekä virtsankirvelyä ja miehillä vuotoa virtsaputkesta sekä virtsankirvelyä. Klamydiaa aiheuttava bakteeri voi päästä myös silmään aiheuttaen silmän sidekalvotulehduksen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017b.) Klamydia todetaan joko virtsanäytteellä tai kohdunsuusta tai virtsaputkesta otetulla näytteellä. Klamydian hoito tapahtuu antibiooteilla. Julkisessa terveydenhuollossa klamydian tutkimus, hoito sekä lääkkeet ovat asiakkaalle maksuttomia. Myös oireeton seksikumppani tulee hoitaa yhtäaikaisesti. (Väestöliitto 2018k.)

Klamydia voi aiheuttaa jälkitautina sisäsynnytintulehdusta, josta voi seurata hedelmällisyyden alenemista, kohdunulkoista raskautta sekä lapsettomuutta. Sisäsynnytintulehdus on klamydian jälkitaudeista merkittävin. Lisäksi hoitamattoman klamydian seurauksena voi ilmetä esimerkiksi niveltulehduksia. (Klemetti & Raussi-Lehto 2014, 137; Sukupuolitaudit 2010; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017b.) Lisäämällä kansan seksuaalitietoutta, ehkäisemällä toistuvia klamydiatartuntoja, lisäämällä kohdennettua testausta ja tehostamalla klamydiatartuntojen jäljitystä voidaan vähentää klamydiatartuntoja (Klemetti & Raussi-Lehto 2014, 137 - 138).

**Tippuri** on bakteerin aiheuttama seksitauti, joka on alkuvaiheessa vähäoireinen tai oireeton. Naisilla tippuri voi aiheuttaa valkovuotoa, alavatsakipua ja kir-

velyä virtsatessa. Infektion noustessa kohtuun ja munajohtimiin, kehittyy sisäsynnytintulehdus, joka aiheuttaa kuumetta, kipua alavatsalla, veristä tihkuvuotoa ja aristusta sisätutkimuksessa. Sisäsynnytintulehdus voi johtaa lapsettomuuteen. Miehillä tippurin oireita ovat kirvely virtsatessa ja tihentynyt virtsaamisen tarve. Erektiot voivat muuttua kivuliaiksi ja virtsaputki voi erittää harmahtavaa tai kellertävää märkää eritettä. Tartunta suussa aiheuttaa kurkkukipua, polttavaa kirvelyä ja suutulehduksen, peräsuoleessa tartunta voi aiheuttaa limaista vuotoa. Hoitamaton tippuri voi johtaa niveltulehdukseen tai verenmyrkytykseen. (Hannuksela-Svahn 2014c.) Tartunta todetaan virtsanäytteestä tai tartunta-alueelta otetusta näytteestä. Hoitona käytetään antibiootteja, mutta antibiooteille vastustuskykyiset tippurikannat ovat lisääntyneet. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018a.)

**Kuppa**, toiselta nimeltään syfilis, on bakteerin aiheuttama seksitauti. Yleisimmin se tarttuu seksin aikana, jos kondomia ei ole käytetty. Raskauden aikana se voi tarttua myös äidistä lapseen. Kuppa on melko harvinainen tauti Suomessa, vuosittain todetaan noin 200 tartuntaa. Viime vuosina tartunnat ovat lisääntyneet etenkin miehillä, jotka harrastavat seksiä miesten kanssa. (Hannuksela-Svahn 2013a; Väestöliitto 2018h.)

Taudin itämisaika on 3 - 4 viikkoa, jonka jälkeen 2/3 saa näkyviä oireita. Primaari- ja sekundaarivaiheissa tarttuvuus on suurimmillaan. Primaarivaiheen kupassa tartuntakohtaan ilmestyy kovareunainen haava, joka ei arista. Tämä tapahtuu yleensä 3 - 4 viikon kuluttua tartunnasta. Tartuntakohta voi olla häpyhuulet, siitin, emätin, suun limakalvo tai peräaukko. Haava paranee itsestään muutaman viikon aikana, eikä kaikille haavaa edes ilmesty. Taudin eteneminen voi loppua primaarihaavan parannuttua, mutta tauti on kuitenkin hoidettava, jotta vältetään mahdollisilta myöhäiskomplikaatioilta. Sekundaarikupan oireita ovat pahoinvointi, pienitäpläinen ihottuma ympäri kehoa, lämmönnousu ja suurentuneet imurauhaset. Jalkapohjiin ja kämmeniin voi ilmestyä syfilidejä eli pieniä kovia näppylöitä. Ihottuma voi kestää muutamista viikoista muutamaa kuukausiin. (Hannuksela-Svahn 2013a.)

Hoitamaton kuppa voi muuttua piileväksi, jolloin oireita ei ole. Kolmasosa hoitamattomista potilaista saa tertiääri- eli myöhäiskupan oireita vuosien päästä.



Tällöin muutoksia voi ilmetä ihossa, sydämessä ja keskushermostossa. (Hannuksela-Svahn 2013a.) Tauti voidaan todeta haavasta otetulla näytteellä ja verikokeella. Hoitona käytetään penisilliiniä tai muita antibiootteja. Hoito tulee varmistaa verikokeilla yhden, kolmen, kuuden ja tarvittaessa vielä 12 kuukauden kuluttua. (Hannuksela-Svahn 2013a.)

## 5.2 Viruksen aiheuttamat seksitaudit

**Kondyloomiksi** eli visvasyyliksi kutsutaan papilloomaviruksen aiheuttamia syyliä. Niitä voi esiintyä sukuelinten limakalvoilla, siittimessä, peräaukossa tai sen lähetyvillä. Tartunnan voi saada limakalvo- ja ihokosketuksessa, eikä se välttämättä edellytä yhdyntää. Tartunta-aika on yleensä noin 1 – 8 kuukautta. Infektio on yleinen 20 - 25-vuotiailla, ja kolme neljästä saa infektion elämänsä aikana. Naisilla infektio voi ilmetä kukkakaalimaisina kondyloomina tai lievinä tai vaikeina kohdunkaulan solumuutoksina. Tulehdus voi olla oireeton ja löytyä sattumalta irtosolunäytteessä eli papa-kokeessa. Gynekologisessa tutkimuksessa tarkastetaan limakalvot ja tarvittaessa tehdään kolposkopia eli kohdunsuun tähytys ja sen yhteydessä otetaan koepaloja. Usein tulehdus paranee itsestään, mutta sitä on hyvä seurata vuosittain papa-kokeella. Reseptilääkkeitä on myös saatavana ulkoisten kondyloomien hoitoon. Muita hoitovaihtoehtoja ovat laser-hoito tai kirurginen poisto. Viruksen aiheuttamat vaikeat esiasteet hoidetaan poistamalla muutosalue sähkösilmutalla tai laserilla. (Tiitinen 2017b.)

Miehillä voidaan todeta näkyviä kondyloomasyyliä, mutta niitä ilmenee vain yhdellä prosentilla tartunnan saaneista. Syyliä voi olla siittimen varressa, terskassa, kivespussissa tai peräaukon seudulla. Kondyloomia voi esiintyä myös virtsaputkessa, jolloin ne aiheuttavat kivelyä virtsatessa sekä heikentävät virtsasuihkua. Miehillä tauti todetaan yleensä kliinisellä tutkimuksella. Tarvittaessa voidaan ottaa koepala mikroskooppitutkimusta varten. Tuoreet ja hanka- lasti erottuvat kondyloomat voivat hävitä itsestään. Hoitona voidaan käyttää podofyllotoksiinivoidetta tai -liuosta, jäädytystä tai laserhoitoa. (Hannuksela-Svahn 2014a.)

**Genitaalisherpeksen** aiheuttaja on Herpes simplex -virus. Suurin osa viruksen kantajista on oireettomia. Myös ensitartunta voi olla oireeton tai vähäoireinen.

Alkuoireita ovat kutina ja kirvely tartunta-alueella sekä genitaalialueelle ilmentyvät rakkulat. Rakkulavaiheen jälkeen tulee haavavaihe ja viimeisenä rupivaihe. Ensimmäinen herpestulehdus on yleensä rajuoireinen. Muita oireita voivat olla kuume, lihassärky ja päänsärky sekä miehillä virtsaputkentulehdus. Oireet kestävät yleensä 2 - 4 viikkoa. Synnytyksen aikainen genitaalierpes voi tarttua synnytyskanavasta lapseen. Yleensä tauti todetaan kliinisen kuvan perusteella, tarvittaessa haavaumasta voidaan ottaa sivelynäyte, josta virus voidaan osoittaa. Hoitona voidaan käyttää viruslääkkeitä, mutta lieväoireisissa tapauksissa lääkitystä ei aloiteta. (Hannuksela-Svahn 2013b; Tiitinen 2017c.)

**Hepatiitti B** ja **hepatiitti C** ovat viruksen aiheuttamia maksatulehduksia (Lumio 2017). **Hiv** on immuunipuutosvirus, joka tekee vaurioita elimistön puolustusjärjestelmään (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015c). Hepatiitti B -tartunnan voi saada suojaamattomassa seksissä, veren välityksellä tai se voi tarttua synnytyksen tai imetyksen yhteydessä äidistä lapseen (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015a). Hepatiitti C tarttuu pääosin veriteitse esimerkiksi käytettyjen pistovälineiden kautta, ja se on yleinen huumeiden käyttäjien yhteydessä. Harvinaisempia tartuntatapoja ovat suojaamaton seksi ja äidiltä lapselle saatu tartunta synnytyksen yhteydessä. (Lumio 2017.) Hiv tarttuu suojaamattomassa seksikontaktissa, suojaamattomassa suuseksissä, veriteitse tai synnytyksen tai imetyksen yhteydessä äidiltä lapseen (Hivpoint s.a.b). Hepatiitti B:n, hepatiitti C:n sekä hivin aiheuttamat oireet ovat kuvattu taulukossa 3.

Taulukko 3. Hepatiitti B:n, hepatiitti C:n ja hivin aiheuttamat oireet (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015c)

Hepatiitti B	Hepatiitti C	Hiv
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yleensä oireeton</li> <li>• Voi esiintyä esimerkiksi ihon, limakalvojen tai silmävalkuaisten keltaisuutta, pahoinvointia, vatsakipua, ripulia, sekä nivel- ja lihaskipuja</li> <li>• Muuttuu alle prosentilla voimakasoireiseksi, jolloin maksa menee kuolioon muutaman päivän aikana</li> <li>• Voi kroonistua ja aiheuttaa maksan vajaatoimintaa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pääosin vähäoireinen</li> <li>• 25 prosenttia voi saada ensioireita, joita ovat keltaisuus, vatsakivut ja pahoinvointi</li> <li>• Voi kroonistua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tartunnan saaneista noin puolet saavat ensitaudin oireita 1-6 viikon kuluessa, joita ovat kuume, lihassärky, kurkkukipu ja suurentuneet imusolmukkeet</li> <li>• Oireiden kesto on yhdestä neljään viikkoa, jonka jälkeen infektio voi olla vuosia oireeton</li> </ul>

Akuutti hepatiitti B paranee yleensä itsestään, ja lääkehoitoa tarjotaan vain niille, joilla infektio kroonistuu ja aiheuttaa maksatulehduksen (Lumio 2017; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a). Akuutti ja krooninen hepatiitti C voidaan puolestaan hoitaa lääkkeillä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b). Hiv on pysyvä infektio ja se voi johtaa AIDS -vaiheeseen, johon liittyy elimistön puolustuskyvyn selvä heikentyminen ja sairastuminen johonkin hivin liitännäis-tautiin. Lääkehoidolla voidaan ehkäistä viruksen lisääntymistä ja taudin etene-mistä AIDS -vaiheeseen, mutta muuten parantavaa hoitoa hiviin ei ole. (Ter-veyden ja hyvinvoinnin laitos 2015c.)

## 6 EHKÄISY

Ehkäisyllä voidaan ehkäistä raskautta ja seksitauteja. Ehkäisymenetelmiä on hormonaalisia ja ei-hormonaalisia. Hormonaalisia ehkäisyvalmisteita ovat yh-distelmäehkäisyvalmisteet sekä keltarauhashormonivalmisteet. Yhdistelmäeh-käisyvalmiste sisältää keltarauhashormonin lisäksi myös estrogeenia. Tehok-kain ehkäisymuoto on tuplaehkäisy, jolloin kondomin lisäksi käytössä on myös toinen ehkäisykeino, esimerkiksi ehkäisytabletit. (Aho ym. 2008, 78; Väestö-liitto 2018b.)

Seksitaudit voivat tarttua myös suun kautta, sillä suuseksi voi olla osa seksielämää. Helsingin yliopistollisen sairaalan seksitautien poliklinikalla työskentelevän Hiltunen-Backin mukaan suuseksi ja tämän kautta tarttuvat seksitaudit ovat yleisiä, mutta suojautuminen suuseksissä on harvinaista. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntija Bildjuschkin arvelee, että puutteellinen suuseksisuojien käyttö liittyy sekä tiedottamiseen että saatavuuteen. Seksuaalikasvatuksessa ei tuoda juurikaan ilmi suuseksiä tai nuolemissuojia. Lisäksi naisten suuseksisuoja ei ole saatavilla kovin monessa paikassa verrattuna kondomeihin. (Vainio 2017.)

Hepatiittitartunnoilta voi suojautua käyttämällä kondomia seksikontaktissa ja suuseksin aikana sekä käyttämällä puhtaita pistovälineitä. Hepatiitti B -tartunnan saamista voidaan ehkäistä myös rokotuksin. (Lumio 2017; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015a; Hivpoint s.a.c.)

### **6.1 Nuorille sopivat ehkäisymenetelmät**

Mönttisen ja Tuppuraisen (2011, 34 - 44) tutkimuksessa selvitettiin vuonna 2006 teetetyin WHO-koululaistutkimuksen pohjalta yhdeksäsluokkalaisten nuorten seksuaaliterveyden tilaa sekä seksuaalikäyttäytymistä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että lähes puolet nuorista kertoi hyväilleensä toista osapuolta vaatteiden alta tai alastomana ja 27,6 prosenttia oli ollut sukupuoliyhdyntässä. Yleisimmäksi ehkäisyvälineeksi nuoret nimesivät kondomin ja toiseksi yleisin ehkäisymuoto oli e-pillarit. Kondomin käyttämättä jättäminen oli kuitenkin melko yleistä, sillä 31,4 prosenttia nuorista ei ollut käyttänyt kondomia viimeisimmällä yhdyntäkerralla.

Tavallisimmat nuorille sopivat ehkäisyvälineet ovat lueteltu kuvassa 4. Sterilisaatio ei ole nuorten ehkäisymenetelmä sen lopullisuuden vuoksi. Sterilisaatio onkin ainoa ehkäisymenetelmä, jonka käyttö määritellään laissa. (Väestöliitto 2018b.)

### Nuorille sopivat ehkäisymenetelmät

- Kondomi
- Ehkäisytabletit, -laastarit ja -kapselit
- Minipillerit
- Ehkäisyrenkaat
- Nuorille ja synnyttämättömille suunniteltu hormonikierukka

Kuva 4. Nuorille sopivat ehkäisymenetelmät (Väestöliitto 2018b)

**Kondomi** on ainoa ehkäisykeino, jolla voidaan ehkäistä seksitauteja sekä raskaaksi tulemistä samanaikaisesti. Oikein käytettynä kondomi on tehokas ehkäisymenetelmä, jota tulee käyttää seksitilanteen alusta loppuun saakka. Kondomia tulee käyttää emätin- ja anaaliyhdynnässä sekä suuseksin aikana, sillä seksitaudit voivat tarttua kaikkien näiden aikana. Kondomista pystyy leikkaamaan suuseksisuojan suojaamaan myös naisen sukuelimiä. (Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos 2017b; Väestöliitto 2018b.) Kondomin käyttöä on tärkeää harjoitella niin itsenäisesti kuin esimerkiksi terveystiedonkin tunneilla, sillä harjoittelu voi laskea nuoren kynnystä käyttää kondomia yhdynnässä ja lisätä kondomin käytön suosiota (Mönttinen & Tuppurainen 2011, 57).

**Ehkäisytabletteja** on olemassa kahdenlaisia. *Yhdistelmäehkäisytabletit* sisältävät estrogeenia ja keltarauhashormonia, kun taas *minipillerit* sisältävät pelkkää keltarauhashormonia. Ehkäisytabletit suositellaan aloittamaan kuukautisvuodon ensimmäisenä päivänä. Ehkäisytabletteja voi kuitenkin aloittaa missä vaiheessa kuukautiskiertoa tahansa, kunhan on varmistettu, ettei raskaus ole alkanut samassa kierrossa. Jos pillerit on aloitettu keskellä kuukautiskiertoa, suositellaan seksistä pidättäytymistä tai kondomin samanaikaista käyttöä seitsemän vuorokauden ajan. Ehkäisytabletteja tulisi ottaa säännöllisesti, jotta ehkäisyteho on luotettava. (Tiitinen 2017a; Väestöliitto 2018f.)

**Ehkäisylaastari** on iholle asetettava lääkelaastari, jonka vaikuttavat aineet ovat estrogeeni ja keltarauhashormoni. Laastari vaihdetaan viikon välein uuteen aina samana päivänä, ja kolmen viikon käytön jälkeen tulisi pitää yksi laastariton taukoviikko, jonka aikana alkaa kuukautisvuoto. (Tiitinen 2017a.)

**Ehkäisykapseli** on tulitikun kokoinen ehkäisyväline, jonka lääkäri asettaa paikallispuudutuksessa käsivarren sisäsyrylle. Ehkäisykapselin vaikuttava aine on keltarauhashormoni. Riippuen valmisteesta ehkäisykapselin ehkäisyteho säilyy kolmesta viiteen vuotta, jonka jälkeen se poistetaan kädestä paikallispuudutuksessa. (Väestöliitto 2018c.)

**Ehkäisyrenkas** on läpinäkyvä ja joustava rengas, joka asetetaan emättimeen. Renkaasta imeytyy emättimen limakalvojen kautta estrogeenia ja keltarauhashormonia. Rengasta käytetään kolme viikkoa, jonka jälkeen pidetään yksi taukoviikko, jolloin kuukautisvuoto alkaa. Ehkäisyrenkaan voi poistaa yhdynnän ajaksi, mutta se tulee asettaa takaisin kahden-kolmen tunnin sisällä sen poistamisesta. (Tiitinen 2017a; Väestöliitto 2018e.)

Työille ja nuorille naisille suunnitellun **hormonikierukan** vaikuttava aine on keltarauhashormoni. Hormonikierukka on pieni T-kirjainta muistuttava ehkäisyväline, jonka lääkäri asettaa kohtuun. Kohdussa hormonikierukka vapauttaa keltarauhashormonia, mikä paksuntaa kohdun limakalvoa ja vaikeuttaa siittiöiden pääsyä sinne. Nuorille suunnatun hormonikierukan tehoaika on kolme vuotta. (Väestöliitto 2018d.)

## 6.2 Jälkiehkäisy

Jälkiehkäisy tarkoittaa yhdynnän jälkeen tapahtuvaa raskauden ehkäisyä. Se on sitä tehokkaampi, mitä nopeammin se otetaan käyttöön yhdynnän jälkeen. Jälkiehkäisy on tarpeen silloin, kun ehkäisy on pettänyt tai sitä ei ole ollut käytössä lainkaan. (Tiitinen 2018.) Jotta jälkiehkäisy toimii, on se otettava käyttöön ennen alkion kiinnittymistä kohtuun. Apteekissa on saatavilla hormonaalinen jälkiehkäisyvalmiste ilman reseptiä, mutta myös kuparikierukkaa voidaan käyttää jälkiehkäisynä. Tällöin se tulee asettaa paikoilleen viiden vuorokauden sisällä suojaamattomasta yhdynnästä. (Raskauden ehkäisy 2017.) Jälkieh-

käisyä ei tule suunnitellusti käyttää ehkäisykeinona, vaan se on tarkoitettu hätätilanteita varten. Muissa ehkäisymenetelmissä ehkäisyteho on myös voimakkaampi kuin jälkiehkäisyssä. (Tiitinen 2018.)

## 7 SEKSUAALIKASVATUS

Seksuaalikasvatus on seksuaalisuuden emotionaalisten, fyysisten, kognitiivisten, sosiaalisten ja vuorovaikutteisten näkökohtien oppimista. Se alkaa varhaislapsuudessa jatkuen aikuisikään asti. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 180.) Nuorilla on oikeus ikänsä mukaiseen seksuaalikasvatukseen. Seksuaalikasvatuksen avulla nuoret hankkivat tiedot, taidot sekä positiiviset arvot, joiden avulla he voivat ymmärtää omaa seksuaalisuuttaan, nauttia siitä, luoda tyydyttäviä ja turvallisia suhteita sekä kantaa vastuuta niin omasta kuin muidenkin seksuaaliterveydestä ja hyvinvoinnista. (Federal Centre for Health Education BZgA 2010, 20.) Seksuaalikasvatuksen avulla nuoria autetaan tekemään elämänlaatuaan parantavia valintoja, jotka kehittävät yhteiskuntaa oikeudenmukaiseen ja myötätuntoiseen suuntaan (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 180). Seksuaalikasvatus jaetaan kolmeen eri tasoon, joita ovat seksuaalivalistus, seksuaaliopetus ja seksuaalineuvonta (taulukko 4). Näiden kolmen lisäksi myös ohjauksen voidaan katsoa olevan osa seksuaalikasvatusta. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2018b.)

Taulukko 4. Seksuaalikasvatuksen kolme eri tasoa (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2018b)

<p>Seksuaalivalistus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- viestintää suurelle joukolla</li> <li>- yksisuuntaista</li> </ul>
<p>Seksuaaliopetus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opetusta pääosin pienelle joukolla</li> <li>- mahdollisuus esittää kysymyksiä ja reflektoida</li> </ul>
<p>Seksuaalineuvonta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- toteuttaa seksuaalineuvontakoulutuksen käynyt henkilö</li> <li>- yhdelle tai kahdelle henkilölle kerrallaan</li> </ul>

Seksuaalikasvatuksen perusteita ovat seksuaalisuuden oleminen keskeisenä osana ihmisyyttä, ihmisten oikeus saada tietoa, seksuaaliterveyden parantaminen, epävirallisen seksuaalikasvatuksen riittämättömyys ihmiskunnalle sekä nuorten monet uudet käytettävissä olevat tiedonlähteet. Esimerkiksi Internetin kautta saatava tieto seksuaalisuudesta voi olla epärealistista, vääristynyttä, epätasapainoista ja naisia halventavaa. (Federal Centre for Health Education BZgA 2010, 21 - 22.) Euroopassa seksuaalikasvatus keskittyy ihmisen hyvinvoinnin lisäämiseen sekä henkilökohtaiseen kasvuun (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 179).

### **7.1 Kuka seksuaalikasvattaa?**

Jokainen aikuinen toimii seksuaalikasvattajana omalla esimerkillään, koska nuori havainnoi ympärillään olevia ihmisiä ja ottaa mallia heidän käytöksestään. Näin nuorelle muodostuu kuva esimerkiksi siitä, millaista on olla parisuhhteessa tai miten esimerkiksi rakkaudesta ja seksistä puhutaan. (Klemetti & Raussi-Lehto 2014, 46; Kyllönen 2014.) Nuoren seksuaalikasvatuksen tulisi perustua hyvän itsetunnon ja ihmissuhteiden luomiselle sekä muiden kunnioittamiselle ja luoda pohjaa näille (Klemetti & Raussi-Lehto 2014, 46). Väestöliiton lääkäri Miila Halosen mukaan nuoret tarvitsevat seksuaalikasvatusta jo pienestä saakka, sillä yksi osa seksuaalikasvatusta on ymmärtää oman toiminnan ja tekojen merkitys sekä sosiaalisten suhteiden ja tunteiden oppiminen. (Kyllönen 2014.)

Nuorilla seksuaalikasvatus pohjautuu aiemman tiedon ja lapsena omaksuttujen asioiden varaan (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 21). Nuori saa seksuaalikasvatusta kodin ja vanhempien (= epävirallisilta tahoilta) lisäksi niin koulusta kuin sosiaali- ja terveydenhuollon palveluistakin (= virallisilta tahoilta) (Klemetti & Raussi-Lehto 2014, 46). Niin viralliselta kuin epäviralliseltakin taholta saatu seksuaalikasvatus on tärkeää ja ne voivat täydentää toisiaan (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018b). Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita ovat esimerkiksi koulu- ja opiskeluterveydenhuolto. Koulussa seksuaalikasvattajana voi toimia opettaja ja koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa terveydenhoitaja tai lääkäri. Näiden lisäksi valtion järjestöt ja kirkot järjestävät nuorille seksuaalikasvatusta. Esimerkiksi rippikoulussa seksuaalikasvatus on yksi käsiteltävä



osa-alue. (Klemetti & Raussi-Lehto 2014, 46 - 50.) Kun nuori saa seksuaalikasvatusta niin kodilta, koululta kuin terveydenhuollostakin, voivat seksuaalikasvatuksen sisältämät asiat tuntua nuoresta uskottavammilta (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 26). Jotta seksuaalisuudesta puhuminen nuorille olisi helpompaa, Miila Halonen kehottaa rakentamaan avoimen ja luottamuksellisen suhteen nuoreen. Kun nuori saa oikeanlaista tietoa, oppii pohtimaan asenteita ja arvoja sekä oppii puhumaan avoimesti seksuaalisuudesta, voi nuori omaksumaan seksuaalisuuden ja seksin luontevaksi osaksi itseään. (Kyllönen 2014.)

## **7.2 Seksuaalikasvatus kouluissa**

Terveystiedon opetus on ollut pakollista vuodesta 2006 saakka, ja sitä opetetaan yläkoulussa kolme vuosiviikkotuntia omana oppiaineenaan. Peruskoulussa seksuaalikasvatus painottuu terveystiedon tunneille, ja se on keskeinen osa-alue terveystiedon opetusta. Seksuaalikasvatukselle on varattu yläkoulussa aikaa noin yhdestä kolmeen tuntia vuosittain. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 185; Klemetti & Raussi-Lehto 2014, 47; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017c.) Peruskoulussa seksuaalikasvatuksen tunneilla käsiteltyin aihe on seksitaudit ja raskauden ehkäisy (Bildjuschkin 2016, 17). Opetuksessa tulee lisäksi käydä läpi mediaa seksuaalitiedon välittäjänä, rakkautta, seurustelua, intiimisuhteita ja seksiä, pornoa sekä lähisuhde- ja seksuaalisuutta halventavaa väkivaltaa. (Klemetti & Raussi-Lehto 2014, 47.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2016 Kumita-kampanjan yhteydessä toteuttaman tutkimuksen mukaan opettajat ja terveydenhoitajat kokevat seksuaalisuuteen liittyvät asiat ja niiden käsittelyn myönteisenä asiana. Kyselyyn vastanneista opettajista 10,3 prosenttia piti seksuaaliopetusta melko tärkeänä ja 89,6 prosenttia piti sitä tärkeänä. (Bildjuschkin 2016, 8 - 17.) Tuomisen (2012, 82 - 83) tutkimuksessa, joka käsitteli seksuaalikasvatuksen asiantuntijoiden näkemyksiä peruskoulun seksuaalikasvatuksesta, haastateltavat asiantuntijat toivoivat, että seksuaalisuus lisättäisiin opetussuunnitelmaan yhdeksi aihekokonaisuudeksi, jotta se voitaisiin ottaa huomioon kaikissa oppiaineissa. Seksuaalisuuden ollessa osana kaikkia oppiaineita, se menettäisi tabumaisuuttaan ja edistäisi nuorten suhtautumista siihen.

Tuomisen tutkimuksessa tuodaan esiin, että seksuaalisuus olisi mielenkiintoinen lisä esimerkiksi uskonnon, kuvaamataidon sekä historian opetukseen, ja siitä löytyy myös paljon tietoa, esimerkiksi sukupuoliroolien käsityksen vaihteluista ja eri kulttuurien seksuaalikäsityksistä. Tällä hetkellä seksuaalisuus on läsnä yllättävän monissa eri oppiaineissa, kuten biologiassa, äidinkielessä ja liikunnassa, vaikka nimellisesti seksuaalisuus-teemaa käytetään vain joissain oppiaineissa, kuten terveystiedossa. Biologiassa tutustutaan murrosikään, äidinkielessä kannustetaan nuoria mediakriittisyyteen ja liikunnassa tutustutaan omaan kehoon esimerkiksi tanssin avulla. Nämä kaikki voidaan laskea osaksi seksuaalikasvatusta. (Tuominen 2012, 82.)

Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja Saksan liittovaltion terveystieteiden tutkimuskeskus (BZgA) ovat luoneet käytännön ohjeet seksuaalikasvatukseen liittyen. Ne perustuvat vuonna 2010 julkaistun ”Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa” -asiakirjaan. Käytännön ohjeissa käsitellään esimerkiksi sitä, miten seksuaalikasvatusta voidaan toteuttaa kouluissa. Yhtenä vaihtoehtona on se, että seksuaalikasvatusta on oma oppiaineensa koulussa. Toinen vaihtoehto on yhdistää seksuaalikasvatusta osaksi terveystiedon oppiainetta. Kolmas vaihtoehto on, että seksuaalikasvatusta yhdistettäisiin useampaan eri oppiaineeseen. Esimerkiksi fyysiset asiat voitaisiin yhdistää biologiaan, käyttäytyminen voitaisiin yhdistää terveystietoon ja moraaliset kysymykset voitaisiin yhdistää filosofiaan tai etiikkaan. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014, 6, 14.)

Koulussa annettavalla seksuaalikasvatuksella voidaan katsoa olevan vaikutusta nuorten seksuaaliseen käyttäytymiseen. Esimerkiksi nuorten raskaudenkeskeytysten määrä 70-luvulla väheni, kun kouluissa ruvettiin antamaan seksuaalikasvatusta. 90-luvulla seksuaaliopetuksen määrä väheni, jolloin raskaudenkeskeytysten määrä vastaavasti nousi. Seksuaalikasvatusta kehitettiin ja terveystiedon opetus muuttui pakolliseksi 2000-luvulla, jolloin raskaudenkeskeytysten määrä väheni jälleen. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2015, 183 - 185.)

## **8 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE**

Opinnäytetyömme tarkoitus on pitää kahdelle eri yhdeksäsluokalle kummallekin kolme oppituntia seksuaalikasvatuksesta ja seksitaudeista sekä niiden ehkäisystä. Tavoitteena on lisätä yhdeksäsluokkalaisten seksuaalitietoutta ja ehkäistä seksitautien leviämistä.

## **9 OPPITUNTIEN TOTEUTTAMINEN**

Tässä luvussa perehdymme opinnäytetyömme prosessiin. Käsittelemme, mitä toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa, mitä lähdeaineistoa käytimme ja miten idea seksuaalikasvatuksesta muotoutui oppitunneiksi yhdeksäsluokkalaisille.

### **9.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on joko toiminnan järjestäminen tai järjeistäminen, käytännön toiminnan opastaminen tai ohjeistaminen. Tarkoituksena on tuottaa konkreettinen tuote, joka voi olla esimerkiksi tietopaketti tai tapahtuma. Toiminnallisen opinnäytetyön pohjana toimii tietoperusta, joka voi koostua teoriasta tai määritellyistä käsitteistä. Käytännön toteutus ja sen raportointi yhdistyvät toiminnallisessa opinnäytetyössä. (Airaksinen & Vilkka 2003, 9, 42 - 51.)

Tutustuimme aluksi siihen, mitä toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa. Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön, koska meillä oli halu päästä toteuttamaan jotain konkreettista. Ajattelimme, että toiminnallinen opinnäytetyö olisi prosessina vaihteleva, sillä se yhdistää teoreettisen ja käytännön osuudet.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee löytää toimeksiantaja opinnäytetyölle. Yhteistyössä toimeksiantajan kanssa toteutettu työ opettaa esimerkiksi projektinhallintaa, johon liittyvät toimintatavoitteet ja -ehdot, suunnitelman teko, aikataulutus ja tiimityö. Lisäksi toiminnallinen opinnäytetyö voi auttaa harjoittamaan ja kehittämään omaa innovatiivisuutta, omia kehittämisen taitoja sekä luoda suhteita työelämään. (Airaksinen & Vilkka 2003, 16 - 17.)

## 9.2 Lähdeaineisto

Toiminnallisen opinnäytetyön lähteinä voi muun muassa käyttää tutkimuksia, kirjoja, artikkeleita, sähköisiä lähteitä ja esitteitä. Kirjalliset ja sähköiset tutkimuslähteet ovat kuitenkin ensisijaisia lähteitä. Tiedonlähteen tunnettavuus ja auktoriteetti, asiantuntijan kirjoittama aineisto, aineiston tuoreus, aineiston laatu ja alkuperäiset lähteet luovat luotettavan pohjan opinnäytetyön teorialle. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 72 - 77.)

Tiedonhaussa käytimme Finto-asiasanastoa, Medicia, Melindaa, Google Scholaria ja Science Directiä. Lisäksi hyödynsimme koulumme kirjastoa ja sen nettisivujaan hakemalla aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Käytimme hakusanoina muun muassa nuoruutta, seurustelua, seksuaalisuutta, seksuaalikasvatusta ja -valistusta, sukupuolikasvatusta, seksiä, suuseksiä, sukupuoli-, seksi- ja tartuntatauteja, ehkäisyä, koululaisia, peruskoulua, yläkoulua ja yhdeksäsluokkalaisia. Englanninkielisinä hakusanoina käytimme sanoja sexuality, sex education, sexual rights, sex, oral sex ja sexually transmitted disease. Haimme lisäksi tietoa Väestöliiton, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen, Terveyskirjaston ja Setan sivuilta.

Aikaisempaa tutkimustietoa aiheesta löytyi runsaasti. Valitsimme lähdeaineistoksi pääasiassa kymmenen vuoden sisällä ilmestynyttä materiaalia, joka oli asiantuntijoiden kirjoittamaa. Käytimme lähdeaineistona tutkimuksia, kirjoja, artikkeleita ja sähköisiä lähteitä. Tutkimuksiksi (liite 2) valitsimme kymmenen vuoden sisällä tehtyjä tutkimuksia, jotka liittyivät yhdeksäsluokkalaisiin, seksuaalikasvatukseen koulussa ja nuorten seksuaaliterveyden tilaan.

## 9.3 Aiheen ideointi ja kohderyhmän valitseminen

Aiheen ideointi eli aiheanalyysi on toiminnallisen opinnäytetyön ensimmäinen vaihe. Aiheen ideoinnissa on hyvä miettiä, mikä aihealue on kiinnostava ja motivoiva, miten aihe syventää omaa asiantuntemusta, onko aihe ajankohtainen tai tulevaisuuteen suuntaava sekä miten aihe tukee omaa urasuunnitelmaa. Tässä vaiheessa hankitaan myös toiminnalliselle opinnäytetyölle toimeksiantaja. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 23 - 24.)

Olimme kumpikin kiinnostuneet seksuaalisuudesta ja seksitaudeista, joten päätimme rakentaa opinnäytetyömme näiden aiheiden ympärille. Kun olimme päättäneet aiheen, mietimme, miten haluaisimme opinnäytetyön toteuttaa. Saimme idean oppituntien pitämiseen lokakuussa 2017 eräällä oppitunnilla, jossa käsiteltiin sitä, miten muut opiskelijat olivat toteuttaneet toiminnallisia opinnäytetöitä. Halusimme päästä toteuttamaan jonkinlaista tapahtumaa, joten oppituntien pitäminen vaikutti meistä mielenkiintoiselta tavalta toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tietyn kohderyhmän osallistuminen tapahtumaan tai toimintaan tai toiminnan tai tapahtuman selventäminen ohjeistusta tai opasta hyväksikäyttäen. Tämän vuoksi toiminnallisesta opinnäytetyöstä syntyvä tuote luodaan valitulle kohderyhmälle tai valitun kohderyhmän käytettäväksi. Kohderyhmä tulee määritellä tarkkaan, koska se vaikuttaa toiminnallisesta opinnäytetyöstä syntyvään tuotteeseen ja sen sisältöön. Kohderyhmän määrittely auttaa lisäksi valitsemaan opinnäytetyön sisällön ja rajaamaan sitä. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 38 - 40.)

Kun olimme päättäneet opinnäytetyön aiheen ja toteutustavan, aloimme miettimään oppituntien kohderyhmää. Koska halusimme oppituntien aiheiksi seksuaalisuuden ja seksitaudit, päätimme ottaa kohderyhmäksi yli 14-vuotiaat oppilaat. Päädyimme valitsemaan kohderyhmäksi yhdeksäsluokkalaiset, koska uskoimme seksuaalisuuden ja seksitautien olevan heille ajankohtainen aihe ja halusimme sellaisen ikäluokan, joka osallistuisi aktiivisesti oppitunteihin.

Marraskuussa 2017 kartoitimme Mikkelissä sijaitsevat yläkoulut. Olimme ensimmäisenä yhteyttä Urheilupuiston koulun rehtori Susanna Savanderiin ja tiedustelimme, onnistuisiko meidän pitää heidän koulullaan oppitunnit. Urheilupuiston koulun rehtori vastasi myöntävästi ja näin toimeksiantajaksi valikoitui Urheilupuiston koulu. Saimme Urheilupuiston koululta yhteyshenkilön, joka oli terveystiedon opettaja Heidi Heinisaari. Sovimme, että pidämme oppitunnit hänen opettamilleen luokille. Opinnäytetyön ohjaajaksi saimme lehtori Haija Kankkusen. Tammikuussa 2018 kävimme Urheilupuiston koululla kirjoittamassa sopimuksen opinnäytetyöstä (liite 1) ja kysymässä opettajan toiveita oppitunteihin liittyen. Pidimme kevään aikana yhteyttä opettajaan ja sovimme käytännön asioista sähköpostitse.

#### 9.4 Oppituntien suunnittelu

Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään toteuttamistavasta riippuen luomaan sellainen kokonaisilme, josta tavoitellut pyrkimykset voidaan tunnistaa. Kokonaisilmeen luomisen apuna voidaan käyttää visuaalisia ja viestinnällisiä keinoja. Toiminnallisesta opinnäytetyöstä syntyvän tuotteen tulisi olla kohdeyhmää palveleva, persoonallisen näköinen ja erottua edukseen vastaavista tuotteista. (Airaksinen & Vilkka 2003, 51 - 53.)

Tuotteen laatu syntyy asiantuntijatiedosta sekä perehtymällä kirjallisuuteen. Siksi voikin olla tarpeen hyödyntää moniammatillisia asiantuntijoita suunnitteluprosessin aikana. Asiantuntijoilla on osaamista, ja he tuntevat tuotekehitykseen vaikuttavat kriittiset tekijät. Heiltä voi saada apua ja vaihtoehtoja myös tuotekehityksen eri vaiheissa. Eri rahoitusvaihtoehtoja ja -lähteitä tulee luonnosteluvaiheessa selvittää, sillä samalla ratkaistaan asioita, jotka vaikuttavat tuotekehitykseen ja sen kustannuksiin. (Jämsä & Manninen 2000, 50 - 51.)

Aloitimme oppituntien suunnittelun hakemalla tutkimuksia siitä, mitä oppilaat toivovat seksuaaliopetuksen tuntien aiheiksi. Laakson (2008, 39) mukaan yhdeksäsluokkalaiset tytöt toivoivat yhdeksännen luokan seksuaaliopetuksen sisältöiksi enemmän keskustelua seurustelusta ja seksistä. Perusteluina he pitivät sitä, että nuoret kehittyvät ja aloittavat seurustelun eri aikoina ja he liittyvät seurustelun velvollisuudet ja vastuun nimenomaan tunteista puhumiseen ja toisen huomioon ottamiseen. Nuoret toivoivat, että seksistä puhuttaisiin suoraan ja kerrottaisiin, mitä itse seksissä tapahtuu. Tällöin jokainen voisi tehdä oman päätöksensä seksin aloittamisesta. Myös tuki seksin aloittamisen siirtämiselle myöhempään ikään nousi aiheeksi, jota he kaipaivat opetuksessa. Pojat toivoivat yhdeksännen luokan terveystiedon opetukseen enemmän tietoa seksitaudeista ja abortista. Tärkeäksi nousivat perustiedot seksitaudeista eli miten ne voi saada, miten niitä voidaan välttää ja mistä voi hakea apua, jos seurustelun aikana tulee ongelmia.

Päädyimme pitämään kahdelle eri yhdeksäsluokalle kummallekin kolme oppituntia yhdessä opinnäytetyön ohjaajan kanssa. Tällä tavoin saimme jatkumoa

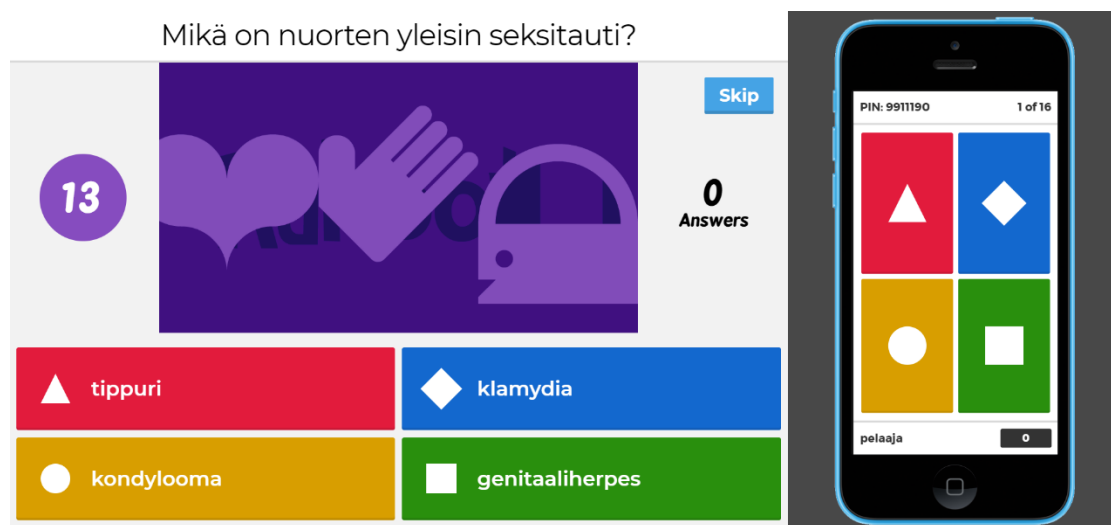
tunteihin ja saimme käsiteltyä laajemmin tuntien aiheet. Valitsimme ensimmäisen oppitunnin aiheiksi nuoruuden, seurustelun ja seksuaalisuuden, toisen oppitunnit aiheiksi seksuaalioikeudet, suojaikärajan, seksin ja sextingin ja kolmannen oppitunnin aiheeksi seksitaudit ja ehkäisy. Alkuperäinen tarkoituksemme oli pitää tunnit toukokuussa 2018. Aikatauluongelmien vuoksi jouduimme kuitenkin siirtämään oppitunnit syyskuuhun 2018.

Oppituntien aiheiden lisäksi haimme tutkimuksia siitä, minkälaisia eri opetusmenetelmiä opettajat käyttävät seksuaaliopetuksen tunneilla. Opettajat käyttävät seksuaalikasvatuksen tunneilla opetusmenetelminä muun muassa opettajajohtoista opetusta, opetuskeskusteluja, ryhmä- ja parityöskentelyä sekä toiminnallisia menetelmiä, kuten draamaharjoituksia, seksuaali-aliasia, postereiden tekoa ja ehkäisy menetelmien havainnoimista (Pitkänen 2009, 52 - 53). Suunnittelimme tuntien koostuvan Powerpoint-esitysten ympärille, jotka pohjautuivat opinnäytetyömme teoriaosuuteen. Powerpoint-esitysten lisäksi halusimme myös jokaiselle tunnille erilaisia toiminnallisia harjoituksia. Haimme ideoita toiminnallisiin harjoituksiin erilaisista tutkimuksista sekä hyödynsimme aiemmin tehtyjä opinnäytetöitä ideoiden haussa. Toiminnallisiksi harjoituksiksi valikoitui seksuaali-alias, väittämätehtävä sekä tietovisa. Lisäksi halusimme hyödyntää jokaisella tunnilla pari- ja pienryhmätyöskentelyä, sillä koimme, että seksuaalisuudesta on helpompi puhua pienissä ryhmissä kuin koko luokan edessä, mikäli joku kokee aiheen kiusallisena. Päätimme myös käyttää havainnollistavia videoita kaikilla tunneilla.

Aloitimme oppituntien suunnittelun keräämämme teorian tiedon pohjalta. Kun olimme valinneet oppituntien aiheet, aikataulutimme oppitunnit tuntisuunnitelmaan (liite 3). Tämän jälkeen aloimme luomaan diaesityksiä kaikille oppitunneille. Diaesitykseen liitimme teorian tiedon lisäksi videoita ja kuvia. Diaesitysten teoria pohjautui opinnäytetyön teoriaosuuteen. Videoita haimme YouTubesta hakusanoilla seksuaalisuus, suojaikäraja, seksi, seksitaudit, kondomi ja suuseksisuoja. Valitsimme oppitunneilla näytettäväksi videoiksi Väestöliiton, Nuorten Väestöliiton ja Justwearitin tekemiä videoita. Käytimme diaesityksessä myös kuvia. Kysyimme sähköpostitse muun muassa Opetushallituksesta luvan käyttää heidän virikekuviaan seksuaalisuuden portaista.

Tunnin lopuksi päätimme tehdä toiminnallisia harjoituksia, joissa kerrattaisiin ja käytäisiin läpi tuntien aiheita. Ensimmäisen tunnin lopuksi päätimme pelata seksuaali-aliasta. Seksuaali-aliaksen sanoiksi valitsimme satunnaisia sanoja diaesityksestämme ja kirjoitimme nämä lapuille. Sanoja olivat puberteetti, keskinuoruus, nuoruuden kehitystehtävät, seurustelu, symbioosivaihe, seksuaalisuus, seksuaalisuuden portaat, porras 6: tuttu ja kaverille kerrottu, porras 8: käsi kädessä, porras 10: mikä tuntuu hyvältä?, fantasia, erotiikka, sukupuoli-identiteetti, seksuaalinen suuntautuminen, heteroseksuaali, homoseksuaali ja panseksuaali. Toisella oppitunnilla päätimme toteuttaa väittämätehtävän. Valitsimme väittämät niistä aiheista, jotka päätimme käydä toisella oppitunnilla läpi (ks. liite 5).

Kolmannen tunnin lopuksi päätimme luoda toiminnalliseksi harjoitukseksi Kahoot!-tietovisan. Tietovisaan teimme 16 kysymystä (liite 7), jotka liittyivät seksitauteihin ja ehkäisyyn. Tietovisan toteutimme Kahoot!-oppimisympäristöä hyödyntäen. Tietovisamme ensimmäinen kysymys havainnollistaa pelin ideaa kuvassa 5.



Kuva 5. Kahoot!-tietovisa

Kahoot! on Norjassa kehitetty oppimisympäristö. Sen tarkoituksena on oppia ja pitää hauskaa yhdessä pelin muodossa. Oppimismenetelmänä hyödynnetään verkossa sijaitsevaa peliä, jonka tyylin opettaja voi päättää ja johon voi itse luoda kysymykset sekä määritellä kysymyksiin oikeat vastaukset. Tämän avulla pelin sisältö voidaan luoda sopivaksi kaikenlaisille oppitunneille. Sovellus on ilmainen, ja sitä voi käyttää älypuhelimella. (Kahoot! 2017.)



## 9.5 Oppituntien toteuttaminen

Toimeksiantajamme eli Urheilupuiston koulun terveystiedon opetuksen tavoitteena on saada nuori oppimaan ja ymmärtämään nuoruuden kehitystä sen fyysiseltä, psyykkiseltä ja sosiaaliselta näkökannalta. Myös turvallisuuteen liittyvät valinnat ja terveyttä edistävät ja sairauksia aiheuttavat tekijät tulisi tunnistaa. Seksuaaliterveyteen liittyen sisältöinä opinnoissa toimivat seksuaalisuus, ihmissuhteet, käyttäytyminen sekä näihin liittyvät arvot ja normit. Myös tavallisimmat tartuntataudit ja niiden oireet sekä raskauden ehkäisyn merkitys ja menetelmät käydään opetuksessa läpi. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.) Urheilupuiston yhdeksäsluokkalaiset menevät vielä vuoden 2004 opetussuunnitelman mukaan, vaikka uusin opetussuunnitelma on vuodelta 2016. Luokat siirtyvät uuteen opetussuunnitelmaan porrastetusti, ja se onkin jo käytössä seitsemäs- ja kahdeksäsluokkalaisilla, mutta yhdeksäsluokkalaisille se astuu voimaan 1.8.2019. (Urheilupuiston koulu – lukuvuositiote 2017 - 2018.)

Oppitunnit pidettiin syyskuussa 2018 kuutena eri päivänä. Terveystiedon opettaja Heidi Heinisaari valitsi opetettavista ryhmistään kaksi luokkaa, jolle pidimme oppitunnit. Ryhmiksi valikoituivat 9B ja 9C, joiden tunnit olivat keskiviikkoisin ja torstaisin. 9B:llä oli 20 oppilasta ja 9C:llä 22 oppilasta. Saimme pidettyä viikossa kaksi oppituntia, joten tuntien pitäminen vei aikaa yhteensä kolme viikkoa. Pidimme yhteensä kuusi 45 minuutin oppituntia, ja oppituntien rakenne pidettiin molemmille luokille samanlaisena. Terveystiedon opettaja oli mukana kaikilla oppitunneilla. Jokaiselle oppitunnille teimme diaesitykset (liite 4, liite 5 & liite 6), näytimme videoita YouTubesta ja pidimme toiminnallisia harjoituksia. Jaoimme ennen oppitunteja keskenämme aiheet, joista kumpikin kertoi tunnin aikana.

**Ensimmäisellä oppitunnilla** käsitelimme aiheina nuoruutta, seurustelua ja seksuaalisuutta (liite 4). Aloitimme tunnit esittelemällä itsemme ja kertomalla, miksi olemme pitämässä oppitunteja. Lisäksi pidimme oppilaille esittelykierroksen, jossa he kertoivat oman nimensä ja sen, mitä heille tulee mieleen sanasta "*seksuaalikasvatus*". Nuoruutta ja seurustelua käsitelimme diaesityksen muodossa. Seksuaalisuutta ja seksuaalista suuntautumista käsitelimme diaesityksen ja videon avulla. Näytimme oppilaille Nuorten Väestöliiton laatiman

videon, jossa kerrottiin, mitä seksuaalisuus tarkoittaa. Lisäksi jaoimme oppilaat neljän hengen ryhmiin, joissa he keskustelivat siitä, mitä heille tulee mieleen seksuaalisuudesta. Tunnin lopuksi pelasimme seksuaali-aliasta näissä pienryhmissä.

**Toisen oppitunnin** aiheina olivat seksuaalioikeudet, suojaikäraja, seksi ja sexting (liite 5). Seksuaalioikeuksia käsitelimme oppitunnin aikana diaesityksen muodossa. Suojaikärajasta ja seksistä oli diaesityksen lisäksi videot, jotka käsitelivät suojaikärajaa (Väestöliiton laatima) ja sitä, kuinka suostumusta tarvitaan kaikkeen (Nuorten Väestöliiton laatima). Seksiä käsitellessämme hyödynsimme Justwearitin laatimia *Seksiä on monenlaista* -kuvakortteja, jotka olimme saaneet Justwearitilta opinnäytetyötämme varten. Heijastimme aina yhden kuvan taululle, jossa käsiteltiin jotain seksin eri muotoa (ks. liite 5). Oppilaiden tuli pareittain tai pienryhmissä pohtia, mikä seksin muoto kuvassa oli kyseessä. Sextingiä käsitelimme diaesityksen lisäksi kertomalla esimerkkejä, mitä sextingistä voi seurata. Toisen tunnin väittämätehtävän teimme Powerpoint-esityksen loppuun. Jaoimme jokaiselle oppilaalle punaisen ja vihreän paperin, joiden avulla he vastasivat väittämiin. Nostamalla vihreän kortin he vastasivat väittämän olevan totta ja nostamalla punaisen kortin he vastasivat väittämän olevan tarua. Heijastimme väittämät yksitellen taululle. Kun kaikki olivat nostaneet lappunsa, paljastimme taululle oikean vastauksen. Jos väittäjä oli tarua, pyysimme oikein vastanneita oppilaita kertomaan, minkä takia väittäjä oli väärin. Teimme myös ylimääräisiä väittämiä, mikäli aikataulu etenisi suunniteltua nopeammin.

**Kolmannella oppitunnilla** käsitelimme seksitauteja ja ehkäisyä (liite 6). Oppituntien aikana 9B:n oppilaista paikalla oli vain viisi ja 9C:llä 13 oppilasta, koska osalla heistä oli liikuntapäivä. Tunnin alussa jaoimme oppilaille palautekyselyn, jonka pyysimme heitä täyttämään rauhassa oppitunnin aikana. Seksitauteja käsitelimme diaesityksen muodossa. Lisäksi näytimme Väestöliiton tekemän videon siitä, miten seksitaudit testataan. Ehkäisyä käsitelimme myös diaesityksen muodossa. Lisäksi näytimme oppilaille videot, joissa toisessa näytettiin, miten kondomia käytetään, ja toisessa kerrottiin, miten suuseksisuoja voi itse askarrella kondomista. Molemmat videot olivat Justwearitin tekemiä. Oppitunnin lopuksi oppilaat pelasit puhelimillaan Kahoot!-tietovisaa, jonka olimme laatineet heille. Tarkoituksemme oli alun perin jakaa oppilaat

pieniin ryhmiin, jolloin he voisivat ryhmittäin pelata tietovisaa. Vähäisen oppilasmäärän vuoksi päädyimme kuitenkin siihen, että jokainen pelasi itsenäisesti. Ennen Kahoot!-tietovisaa varmistimme oppilailta, että jokaiselta löytyy älypuhelin, jossa on nettiyhteys. Tietovisan lopuksi palkitsimme pari parhaiten suoriutunutta oppilasta tikkareilla ja lopuille jaoimme Dumle-karkkeja.

Mielestämme oppilaat osallistuivat oppitunteihin melko aktiivisesti. Tarkoituksemme oli luoda sellaiset oppitunnit, joissa oppilaat olisivat aktiivisesti mukana. Tämän vuoksi pyrimme oppituntien aikana antamaan oppilaille mahdollisuuden kysyä ja keskustella tunneilla käsitellyistä asioista. Etenkin seksuaalisuus ja seksuaalinen suuntautuminen puhututti molempien luokkien oppilaita. Vähiten keskustelua saimme aikaan käsitellessämme seksiä. Monet diaesityksissä (liite 4, liite 5, liite 6) käyttämistämme kuvista herättivät oppilaissa keskustelua ja hilpeyttä. Näitä olivat etenkin seksuaalisuuden portaisiin ja seksiin liittyvät kuvat. Toiminnallisista harjoituksista Kahoot!-tietovisa innosti molempien luokkien oppilaita eniten ja herätti oppilaissa jopa pientä kilpailuhenkisyyttä.

Vaikka olimme laatineet tarkan aikataulun (liite 3) oppitunneille, emme lopulta noudattaneet aikataulua minuutin tarkkuudella. 45 minuuttia oli oppituntiemme pituudeksi lyhyt aika, mutta ehdimme silti käsittelemään kaikki suunnittelemamme aiheet sekä toteuttamaan toiminnalliset harjoitukset. Oppilaiden jakamisen ja keskittymisen kannalta tunnit olivat sopivan mittaisia. Kustannuksia oppitunneista tuli väittämätehtävässä käytetyistä värillisistä kartongeista 9 euroa ja viimeisellä tunnilla jaetuista karkeista 6,20 euroa. Jaoimme kustannukset puoliksi.

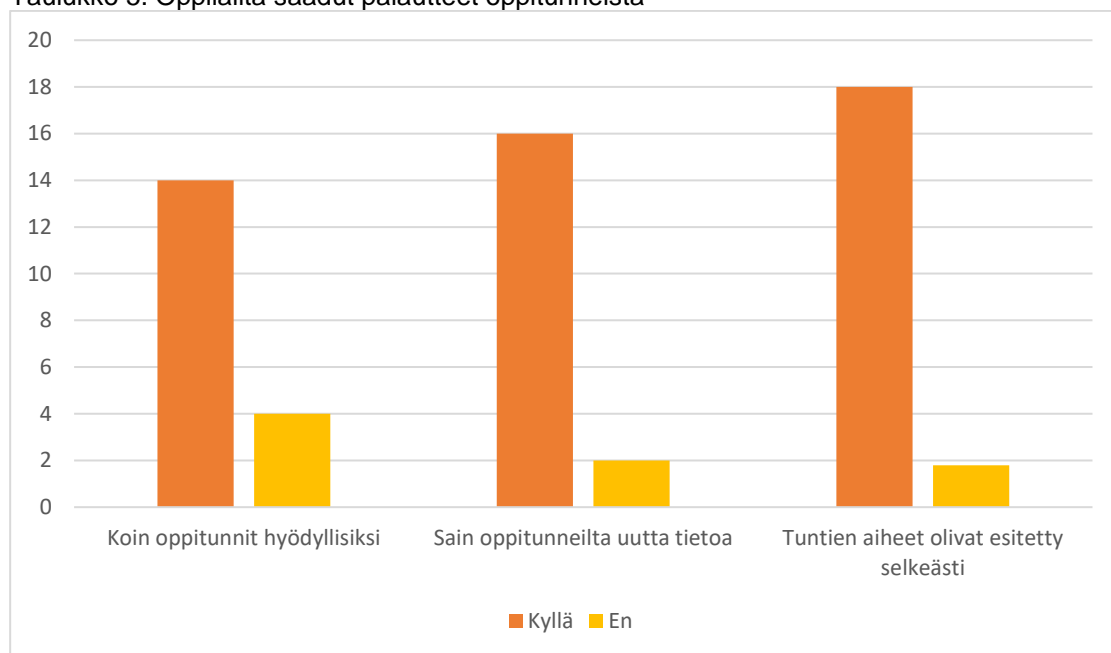
## **9.6 Palaute oppilailta ja toimeksiantajalta**

Toiminnallisessa opinnäytetyössä valittua kohderyhmää pystytään hyödyntämään opinnäytetyön arvioinnissa. Kohderyhmältä voidaan pyytää palautetta, kun tuote on valmis ja testattu käytännössä. Palautetta voidaan pyytää esimerkiksi tapahtuman onnistumisesta, tuotteen käytettävyydestä tai ohjeistuksen selkeydestä. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 40.)

Pyysimme palautetta oppitunneille osallistuneilta oppilailta sekä opettajalta. Teimme oppilaille palautekyselyn (liite 8), jonka suuntasimme kohderyhmälle sopivaksi. Katsoimme mallia palautekyselyn tekemiseen muista oppinäytöistä ja loimme niiden pohjalta oman palautekyselyn. Keräsimme oppilailta palautteen viimeisen oppitunnin aikana. Palautteet annettiin nimettömästi. Koska osalla oppilaista oli liikuntapäivä viimeisten oppituntien aikana, saimme vain 18 oppilaalta palautetta, kun normaalisti oppilaita olisi ollut yhteensä 42. Liikuntapäivä ei ollut tiedossamme, joten emme siksi osanneet varautua tähän palautteen keräämisessä.

Palautekyselystä selvisi, että 14 vastaajaa koki oppitunnit hyödyllisiksi. Vastaajista neljä ei kokenut oppitunteja hyödylliseksi. Oppitunneilta uutta tietoa sai 16 vastaajaa, kun taas kaksi vastaajaa ei saanut oppitunneilta uutta tietoa. Kaikki 18 vastaajaa kokivat, että tuntien aiheet olivat esitetty selkeästi. Palautejakauma on esitetty taulukossa 5. Palautekyselyssä kysyimme lisäksi, mitä mieltä oppilaat olivat tunneilla käytetyistä menetelmistä (diaesitykset, videot, toiminnalliset harjoitukset). Tähän kohtaan sai vastata vapaasti. Vastaajista kahdeksan kuvaili käytettyjä menetelmiä hyväksi, kuusi ihan hyväksi, yksi vastaaja tylsäksi ja yksi vastaaja hienosti ja huolella tehdyiksi. Kaksi vastaajaa ei vastannut mitään. Palautekyselyn lopussa kysyimme risuja, ruusuja ja kehittämis ehdotuksia. Kaksi vastaajaa antoivat palautetta siitä, että esiintyjät puhuivat selkeästi. Loput vastasivat, että "ei ole" tai jättivät kokonaan vastamatta tähän kohtaan.

Taulukko 5. Oppilailta saadut palautteet oppitunneista



Oppilaiden lisäksi keräsimme myös opettajalta palautetta. Opettajalle emme laatineet erillistä palautekyselyä, vaan pyysimme häntä kirjoittamaan vapaasti palautetta oppilaille annetun palautekyselyn pohjalta. Opettaja kertoi palautteessaan oppituntien olleen hyödyllisiä ja kävimme kertauksena hyvin läpi viime vuoden ja tämän syksyn asioita. Erityistä kiitosta saimme seksuaalisuuden monipuolisesta avaamisesta sekä seksuaalisuuden portaiden läpikäymisestä. Opettaja oli tyytyväinen myös kuviin, joissa seksin eri muodot tuli käytyä tarkemmin läpi kuin kirjassa. Hänen mielestään kerroimme seksitaudeista laajemmin kuin heidän oppikirjansa, minkä hän koki hyväksi asiaksi. Myös ehkäisymenetelmät esitettiin monipuolisesti ja etenkin suuseksisuoja esittely oli hänen mielestään hyvä asia. Oppitunneilla asiat oli selkeästi esitetty, ja hän oli erittäin tyytyväinen, kun toteutimme oppitunnit heidän koulussaan. Opettaja koki oppitunneille luomamme diaesitykset hyväksi ja halusi hyödyntää niitä omilla oppitunneillaan. Annoimme oppitunneille tekemämme diat opettajan käyttöön.

## 10 TYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Eettisyys on keskeistä kaikessa tieteellisessä toiminnassa. Tutkimusetiikka jaotellaan yleensä normatiiviseksi etiikaksi, eli sillä pyritään vastaamaan kysymykseen säännöistä, joita tutkimusta tehdessä tulee noudattaa. Tutkimus-

etiikka voidaan jakaa tieteen sisäiseen ja tieteen ulkopuoliseen etiikkaan. Tieteen sisäinen etiikka tarkoittaa tieteenalan luotettavuutta ja todellisuutta, perusvaatimuksenaan se, ettei tutkimusaineistoa väärennetä tai luoda tyhjästä. Tieteen ulkoinen etiikka käsittelee alan ulkopuolisten seikkojen vaikuttavuutta tutkimusaiheen valintaan ja sen tulkintaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211 - 212.)

Tiedonlähteen tunnettavuus, asiantuntijan kirjoittama aineisto, aineiston tuoreus ja laatu sekä alkuperäiset lähteet luovat luotettavan pohjan opinnäytetyön teorialle. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 72 - 77.) Nykyinen tietotekniikka mahdollistaa melko vaivattoman tiedonhaun. Haasteeksi voi muodostua se, kuinka tutkija osaa valita oman tutkimuksensa kannalta keskeiset julkaisut saatavilla olevasta valtavasta tietomäärästä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 96.) Plagiointi eli toisen tutkijan ajatusten, ilmaisujen tai tulosten käyttäminen omalla nimellä ilman tutkijan lupaa on kiellettyä. Tutkimuksessa tulee välttää plagiointia ja lähdeviitteet tulee merkitä tarkasti. Keksityt esimerkit ja tulokset ovat myös plagiointia, ja ne johtavat lukijaa harhaan sekä vähentävät työn uskottavuutta. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 78.)

Opinnäytetyön eettisyyttä tukevia asioita ovat muun muassa se, että opinnäytetyön aihe liittyy ammattiopintoihin ja edistää opinnäytetyön tekijän ammatillista kehittymistä, asiantuntijuutta sekä työelämän taitoja. Opinnäytetyön tekemisessä tulee noudattaa siihen liittyvää lainsäädäntöä, ammattieettisiä ohjeituksia ja hyvän tutkimuskäytännön toimintaperiaatteita. Opinnäytetyöstä tulee kirjoittaa sopimus, jossa sovitaan muun muassa aiheesta, vastuusta ja aikataulusta. Plagiointia tulee välttää. Henkilötiedot ja tulokset tulee anonymisoida ja niihin liittyvä aineisto joko tallentaa tai tuhota. Opinnäytetyön tuloksia ei saa väärentää. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry s.a., 2 - 8.)

Toteutimme opinnäytetyön eettisten periaatteiden ja hyvien tieteellisten käytänteiden mukaisesti. Valitsimme aiheen, joka liittyi meidän alaamme ja edisti muun muassa meidän ammatillista kehittymistä ja asiantuntijuutta. Huomioimme aiheen valinnassa sen ajankohtaisuuden ja merkityksellisyyden nuorten terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Olemme suhtautuneet lähteisiin kriittisesti ja käyttäneet pääasiassa kymmenen vuoden sisällä julkaistua materiaalia. Tällä olemme varmistaneet lähdeaineiston ajankohtaisuuden. Emme

ole plagioineet aineistoa, vaan olemme kirjoittaneet asioista omin sanoin eri lähteitä yhdistellen. Lisäksi emme ole tuoneet opinnäytetyössämme esiin meidän henkilökohtaisia mielipiteitämme opinnäytetyön aiheesta, vaan olemme pyrkineet kirjoittamaan asioista neutraalisti.

Kirjoitimme opinnäytetyöstä sopimuksen (liite 1) toimeksiantajan kanssa ja sitouduimme noudattamaan sovittuja aikatauluja. Sopimuksesta poistimme omia sekä yhteyshenkilömme henkilötietoja. Tällä tavoin varmistimme, että kukaan ei saa tietoonsa meidän ja yhteyshenkilön henkilökohtaisia tietoja. Käyttäessämme opinnäytetyössä ja oppitunneille tehdyissä diaesityksissä kuvia, varmistimme Opetushallitukselta, Justweariltä ja Lipidolta, että saamme hyödyntää heidän materiaalejaan.

Opinnäytetyömme luotettavuutta ja eettisyyttä tukevat myös Urheilupuiston koululla pidetyt oppitunnit, jotka suunnittelimme ja toteutimme huolellisesti. Oppituntien sisältöjen ja materiaalien valmistelemissä käytimme luotettavia lähteitä ja suunnittelimme oppitunnit kohderyhmän ikä huomioon ottaen. Oppitunteja arvioidaksemme keräsimme oppilailta palautteen, johon vastattiin nimettömänä. Kun olimme analysoineet palautteet, hävitimme palautelomakkeet niin, ettei kukaan ulkopuolinen pääse niihin käsiksi. Palautteet kirjasimme opinnäytetyöhömme sellaisina kuin me ne saimme, emmekä väärentäneet tuloksia.

## **11 POHDINTA**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli pitää yhdeksäsluokkalaisille oppitunteja seksuaalikasvatuksesta ja seksitaudeista sekä niiden ehkäisystä. Aihetta miettiessämme löysimme yhteisen mielenkiinnon kohteen seksuaalisuudesta ja seksitaudeista. Mielestämme aihe on ajankohtainen nuorille ja siitä on tärkeää puhua, joten tuntui luontevalta lähteä toteuttamaan oppitunteja aiheesta. Oppituntien toteutuksessa pääsimme myös haastamaan omat ohjaustaitomme. Kummallakaan ei ollut aikaisempaa kokemusta nuorten ohjauksesta, mikä toi oppituntien suunnitteluun hieman haastetta ja jännitystä.

Mielestämme oppitunnit menivät hyvin ja saamamme palaute oli suurimmaksi osin positiivista. Opettaminen oli uusi ja hauska kokemus, ja se antoi lisää

rohkeutta puhua nuorille aremmistakin asioista. 45 minuuttia on lyhyt aika laajan kokonaisuuden läpikäymiseen, joten oli hyvä, että jaoimme aiheet kolmelle eri oppitunnille. Kolmen oppitunnin toteuttaminen mahdollisti jatkumon ja aiheiden etenemisen loogisessa järjestyksessä. Lisäksi oli helpompaa mennä pitämään seuraavia oppitunteja, kun oppilaat olivat jo entuudestaan tuttuja. Vähäinen kokemus oppituntien järjestämisestä ilmeni kuitenkin siinä, että suunnittelemilla tunneillamme oli melko tiukka aikataulu ja asiaa yhdelle oppitunnille tuli paljon. Jos oppitunnit saisi nyt pitää uudelleen, karsisimme asioita ainakin dioista, jotka käsittelivät seksitauteja.

Opinnäytetyöprosessin työstäminen oli monivaiheista. Parityöskentelyn hyviä puolia oli se, että molempien hieman erilaiset työskentelytavat tukivat toinen toistaan, pystyimme jakamaan erilaisia ideoita keskenämme ja opinnäytetyö eteni melko sujuvasti. Haasteita riitti kuitenkin aikataulujen yhteensovittamisessa harjoittelujen, töiden ja muiden koulutöiden ohessa. Varasimme opinnäytetyön tekemiseen riittävästi aikaa, mutta prosessin aikana ilmaantui monia meistä riippumattomia esteitä, jotka hidastivat opinnäytetyön etenemistä. Näin jälkeinpäin ajateltuna toiminnallinen opinnäytetyö ei ole helpoimmasta päästä toteuttaa, sillä siihen liittyy monia osatekijöitä. Se oli kuitenkin opettavainen prosessi, joka antoi uutta oppia niin parityöskentelystä pitkän ajan projektissa, tiedonhausta ja teoriapohjan rakentamisesta kuin oppituntien suunnittelusta ja toteuttamisestakin.

Tavoitteemme oli lisätä yhdeksäsluokkalaisten seksuaalitetoutta ja ehkäistä seksitautien leviämistä. Suunnittelimme oppitunnit perusteellisesti, sillä tarkasti suunnitellut ja toteutetut tunnit ovat edellytys onnistumiselle. Mielestämme onnistuimme tavoitteessa, sillä nuoret antoivat palautetta, jossa suurin osa kertoi oppituntien olleen hyödyllisiä ja antaneen heille uutta tietoa. Oppituntien toteuttamisesta saimme varmuutta nuorten ohjaamiseen ja omaan esiintymiseemme, sekä opimme tärkeitä yhteistyötaitoja, jotka ovat myös työelämässä tärkeitä. Lisäksi saimme seksuaalisuudesta paljon uutta tietoa, joten opinnäytetyön aihe helpottaa seksuaalisuuden käsittelyä sekä sen puheeksi ottamista sairaanhoitajan työssä asiakkaiden ja potilaiden kanssa. Opinnäytetyön aihe auttaa meitä myös kohtaamaan nuoria sairaanhoitajan ammatissa.



Kehittämisehdotuksena opinnäytetyötämme voisi jatkaa niin, että kävisi pitämässä seksuaalikasvatuksen tunteja myös muunikäisille ihmisille, kuten esimerkiksi lapsille tai vanhuksille. Mielestämme seksuaalisuus ei aiheena vanhene koskaan, ja siitä on tärkeää puhua eri-ikäisten kanssa. Lopuksi haluaisimme kiittää opinnäytetyön ohjaajaa, joka toi opinnäytetyöhön paljon uusia ideoita ja näkökulmia. Kiitos myös toimeksiantajallemme Urheilupuiston koululle, joka mahdollisti opinnäytetyön toteuttamisen oppilaitoksessa.

## LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille –opas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/documents/10531/124365/Opas%202012%2021.pdf> [viitattu 28.9.2018].

Aho, T., Alkio, P. (toim.), Kotiranta-Ainamo, A., Pelander, A. & Rinkinen, T. 2008. Puhutaan seksuaalisuudesta – nuori vastaanotolla. Helsinki: Priimus-paino Oy.

Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. s.a. Opinnäytetyön eettiset ohjeet. PDF-julkaisu. Saatavissa: <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6prosessin%20eettiset%20suositukset%20muistilistat%20opiskelijalle%20ja%20ohjaajalle.pdf> [viitattu 7.10.2018].

Bildjuschkin, K. 2016. Terveystiedon opettajien ja oppilashuollon käsityksiä seksuaalisuudesta, sen kohtaamisesta ja seksuaaliterveyden opettamisesta peruskoulussa: Kumita-tutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/131626> [viitattu 6.2.2018].

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

Buren, J. & Lunde, C. 2018. Sexting among adolescents: A nuanced and gendered online challenge for young people. Artikkel. Saatavissa: [https://ac-els-cdn-com.ezproxy.xamk.fi/S074756321830061X/1-s2.0-S074756321830061X-main.pdf?\\_tid=04d19050-5023-4edb-a077-5acfe1ac98c7&ac-dnat=1530519826\\_6f0ada0a0e3b87fae7bd079c634d084c](https://ac-els-cdn-com.ezproxy.xamk.fi/S074756321830061X/1-s2.0-S074756321830061X-main.pdf?_tid=04d19050-5023-4edb-a077-5acfe1ac98c7&ac-dnat=1530519826_6f0ada0a0e3b87fae7bd079c634d084c) [viitattu 2.7.2018].

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

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. 14. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Duodecim koulun terveyskirjasto. 2018. Nuorten seksuaalisuus ja seksuaaliterveys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhoollolle/opettajan-opas-nuorten-seksuaalisuus-ja-seksuaaliterveys> [viitattu 24.9.2018].

Duodecim koulun terveyskirjasto. 2017. Sukupuolen moninaisuus ja seksuaalinen suuntautuneisuus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/seksi/seksuaalisuuden-monimuotoisuus> [viitattu 3.10.2018].

Ehkäisynetti. s.a. Seksi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ehkaisynetti.fi/fi/oma-keho/seksi/> [viitattu 29.8.2018].

Federal Centre for Health Education BZgA. 2010. Standards for Sexuality Education in Europe - A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user\\_upload/WHO\\_BZgA\\_Standards\\_English.pdf](https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/WHO_BZgA_Standards_English.pdf) [viitattu 6.2.2018].

Halonen, M. 2014. Mitä on sexting? Video. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=eVbZlwSHJbk> [viitattu 30.9.2018].

Hannuksela-Svahn, A. 2013a. Kuppa. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00247](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00247) [viitattu 29.3.2018].

Hannuksela-Svahn, A. 2014a. Papilloomaviruksen aiheuttama kondylooma eli visvasyyliä miehellä. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00244](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00244) [viitattu 29.3.2018].

Hannuksela-Svahn, A. 2013b. Sukuelinherpes (genitaalierpes) miehellä. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00214&p\\_hakusana=genitaalierpes](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00214&p_hakusana=genitaalierpes) [viitattu 29.3.2018].

Hannuksela-Svahn, A. 2014b. Sukupuolitaudit, seksitaudit. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00497](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00497) [viitattu 6.2.2018].

Hannuksela-Svahn, A. 2014c. Tippuri. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00520](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00520) [viitattu 29.3.2018].

Hivpoint. s.a.a Bakteen aiheuttamat seksitaudit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://hivpoint.fi/seksitaudit/bakteen-aiheuttamat-seksitaudit/> [viitattu 4.4.2018].

Hivpoint. s.a.b Miten Hiv voi tarttua. Hiv- ja AIDS-tietoa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://hivpoint.fi/hiv-ja-aids/miten-hiv-voi-tarttua/> [viitattu 28.3.2018].

Hivpoint. s.a.c Miten suojautua tartunnalta. Hiv- ja AIDS-tietoa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://hivpoint.fi/hiv-ja-aids/miten-suojautua-tartunnalta/> [viitattu 11.9.2018].

Jaakola, S., Lyytikäinen, O., Rimhanen-Finne, R., Salmenlinna, S., Savolainen-Kopra, C., Liitsola, K., Jalava, J., Toropainen, M., Nohynek, H., Virtanen, M., Löflund J.-E., Kuusi, M. & Salminen, M. (toim.) 2017. Tartuntataudit Suomessa 2016. Raportti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/135229> [viitattu 29.1.2018].

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kahoot! 2018. About us: How it all started. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kahoot.com/company/> [viitattu 21.9.2018].

Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. (toim.) 2014. Edistä, ehkäise, vaikuta - Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Korkala, S. & Virta, J. 2016. ”Ehkä pieni pelko takaraivossa, kun on lähettänyt itsestään vähän paljastavampaa materiaalia.” 15–25-vuotiaiden kokemukset sextingistä. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://lauda.ulapland.fi/handle/10024/62360> [viitattu 2.7.2018].

Kyllönen, T. 2014. Seksuaalikasvatus – milloin, miten, miksi? *Yle*. 9.4.2014. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/04/09/seksuaalikasvatus-milloin-miten-miksi> [viitattu 3.10.2018].

Laakso, S. 2008. 9.-luokkalaisten nuorten toiveita ja ehdotuksia koulun seksuaaliopetuksesta. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18530/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu200801241094.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18530/URN_NBN_fi_jyu200801241094.pdf?sequence=1) [viitattu 19.2.2018].

Lumio, J. 2017. Maksatulehdus (hepatiitti) aikuisilla. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00451](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00451) [viitattu 28.3.2018].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017a. Nuortennetti. Seurustelun ABC. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nuortennetti.fi/ihmissuhteet/seurustelu/seurustelun-abc/> [viitattu 7.3.2018].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017b. Nuortennetti. Sydänsuruja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nuortennetti.fi/ihmissuhteet/seurustelu/sydansuruja/> [viitattu 7.3.2018].

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018. Nuortennetti. Seksuaalinen suuntautuminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/seksuaalinen-suuntautuminen/> [viitattu 28.8.2018].

Mikkeli. s.a. Urheilupuiston koulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mikkeli.fi/sisalto/ota-yhteytta/oppilaitokset/urheilupuiston-koulu> [viitattu 5.3.2018].

Mönttinen, M. & Tuppurainen, M. 2011. Perheen merkitys suomalaisten 9-luokkalaisten nuorten seksuaalikäyttäytymisessä. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/26817> [viitattu 19.2.2018].

Nazarenko, S. & Korhonen, E. (toim.) 2011. Mun elämä – Mun valinta. Nuorten seksuaalioikeudet ja kehitys. Väestöliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/85d44662925f995a867aa3d09413d15f/1530533300/application/pdf/938739/Mun%20el%C3%A4m%C3%A4,%20mun%20valinta-%20nuorten%20seksuaalioikeudet%20ja%20kehitys.pdf> [viitattu 2.7.2018].

Peda.net. s.a. Urheilupuiston koulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://peda.net/mikkeli/perusopetus/urheilupuisto> [viitattu 5.3.2018].

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. 2004. Opetushallitus. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.oph.fi/download/139848\\_pops\\_web.pdf](http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf) [viitattu 8.2.2018].

Pitkänen, J. 2009. Yläkoulun opettajien kokemuksia seksuaaliopetuksen opetusmenetelmistä. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/20048> [viitattu 19.2.2018].

Raskauden ehkäisy. 2017. Käypä hoito -suositus. WWW-dokumentti. Saatavilla: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50104> [viitattu 7.2.2018].

Rikoslaki 24.7.1998/563

Seta ry. s.a. Olenko sateenkaarinuori? Tietoa sukupuolesta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://whm13.louhi.net/~seta/seta/olenko-sateenkaarinuori/> [viitattu 28.8.2018].

Seta ry. 2016. Seksuaalinen suuntautuminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://whm13.louhi.net/~seta/seta/seksuaalinen-suuntautuminen/> [viitattu 28.8.2018].

Sexual and reproductive health. 2018. World health organization. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual\\_health/sh\\_definitions/en/](http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/) [viitattu 7.4.2018].

Sukupuolitaudit. 2010. Käypä hoito -suositus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50087> [viitattu 6.2.2018].

Suomela, A. 2009. Seksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015a. Hepatiitti B. WWW-dokumentti. Päivitetty 18.9.2015. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit/taudit-ja-mikrobit/virustaudit/hepatiitti-b> [viitattu 28.3.2018].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015b. Hepatiitti C. WWW-dokumentti. Päivitetty 2.9.2015. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit/taudit-ja-mikrobit/virustaudit/hepatiitti-c> [viitattu 28.3.2018].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015c. Hiv. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.9.2015. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit/taudit-ja-mikrobit/virustaudit/hiv> [viitattu 28.3.2018].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018a. Infektiotaudit. Tippuri. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit/taudit-ja-mikrobit/bakteeritaudit/tippuri> [viitattu 29.3.2018].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018b. Seksuaalikasvatus. WWW-dokumentti. Päivitetty 20.7.2018. Saatavissa: [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/seksuaalikasvatus](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/seksuaalikasvatus) [viitattu 3.10.2018].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017a. Keskeiset käsitteet. WWW-dokumentti. Päivitetty 6.7.2017. Saatavissa: [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/menetelmat/seksuaalisuus-puheeksi/keskeiset-kasitteet](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/seksuaalisuus-puheeksi/keskeiset-kasitteet) [viitattu 24.9.2018].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017b. Käytä kondomia – vältä seksitauti. WWW-dokumentti. Päivitetty 17.7.2017. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/ajan-kohtaista/kampanjat/kesaterveys/kayta-kondomia-valta-seksitauti> [viitattu 6.2.2018].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017c. Yläluokilla. WWW-dokumentti. Päivitetty 6.7.2017. Saatavissa: [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/seksuaalikasvatus/perusopetus/ylaluokilla](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/seksuaalikasvatus/perusopetus/ylaluokilla) [viitattu 19.2.2018].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. s.a. Kouluterveyskysely. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely> [viitattu 24.9.2018].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Toteuttamisohjeet. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Tiitinen, A. 2017a. Ehkäisypillerit, ehkäisyrenkas ja ehkäisylaastari (yhdistelmäehkäisy). Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00752](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00752) [viitattu 28.9.2018].

Tiitinen, A. 2018. Jälkiehkäisy. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00133](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00133) [viitattu 7.2.2018].



Tiitinen, A. 2017b. Papilloomavirus (HPV) ja kondylooma naisella. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00162](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00162) [viitattu 29.3.2018].

Tiitinen, A. 2017c. Sukuelinherpes (genitaaliherpes) naisella. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00713&p\\_hakusana=genitaaliherpes](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00713&p_hakusana=genitaaliherpes) [viitattu 29.3.2018].

Tuominen, S. 2012. Seksuaalikasvatuksen asiantuntijoiden näkemyksiä peruskoulun seksuaalikasvatuksesta. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/34664> [viitattu 18.2.2018].

Urheilupuiston koulu – lukuvuositedote 2017-2018. 2017. Urheilupuiston koulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://peda.net/mikkeli/perusopetus/urheilupuisto/l/12/t2pv:file/download/8888734e40605c1f83c5e1ce8bf4c6c7668ff600/tiedote%20%202017-2018%20pitk%C3%A4%20versio.pdf> [viitattu 8.2.2018].

Urpot.fi s.a. Seksuaalisuuden portaat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.urpot.fi/vanhemmille/tietoa/seksuaalisuuden-portaat/> [viitattu 6.3.2018].

Vainio, S. 2017. Käyttääkö kukaan suuseksisuoja? – taudit leviävät kurkuissa, ehkäisy vielä harvinaista. *Etelä-Suomen Sanomat* 13.2.2017. Saatavissa: <https://www.ess.fi/uutiset/kotimaa/art2344968> [viitattu 17.4.2018].

Väestöliitto. 2018a. Kokonaisvaltainen seksuaalikasvatus. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/pien-ten\\_lasten\\_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/kokonaisvaltainen-seksuaalikasva/](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pien-ten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/kokonaisvaltainen-seksuaalikasva/) [viitattu 29.1.2018].

Väestöliitto. 2018b. Nuoret. Ehkäisy. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/> [viitattu 6.2.2018].

Väestöliitto. 2018c. Nuoret. Ehkäisykapseli. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymenetelmat/ehkaisykapseli/> [viitattu 7.8.2018].

Väestöliitto. 2018d. Nuoret. Ehkäisykierukka. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymenetelmat/ehkaisykierukka/> [viitattu 7.8.2018].

Väestöliitto. 2018e. Nuoret. Ehkäisyrengas. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymenetelmat/ehkaisyrengas/> [viitattu 7.8.2018].

Väestöliitto. 2018f. Nuoret. Ehkäisytabletit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymenetelmat/ehkaisytabletit/> [viitattu 7.8.2018].

Väestöliitto. 2018g. Nuoret. Klamydia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/seksitaudit/klamydia/> [viitattu 6.2.2018].

Väestöliitto. 2018h. Nuoret. Kuppa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/seksitaudit/kuppa/> [viitattu 29.3.2018].

Väestöliitto. 2018i. Nuoret. Murrosiän kasvu ja kehitys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/> [viitattu 7.3.2018].

Väestöliitto. 2018j. Nuoret. Seksi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/> [viitattu 6.2.2018].

Väestöliitto. 2018k. Nuoret. Seksitaudit, eli sukupuolitaudit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/seksitaudit/> [viitattu 6.2.2018].

Väestöliitto. 2018l. Nuoret. Seksuaalisuuden sanakirja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/seksuaalisuuden-sanakirja/> [viitattu 2.7.2018].

Väestöliitto. 2018m. Nuoret. Seurustelu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/seurustelu2/> [viitattu 7.3.2018].

Väestöliitto 2018n. Nuoret. Suhteen päätyminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/seurustelu2/suhteen-paattyminen/> [viitattu 7.3.2018].

Väestöliitto 2018o. Parisuhteen vaiheet. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/parisuhteen-happy-hour/tietoa/parisuhteen-vaiheet/](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parisuhteen-happy-hour/tietoa/parisuhteen-vaiheet/) [viitattu 7.3.2018].

Väestöliitto. 2018p. Parit ja sinkut. Seksuaalisen kanssakäymisen suojaikärajat. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_pari-suhteesta/tietoa\\_parisuhdeammattilaisille/asiakastyon\\_lakitietoa/suojaikarajat/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_pari-suhteesta/tietoa_parisuhdeammattilaisille/asiakastyon_lakitietoa/suojaikarajat/) [viitattu 29.3.2018].

Väestöliitto. 2018q. Seksuaalisuuden portaat. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/pienten\\_lasten\\_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/ikatasoinen-seksuaalikasvatus/seksuaalisuuden-portaat/](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/ikatasoinen-seksuaalikasvatus/seksuaalisuuden-portaat/) [viitattu 5.3.2018].

Väestöliitto. 2018r. Sinkun vapaus/yksinäisyys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/sinkuille/tietoa-sinkkuudesta/sinkun-vapaus-yksinaisyys/> [viitattu 7.3.2018].

## KUVALUETTELO

Kuva 2. Opetushallitus. 2018. Seksuaalisuuden portaat. Virikeyvat. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.edu.fi/seksuaalisuuden\\_portaat/virikekuvat](https://www.edu.fi/seksuaalisuuden_portaat/virikekuvat) [haettu 28.8.2018].

Taulukko 1. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. WWW-dokumentti. Päivitetty 17.5.2018. Saatavissa: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=187209&mittarit\\_1=200280&mittarit\\_2=199315&vuosi\\_2017\\_0=v2017#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=187209&mittarit_1=200280&mittarit_2=199315&vuosi_2017_0=v2017#) [viitattu 4.10.2018].

Taulukko 2. Hivpoint s.a.d Seksitaudit. Esite.



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

## SOPIMUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

1/2

1. OPISKELIJA		2. OPISKELIJA	
Opiskelijanumero	Vierailset etunimet ANNA-MARI JOSEFINA	Opiskelijanumero	Vierailset etunimet Petra Oona Elisa
Sukunimi Järvinen		Sukunimi Auvinen	
Lähtöosoite	Postinumero ja -toimipaikka Mikkeli	Lähtöosoite	Postinumero ja -toimipaikka Mikkeli
Sähköposti Anna.Jarvinen@edu.xamk.fi	Puhelin	Sähköposti Petra.Auvinen@edu.xamk.fi	Puhelin
Toimipaite ja koulutusohjelma XAMK, MIKKELIN KAMPUS Hoitotyön koulutusohjelma		Toimipaite ja koulutusohjelma XAMK, MIKKELIN KAMPUS Hoitotyön koulutusohjelma	
Suuntautumisvaihtoehto ja ryhmätunnus Sairaanhoitaja 525155N		Suuntautumisvaihtoehto ja ryhmätunnus Sairaanhoitaja 525155N	

## TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantaja ja yritys/yritys	Yrityksen yhteystieto
Mikkelin kaupunki / Heikin koti	Heidi Heinisari
Lähtöosoite Anni Swaninkatu 6	Postinumero ja -toimipaikka 5000 Mikkeli
Sähköposti heidi.heinisari@edu.mikkeli.fi	Puhelin

## OPINNÄYTETYÖN HANKKEISTUS

<input type="checkbox"/> Toimeksiantaja maksaa opinnäytetyöstä opiskelijalle tai Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle korvauksen, josta on kirjallisesti sovittu ennen opinnäytetyön aloittamista.
<input checked="" type="checkbox"/> Opinnäytetyötä on toimeksiantajan puolelta nimetty ohjaaja ennen opinnäytetyön aloittamista.
<input type="checkbox"/> Toimeksiantajan tarkoituksena on autata ihmisen hyödyntämään opinnäytetyön tuloksia toiminnassaan.

## OPINNÄYTETYÖN OHJAUS

Ohjaaja(t) opettaja(t) Haija Kankkunen
Sähköposti Haija.kankkunen@xamk.fi
Yrityksen yhteisön ohjaaja(t) Heidi Heinisari
Sähköposti heidi.heinisari@edu.mikkeli.fi



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ

SOPIMUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

2 / 2

Opinnäytetyön aihe (max. 200 merkkiä) <i>seksuaalikasvatusta yleisimmistä seksitaudeista ja niiden ehkäisystä urheilupuiston yhdeksäsluokkalaisten</i>	
Kehittämis- tai tutkimustavoite ja toimeksianto (max. 300 merkkiä) <i>Usota yhdeksäsluokkalaisten seksuaaliterouma yleisimmistä seksitaudeista ja niiden ehkäisystä ja tarten ehkäistä seksitautilien leviämistä</i>	
Keskeiset menetelmät (max. 300 merkkiä) <i>Toiminnallinen opinnäytetyö (oppitunti)</i>	
Opinnäytetyön aloitus <i>lokakuu 2017</i>	Opinnäytetyön luovutus toimeksiantajalle <i>lokakuu 2018</i>
Opinnäytetyö täyttää Tilastokeskuksen T & K määritelmän *) <input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	

\*) T & K määritelmän saa opintotoimistosta tai Internetistä,  
<http://www.tilastokeskus.fi/tk/tdka/kas.html>

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT

<p><b>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu</b> Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun vastuu rajoittuu opinnäytetyön laivonmaiseen ohjaukseen.</p> <p>Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjauksaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Ongelmatapauksissa sopimuksen ehdotista voidaan neuvotella uudelleen ja tarvittaessa purkaa sopimus.</p> <p><b>Oikeudet tuloksiin ja muihuan opinnäytetyöhön liittyvään aineistoon, laittaisiin ja sovelluksiin.</b> Tekijänoikeus ja omistusoikeus opinnäytetyön tuloksiin kuuluvat opinnäytetyön tekijälle.</p> <p>Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen ainoastaan sopimuksella niistä erikseen opinnäytetyön tekijän kanssa.</p> <p>Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p>	<p><b>Tulosten julkaiseminen ja luottamuksellisuus</b> Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää lakisalausuuksia tai muita julkaisuuslaissa säätössä pidettäviksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa säätössä pidettävät tiedot on jätettävä työn lausta-aineistoon. Opinnäytetyö voidaan julkaista myös Internetissä.</p> <p>Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opinnäytetyön ohjaaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sillä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen äänisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p><b>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen</b> Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. aineistojen hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäiseen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p>
--	---

Olemme yhteisesti sopineet opinnäytetyön toteutuksesta ja ohjauksesta yllä sovitulla tavalla.

ALLEKIRJOITUKSET

PAIKKA, PÄIVÄYS JA TOIMEKSIAANTAJAN EDUSTAJAN ALLEKIRJOITUS <i>Mikkeli 17.1.18</i>	1	20	
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OPISKELIJAN ALLEKIRJOITUS <i>Mikkeli 17.1.18</i>	1	20	<i>Aina-Mari Järvinen Petrus Järvinen</i>
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OHJAAVAN OPETTAJAN ALLEKIRJOITUS <i>Mikkeli</i>	13, 2	20 18	<i>Harjo Kale</i>

Tämä sopimus on kirjoitettu kolmena kappaleena, yksi toimeksiantajayritykselle, toinen opiskelijalle ja kolmas opintotoimistoon rekisteröintä varten.

Tutkimuksen bibliografiset tiedot XAMK:n raportointiohjeiden mukaan	Tutkimuskohde	Otoskoko, menetelmä	Keskeiset tulokset	Oma intressisi opinnäytetyösi kannalta
Bildjuschkin, K. 2016. Terveystiedon opettajien ja oppilashuollon käsityksiä seksuaalisuudesta, sen kohtaamisesta ja seksuaaliterveyden opettamisesta peruskoulussa: Kumita –tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://www.julkari.fi/handle/10024/131626">https://www.julkari.fi/handle/10024/131626</a>	Tutkimuksen tarkoitus oli arvioida vuoden 2016 Kumita –kampanijan tuloksia sekä selvittää koulujen seksuaalikasvatuksen sisältöä ja määrää.  Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin terveydenhoitajien ja opettajien ammattiryhmien eroja, koulutus- ja lisäkoulutustaustaa, suhtautumista seksuaalikasvatukseen ja seksuaalikasvatuksen sisältöä, siihen käytettyä tuntimäärää ja materiaaleja.	-105 naista ja yhdeksän miestä, jotka olivat eri koulujen henkilökuntaa (esimerkiksi opettajia ja terveydenhoitajia)  -Tutkimuksessa teetettiin kysely vuonna 2016 Kumita –kampaniaan osallistuneille kouluille.	-Koulujen oppilaita vain osa oli saanut Kumita –kampanijan kautta jaettuja kondomeja.  -Suurin osa kyselyyn vastaajista piti seksuaaliopetusta koulussa tärkeänä  -Opettajat ja terveydenhoitajat vastasivat käsittelevänsä oppitunneillaan eniten raskauden ehkäisyä ja seksitautteja.	-Tutkimuksessa käsiteltiin seksuaalikasvatusta, joka on opinnäytetyömme aiheena ja tutkimus on tuore.
Laakso, S. 2008. 9.-luokkalaisten nuorten toiveita ja ehdotuksia koulun seksuaaliopetuksesta. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18530/URN_NBN_fi_jyu200801241094.pdf?sequence=1">https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18530/URN_NBN_fi_jyu200801241094.pdf?sequence=1</a>	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia ehdotuksia ja toiveita yhdeksäsluokkalaissilla on koulun seksuaaliopetukseen.	-Kolme ryhmää yhdeksäsluokkalaisten tyttöryhmää ja yksi poikaryhmä.  -Menetelmänä käytettiin kolmea ryhmähaastattelua.	-Oppimateriaalien toivottiin olevan nykyaikaisia.  -Asiantuntijat, vierailijat ja pätevät opettajat koettiin parhaina seksuaalikasvatuksen antajina.  -Asioista keskustelu luokan kesken tai pienissä ryhmissä koettiin tärkeäksi ja hyödylliseksi  -Oppimateriaaleiksi toivottiin myös videoita, jotka voisivat herättää keskustelua	-Opinnäytetyömme kannalta tutkimuksessa oli juuri oikea kohderyhmä.  -Tutkimuksesta selviää, mitä nuoret toivovat seksuaalikasvatuksen sisältävän

<p>Mönttinen, M. &amp; Tuppurainen, M. 2011. Perheen merkitys suomalaisten 9-luokkalaisten nuorten seksuaalikäyttäytymisessä. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/26817">https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/26817</a></p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää WHO-koululaistutkimuksen (2006) pohjalta 9-luokkalaisten suomalaisten nuorten seksuaaliterveyden tilaa. Tutkimuksessa selvitettiin esimerkiksi nuorten seksuaalista kokonaisuutta, ehkäisyn käyttämistä ja perheen vaikutusta nuorten seksuaalikäyttäytymiseen.</p>	<p>-Tutkimuksessa käytettiin otantamenetelmää (ryväsotantaa), jolla valikoitiin 1670 9-luokkalaista, jotka olivat osallistuneet WHO-koululaistutkimukseen.</p>	<p>-Tutkimustulosten mukaan tytöt aloittivat poikia aikaisemmin sukupuoliyhdyntät</p> <p>-Käytetyin ehkäisykeino oli kondomi, jonka käyttämättä jättäminen oli kuitenkin melko yleistä</p> <p>-Perheellä oli merkittävä vaikutus nuorten seksuaalikäyttäytymiseen.</p>	<p>-Saamme tietoa nuorten seksuaaliterveyden tilasta ja seksuaalikäyttäytymisestä.</p>
<p>Pitkänen, J. 2009. Yläkoulun opettajien kokemuksia seksuaaliopetuksen opetusmenetelmistä. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/20048">https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/20048</a></p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää yläkoulun opettajien kokemuksia seksuaaliopetuksessa käytetyistä opetusmenetelmistä. Tutkimuksessa kartoitettiin yläkoulun opettajien käyttämiä opetusmenetelmiä, valintaperustetta opetusmenetelmille sekä kehittämisehdotuksia opetusmenetelmiin.</p>	<p>-Tutkija haastatteli seitsemää yläkoulussa seksuaaliopetusta opettavaa opettajaa</p> <p>-Menetelmänä käytettiin teemahaastattelua</p>	<p>-Tutkimustulosten mukaan yläkoulun opettajat hyödynsivät seksuaaliopetuksessa erilaisia opetusmenetelmiä kuten opettajajohtoista opetusta, pari- ja ryhmätöitä sekä opetuskeskusteluja.</p> <p>-Opetusmenetelmät valikoituvat esimerkiksi opetuksen tavoitteen, opetusryhmän ja opettajan omien valmiuksien mukaan.</p>	<p>-Saamme tietoa eri opetusmenetelmistä, mitä opettajat käyttävät seksuaaliopetuksessa.</p>
<p>Tuominen, S. 2012. Seksuaalikasvatuksen asiantuntijoiden näkemyksiä peruskoulun seksuaalikasvatuksesta. Helsingin yliopisto. Käyttätieteiden tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://helda.helsinki.fi/handle/10138/34664">https://helda.helsinki.fi/handle/10138/34664</a></p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaista seksuaalikasvatuksen tulisi olla ja miten sitä voisi kehittää.</p>	<p>-Kahdeksan seksuaalikasvatuksen asiantuntijaa eri aloilta ja työtehtävistä.</p> <p>-Menetelmänä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua, jossa oli myös paljon teemahaastattelun piirteitä.</p>	<p>-Tärkeäksi koettiin seksuaalikasvatuksen kehittäminen ja lisääminen, sekä opetuksen laadun parantaminen ottamalla seksuaalisuus huomioon myös koulun arkipäivissä.</p>	<p>-Tutkimuksessa käsitellään seksuaalikasvatusta, joka on opinnäytetyömme aihe</p>



<b>Aihe</b>	<b>Menetelmät</b>	<b>Aika (45 min)</b>
Aloitus	Itsemme esittely, miksi olemme täällä, luokan esittely: omien nimien kertominen, mitä tulee mieleen sanasta seksuaalikasvatus, tunnin aiheen esittely	5 min
Nuoruus	Diaesitys	5 min
Seurustelu	Diaesitys	5 min
Seksuaalisuus -seksuaalisuuden portaat	Jako pienryhmiin, keskustelutehtävä pienryhmissä seksuaalisuudesta, video, diaesitys	15 min
Seksuaalinen suuntautuminen	Diaesitys	5 min
Sanaselitys pienryhmissä		5 min
Lopetus	Oppilaat voivat esittää kysymyksiä	5 min

<b>Aihe</b>	<b>Menetelmät</b>	<b>Aika (45 min)</b>
Aloitus	Kertauksena ketä olemme ja miksi olemme täällä, tunnin aiheen esittely	5 min
Seksuaalioikeudet	Diaesitys	10 min
Suojaikäräjä	Video, diaesitys	5 min
Seksi	Video, diaesitys, keskustelua kuvista parin kanssa	5 min
Sexting	Diaesitys	5 min
Väittämätehtävä		10 min
Lopetus	Oppilaat voivat esittää kysymyksiä	5 min

<b>Aihe</b>	<b>Menetelmät</b>	<b>Aika (45 min)</b>
Aloitus	Tunnin aiheen esittely, pienryhmiin jakaminen	5 min
Seksitaudit	Diaesitys	10 min
Ehkäisy	Diaesitys, videot	10 min
Tietovisa pienryhmissä	Kahoot!-sovellus, vastauksista keskusteleminen	15 min
Palautteen kerääminen	Oppilaille jaetaan monisteina palautelappu, jonka he voivat täyttää	3 min
Lopetus	Kiitokset	2 min

# Nuoruus, seurustelu, seksuaalisuus

Anna-Mari ja Petra

## Nuoruus

- Nuoruusikä katsotaan alkavaksi keskimäärin 10-12-vuotiaana ja päättyvän 18-22-vuotiaana
- Murrosikä (puberteetti) pitää sisällään 2-5 vuoden ajanjakson nuoruusiän alusta
- Nuoruus jaetaan kolmeen vaiheeseen:
  - Varhaisnuoruus
  - Varsinainen nuoruus
  - Jälkinuoruus



## Varhaisnuoruus

- 12-14 vuotiaana
- Murrosikä alkaa
  - Nuori kasvaa fyysisesti aikuiseksi
  - Tytöillä murrosikä poikia aikaisemmin
- Kehon muutokset voivat hämmäntää nuorta
  - Ihon ja hiusten rasvoittuminen
  - Finnit
  - Pituuskasvu, sukuelinkarvoitus
  - Tytöillä kuukautisten alkaminen, rintojen kasvu
  - Pojilla yölliset siemensyöksyt, kivesten ja peniksen kasvu, äänenmurros
- Halu itsenäistyä ja irtautua vanhemmista vahvistuu

## Varsinainen nuoruus (keskinuoruus)

- 15-17 vuotiaana
- Konfliktit vanhempien kanssa alkavat vähentyä
- Seksuaalisuuden kehitys keskeistä
  - Nuori voi olla vielä epävarma omasta seksuaalisuudestaan
- Omaan kehoon sopeutuminen
- Samaistuminen ikätovereihin
  - Ikätoverit keskeisiä nuoren seksuaalisuuden rakentumisessa

## Jälkinuoruus (myöhäisnuoruus)

- 18-22-vuotiaana
- Jäsentyminen vaihe
  - Aikaisemmat kokemukset hahmottuvat kokonaisuudeksi naisena tai miehenä olemisesta
- Nuori pystyy sijoittamaan itsensä osaksi yhteiskuntaa
  - Empatiakyky lisääntyy, nuori ottaa toiset ihmiset huomioon sekä tekemään kompromisseja
- Päätöksenteko koskien tulevaa ammattia ja perheen perustamista

## Nuoruuden kehitystehtävät

- Itsenäistyminen
  - Vanhemmista irtautuminen
  - Vanhempien löytäminen uudelleen aikuisella tasolla
- Seksuaalisen identiteetin jäsentäminen
  - Edellytyksenä nuoren selviäminen murrosiästä, jolloin seksuaalisuus ja oma muuttuva kehonkuva voivat hämmäntää
- Sosiaalisen roolin löytyminen ja jäsentyminen
  - Kehittää nuoren itsetuntoa
  - Nuori voi kokea itsensä osana sosiaalista yhteisöä



**NUORUUDEN KAIKKIEN KEHITYSTEHTÄVIEN ONNISTUNUT LÄPIKÄYMINEN  
TUKEE NUOREN KYSYMISTÄ SEKSUAALISUUTEEN**

## Lähteet:

Aho, T., Alkio, P. (toim.), Kotiranta-Ainamo, A., Pelander, A. & Rinkinen, T. 2008. Puhutaan seksuaalisuudesta – nuori vastaanotolla. Helsinki: Priimuspaino Oy.

Mönttinen, M. & Tuppurainen, M. 2011. Perheen merkitys suomalaisten 9-luokkalaisten nuorten seksuaalikäyttäytymisessä. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/26817>

Väestöliitto. 2018. Nuoret. Murrosiän kasvu ja kehitys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/>

## Seurustelu, mitä se on?

- Toisen ajatusmaailman ja arvojen oppimista
- Oppiminen tapahtuu toisen kanssa keskustellen ja yhdessä aikaa viettäen
- Lupaus yhdessä olemisesta ja oman elämän jakamisesta
- Omien tunteiden ja ajatusten jakamista
- Toisen mielipiteen kuuntelemista ja kunnioittamista
- Aluksi pelkkää viestittelyä > yhdessä olemista ja tekemistä
- Omat pelisäännöt seurustelulle
- Keskustelu ja yhdessä tekeminen!
- Riidat ovat osa parisuhdetta
- Ei ole oikeaa ikää aloittaa seurustelu

## Seurustelu voi syventyä parisuhteeksi:

1. Symbioosivaihe
2. Itsenäistymisvaihe eli eriytymisvaihe
3. Kumppanuusvaihe



- Seurustelu ei automaattisesti tarkoita seksiä
- Valmius seurustelusuhteeseen ei automaattisesti tarkoita valmiutta seksiin
- Jos seurustelukumppani ei halua seksiä > kuuntele ja kunnioita hänen toivetta



## Ero

- Ero tarkoittaa parisuhteesta ja ystävyydestä seurustelukumppaniin luopumista
- Siihen voi kulua aikaa
- Toinen haluaisi erota ja toinen haluaisi jatkaa parisuhdetta
- Älä eroa tekstiviestillä
  - > kerro eroon johtaneista syistä kasvatusten
  - > voi helpottaa erosta toipumista



- Kaikki eivät haaveile parisuhteesta tai halua seurustella
- Seurustelusuhde ei kiinnosta, aikaisemmat kokemukset vahvistaneet halua elää yksin
- Valinta seurustelemattomuudesta on normaalia
- Voi olla onnellinen
- Vapaus, aikaa omien haaveiden toteuttamiselle

## Lähteet:

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

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Nuortennetti. Seurustelun ABC. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nuortennetti.fi/hmissuhteet/seurustelu/seurustelun-abc/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Nuortennetti. Sydänsuruja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nuortennetti.fi/hmissuhteet/seurustelu/sydansuruja/>

Väestöliitto. 2018. Nuoret. Seurustelu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/seurustelu2/>

Väestöliitto 2018. Nuoret. Suhteen päätyminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/seurustelu2/suhteen-paattyminen/>

Väestöliitto 2018. Parisuhteen vaiheet. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/parisuhteen-happy-hour/tietoa/parisuhteen-vaiheet/](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parisuhteen-happy-hour/tietoa/parisuhteen-vaiheet/)

Väestöliitto. 2018. Sinkun vapaus/yksinäisyys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/sinkuille/tietoa-sinkkuudesta/sinkun-vapaus-yksinaisyys/>

# Seksuaalisuus



<https://www.youtube.com/watch?v=HEQC1r6NXsQ>



## Mitä on seksuaalisuus?

- Yksilöllinen, henkilökohtainen, ainutlaatuinen ominaisuus
- Osittain pysyvä, osittain kehittyvä
- Siihen liittyvät fyysiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät
- Muotoutumiseen vaikuttavat: tunteet, elämässä koetut asiat, sekä tapahtumat
- Kehittyy, kasvaa ja muuttuu elämän aikana, seksuaalinen aktiivisuus vaihtelee
- Jokainen kehittyy seksuaalisesti omaan tahtiin ja kehitys on vuorovaikutuksellista muiden saman ikäisten kanssa
- Toisen seksuaalisuutta ei voi määritellä, sillä ihminen on omalla tavallaan seksuaalinen

## Seksuaalisuus sisältää (WHO)

- > sukupuoli
- > sukupuoli-identiteetti
- > sukupuoli-suhteet
- > seksuaalinen suuntautuminen
- > mielihyvä
- > erotiikka
- > lisääntyminen
- > sukupuoliroolit

## Ilmenemismuotoja ja seksuaalisia kokemuksia

- > seksuaalisuuden harjoittaminen
- > ajatukset
- > käyttäytyminen
- > asenteet
- > suhteet
- > roolit
- > halut
- > uskomukset
- > fantasiat

**Ei aina ilmennä/koe näitä kaikkia!**

## Seksuaalisuuden portaat

- Kuvaa yksilön sosiaalisten valmiuksien kehittymistä seurustelua kohti, sekä seksuaalisen tunnetason kypsymistä
- Havainnollistaa, miten toiminnan tavoitteet ja tunteiden kohteet muuttuvat seksuaalisuudessa yksilön kehityksen myötä
- Koostuu 11 kehitysportaasta syntymästä aikuisuuteen
- Jokainen etenee seksuaalisuuden portailla omaan tahtiinsa
- Ei tarvitse käydä järjestyksessä läpi > on normaalia jättää jokin portas välistä ja myöhemmin palata tälle portaalle
- Kiirehtiminen voi aiheuttaa
  - > itsetunnon heikentymistä
  - > kaltoin kohdelluksi joutumista
  - > riskikäyttäytymistä



**Portaiden läpi käyminen omaan tahtiin edistää tasavertaisen parisuhteen muodostamista, kun yksilö saa rauhassa oppia parisuhteessa tarvittavia ystävyyss- ja seurustelutaitoja**



**Porras 5: Tuttu, mutta salattu**

- 8-13-18-vuotias, omasta yksilöllisestä kypsymisestäään riippuen
- Ihastumisen kohteena lähipiiriin kuuluva, samanikäinen henkilö
- Ihastumisesta ei kerrota kenellekään
- Tunteiden käsittely ja käytöksen hallitseminen
- Seksuaali-identiteetin pohtiminen

Tuttu mutta salattu

**Porras 6: Tuttu ja kaverille kerrottu**

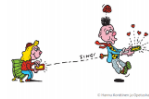
- 9-14-vuotias
- Ihastumisesta voi kertoa vanhemmalle tai kaverille, mutta ei ihastuksen kohteelle
- Kaverien tuen ja hyväksynnän hakeminen, lupa unelmoida parisuhteesta
- Opetteleminen kaverina olemiseen, omien kavereidensa tunnistaminen

Tuttu ja kaverille kerrottu

**Porras 7: Tykkään sinusta**

- 10-15-vuotias
- Uskaltaa kertoa ihastuksen tunteista ihastuksen kohteelle
- Eri tapojen opettelu, miten kertoa rakkauden tunteista, seurustelun tavoittelu

Tykkään sinusta

**Porras 8: Käsi kädessä**

- 12-16-vuotias
- Kosketuksissa ihastuksen kanssa oleminen, esimerkiksi käsi kädessä
- Fyysinen kontakti julkisissa tiloissa, kaveriporukassa tms.
- Seurustelusta kertominen
- Pettymysten sietäminen, hylätyksi tuleminen tunteet

Käsi kädessä

**Porras 9: Suudellen**

- 14-18-vuotias
- Kiinnostus suutelemiseen
- Kosketuksessa seksuaalinen sävy, ensiaskleet seksuaaliseen kontaktiin
- Kehon kontakti, vaatteet päällä

Suudellen

**Porras 10: Mikä tuntuu hyvältä?**

- 15-20-vuotias
- Osaa arvioida, mikä tuntuu hyvältä ja haluaako todella sitä, mitä tekee
- Toisiin ikätovereihin itsensä vertaaminen
- Seksuaalisten viestien ja kommunikaation merkityksen opettelu
- Omaan kehoon ja sukupuolieliimiin tutustuminen
- Hyväily, kiihottuminen, nautinto
- Yhdyntä ei ole kuitenkaan tavoite tai tarkoitus

Mikä tuntuu hyvältä?

**Porras 11: Rakastella**

- 16-25-vuotias
- Sinut oman kehonsa ja seksuaalisuutensa kanssa
- Kokemuksia oman kehonsa reaktioista ja itsensä hallinnasta yhteisten hyväilyjen tilanteessa
- Ensimmäinen yhdyntäkokemus
- Seksi voi olla haparoivaa, ei orgasmikokemuksia
- Seksiin liittyvien pelkojen voittaminen

Rakastella

**Seksuaalinen suuntautuminen**

- Ominaisuus, joka tuo esiin sen, kehen ihminen ihastuu, rakastuu, tuntee tunnepohjaista tai eroottista kiinnostusta
- Ei ole tahdonalaista tai valinta, jonka ihminen tekee
- Oman seksuaalisuuden hahmottaminen eri ikäisinä / toisilla jo varhain / murrosiässä yleisintä
- Saattaa muuttua ihmisen elämän aikana
- Voidaan ilmentää: identiteetillä, romanttisella suhteella, fantasiolla, seksin harrastamisella tai kaikilla näillä
- Kaikilla ei tarvetta määrittellä omaa seksuaalista suuntautumista

Heteroseksuaali Biseksuaali Panseksuaali Homoseksuaali Homo Lesbo

**Lähteet:**

- Aho, T., Alkio, P. (toim.), Kotiranta-Ainamo, A., Pelander, A. & Rinkinen, T. 2008. Puhutaan seksuaalisuudesta – nuori vastaanotolla. Helsinki: Primuspaino Oy.
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Helsinki: Tammi.
- Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2015. Seksuaalisuuden portaat. Helsinki: Opetushallitus.
- Federal Centre for Health Education BZGA. 2010. Standards for Sexuality Education in Europe - A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user\\_upload/WHO\\_BZGA\\_Standards\\_English.pdf](https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/WHO_BZGA_Standards_English.pdf)
- Seta ry. s.a. Olenko sateenkaarinuori? Tietoa sukupuolesta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://whm13.louhi.net/~seta/seta/olenko-sateenkaarinuori/>
- Seta ry. 2016. Seksuaalinen suuntautuminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://whm13.louhi.net/~seta/seta/seksuaalinen-suuntautuminen/>
- Suomela, A. 2009. Seksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Urpot.fi s.a. Seksuaalisuuden portaat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.urpot.fi/vanhemmille/tietoa/seksuaalisuuden-portaat/>
- Väestöliitto. 2018. Seksuaalisuuden portaat. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.vastoliitto.fi/vanhemmille/tietoa\\_vanhemmille/pienien\\_lasten\\_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/katsoinen-seksuaalikasvatus/seksuaalisuuden-portaat/](http://www.vastoliitto.fi/vanhemmille/tietoa_vanhemmille/pienien_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/katsoinen-seksuaalikasvatus/seksuaalisuuden-portaat/)
- Kuvat: Opetushallitus. 2018. Seksuaalisuuden portaat. Virikekuvat. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.edu.fi/seksuaalisuuden\\_portaat/virikekuvat](https://www.edu.fi/seksuaalisuuden_portaat/virikekuvat)

KYSYMYKSIÄ?

## Toisen oppitunnin diaesitys

# Seksuaalioikeudet, suojaikäraja, seksi

Anna-Mari ja Petra

## Seksuaalioikeudet

- Seksuaaliterveyden maailmanjärjestö WAS (World Association for Sexual Health) on laatinut julistuksen seksuaalioikeuksista
- Yksilön oikeus päättää tietoisesti omaan seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista
- Osa ihmisoikeuksia
- Seksuaalioikeudet suojaavat kaikkien ihmisten oikeuksia
- Toteutuessaan seksuaalioikeudet takaavat nuorelle tasapainoisen ja rakkautta ja nautintoa tuottavan seksuaali-, sukupuoli- ja perhe-elämän

- Seksuaalioikeudet toteutuvat nopeammin, jos niiden edistäminen aloitetaan nuorista
  - Nuoret joustavampia kuin aikuiset
  - Nuoriin on helpompi vaikuttaa
- Nuorten omat seksuaalioikeudet laadittu vuonna 1989
- Nuorten seksuaalioikeudet jaettu kuuteen eri osa-alueeseen:
  1. Oikeus elämään
  2. Oikeus nauttia seksuaalisuudesta
  3. Oikeus tietoon seksuaalisuudesta
  4. Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi
  5. Oikeus seksuaaliterveydenhuoltoon
  6. Oikeus osallistua

## 1. Oikeus elämään

- Oikeus olla oma itsensä
- Oikeus tehdä itsenäisiä päätöksiä
- Oikeus nauttia omasta kehostaan ja seksuaalisuudestaan, ilman syrjintää ja kiusaamista

## 2. Oikeus nauttia seksuaalisuudesta

- Oikeus olla turvassa
- Oikeus päättää itse haluaako avioitua tai tehdä lapsia
- Oikeus oman seksuaalisen suuntautumisen mukaiseen sukupuolielämään
- Oikeus osoittaa seksuaalista halukkuutta
- Oikeus kieltäytyä seksuaalisesta tapahtumasta

## 3. Oikeus tietoon seksuaalisuudesta

- Oikeus tietoon eri ehkäisymenetelmistä
- Oikeus tietoon eri seksitaudeista ja omista oikeuksistaan
- Oikeus saada seksuaalineuvontaa ja ehkäisyvälineitä nuorille ymmärrettävässä muodossa
  - Nuorille mahdollisissa paikoissa
  - Nuorille mahdolliseen aikaan
  - Nuorille mahdolliseen hintaan



## Poikkeustilanteet

- Tietyissä tilanteissa suojaikäraja voi olla 18 vuotta
- 18 vuoden suojaikäraja suojaa nuorta perheen sisällä tapahtuvalta seksuaaliselta hyväksikäytöltä
- Myös luottamussuhteissa suojaikäraja on 18 vuotta
  - Valmentaja – valmennettava tai opettaja - oppilas
- Seksuaalista hyväksikäyttöä on alle 18-vuotiaan houkutteleva seksuaaliseen kanssakäymiseen omaa asemaansa ja toisen osapuolen riippuvuutta tai puolustuskyvyttömyyttä hyväksikäyttäen
  - Yhdynnän lisäksi myös muu seksuaalinen toiminta katsotaan hyväksikäytöksi
  - Esim. seksuaaliset ehdotukset, suuseksi ja hyväilyseksi

## Lähteet

- Nazarenko, S. & Korhonen, E. (toim.) 2011. Mun elämä – Mun valinta. Nuorten seksuaalioikeudet ja kehitys. Väestöliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://vaestoliitto-fi-bin.directorio@81n785d44662925f995a867aa3d09413d15f/1530533300/application/pdf/938739/Mun%20el%C3%A4m%C3%A4%20mun%20valinta-%20nuorten%20seksuaalioikeudet%20ja%20kehitys.pdf>
- Rikoslaki 24.7.1998/563
- Sexual and reproductive health. 2018. World health organization. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual\\_health/sh\\_definitions/en/](http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/)
- Väestöliitto. 2018. Nuoret. Seksuaalioikeudet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/seksuaalioikeudet/>
- Väestöliitto. 2018. Parit ja sinkut. Seksuaalisen kanssakäymisen suojaikärajat. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_pari-suhteesta/tietoa\\_parisuhdeammattilaisille/asiakastyon\\_takietoa/suojaiKarajat/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_pari-suhteesta/tietoa_parisuhdeammattilaisille/asiakastyon_takietoa/suojaiKarajat/)

<https://www.youtube.com/watch?v=b4NBwTGA8yY>



## Seksi

- Nautintoa tuottavaa toimintaa, josta voi nauttia yksin tai yhdessä toisen kanssa
- Ihminen harjoittaa ajatuksin, teoin tai sanoin omaa seksuaalisuuttaan
- Sisältää esimerkiksi haaveilua, itsetyydytystä, fantasioita, hyväilyä tai yhdyntää
- Jokainen voi itse määritellä, mitä seksi tarkoittaa, koska jokainen kokee nautintoa ja kiihottumista omalla tavallaan

**Seksi ei ole velvollisuus tai suoritus**

> tulee tuntua nautinnolliselta ja hyvältä



## Yksin

- Fantasiointia
- Itsetyydytystä
- Erilaisten eroottisten virikkeiden hyödyntämistä
- Masturboinnin avulla ihminen voi tutustua omaan kehoonsa ja oppia, millaisesta kosketuksesta nauttii



## vai

## yhdessä?

- Flirttailu
- Suuteleminen
- Toisen hyväileminen
- Yhdyntä
- Rakastelu

- Jos seksi tapahtuu vuorovaikutuksessa toisen kanssa > ota huomioon molempien toiveet, halut, rajat ja oikeudet ja kunnioita näitä
- Perustuu tasavertaisuuteen ja tapahtuu yhteisymmärryksessä
- Oikeus kieltäytyä jos ei halua seksiä tai jokin asia tuntuu pahalta tai pelottavalta
- Seksiin ei tule liittyä vallankäyttöä, kuten uhkailua, kiristämistä tai painostamista
- Vastuu omasta seksuaalikäyttäytymisestä
- Molempipuolinen vastuu





## Seksin eri muotoja



Fantasiat



Suutelu



Kokokehokontakti



Kumppanin kehon koskettelu



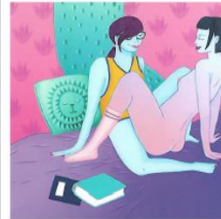
Itsetyydytys



Kumppanin tyydyttäminen käsin



Suuseksi



Sukuelinten hierominen toisiaan vasten



Emätinyhdyntä



Anaaliyhdyntä

## Sexting

- Seksuaalisävytteisten viestien, kuvien tai videoiden lähettämistä esimerkiksi puhelimella
- Tuo piristystä arkeen, hauska tapa flirttailla, osa parisuhdetta
- Liittyy kuitenkin riskejä
  - > seksuaalisen hyväksikäytön riski
  - > seksuaalisävytteisen sisällön leviäminen muille
- Nuoret harrastavat sextingiä pääosin parisuhteessa
- WhatsApp, puhelin, Snapchat, Facebook

### Lähteet:

Aho, T., Alkio, P. (toim.), Kotiranta-Ainamo, A., Pelander, A. & Rinkinen, T. 2008. Puhutaan seksuaalisuudesta – nuori vastaanotolla. Helsinki: Primum-paino Oy.

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

Buren, J. & Lunde, C. 2018. Sexting among adolescents: A nuanced and gen-dered online challenge for young people. Artikkel. Saatavissa: [https://ac-els-cdn-com.ezproxy.xamk.fi/S074756321830061X/1-s2.0-S074756321830061X-main.pdf?\\_tid=04d19050-5023-4ed8-a077-5acfe1ac98c7&ac-d](https://ac-els-cdn-com.ezproxy.xamk.fi/S074756321830061X/1-s2.0-S074756321830061X-main.pdf?_tid=04d19050-5023-4ed8-a077-5acfe1ac98c7&ac-d)

Ehkäisynetti. s.a. Seksi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ehkai-synetti.fi/oma-keho/seksi/>

Korkala, S. & Virta, J. 2016. "Ehkä pieni pelko takaraivossa, kun on lähettänyt itsestään vähän paljastavampaa materiaalia." 15–25-vuotiaiden kokemukset sextingistä. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu – tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://lauda.ulapland.fi/handle/10024/62360>

Väestöliitto. 2018. Nuoret. Seksi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/>

Kuvat: Hivpoint s.a. Seksitaudit. Esite.

Libido. s.a. 15 seksiasentoa jotka piristävät parisuhdetta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.libido.fi/page/14/15-seksiasentoa-jotka-piristavat-parisuhdetta>.

Väittämätehtävä

Totta vai tarua

Seksi on tarkoin määritelty käsite

Tarua

Jokainen voi itse määritellä, mitä seksi tarkoittaa, koska jokainen kokee nautintoa ja kiihottumista omalla tavallaan

Seksuaalioikeuksiin kuuluu oikeus  
seksuaalitietoon

Totta

Seksiä harrastaessa olet  
vastuussa vain itsestäsi

Tarua

Seksiin kuuluu molemminpuolinen vastuu

Suojaikäraja on aina 16 v

Tarua

18 v perheen sisällä ja luottamussuhteissa  
(opettaja-oppilas, valmentaja-  
valmennettava)

Sexting tarkoittaa toisen ihmisen  
hyväilyä

Tarua

Sexting tarkoittaa seksuaalissävyytteisten  
viestien, kuvien tai videoiden lähettämistä  
esimerkiksi puhelimella

Väestöliitto on laatinut julistuksen seksuaalioikeuksista

Tarua

Seksuaaliterveyden maailmanjärjestö WAS (World Association for Sexual Health) on laatinut julistuksen seksuaalioikeuksista

Seksi tarkoittaa yhdyntää

Tarua

Yhdyntä voi olla osa seksiä

Nuorten seksuaalioikeudet on jaettu viiteen eri aihealueeseen

Tarua

Nuorten seksuaalioikeudet on jaettu kuuteen eri aihealueeseen

Masturbointi on hyvä keino tutustua omaan kehoonsa ja oppia, millaisesta kosketuksesta nauttii

Totta

Alle 18-vuotias on seksuaaliselta kehitykseltään vielä keskeneräinen ja erityisen suojelun tarpeessa

Tarua

Alle 16-vuotias on seksuaaliselta kehitykseltään vielä keskeneräinen ja erityisen suojelun tarpeessa

Vain yhdyntä lasketaan seksuaaliseksi toiminnaksi

Tarua

Seksuaalista toimintaa ovat myös seksuaaliset ehdotukset, suuseksi ja hyväilyseksi

Seksissä ihminen harjoittaa omaa seksuaalisuuttaan

Totta

Sextingiin ei liity riskejä

Tarua

Siihen liittyy seksuaalisen hyväksikäytön riski ja seksuaalissävytteisen sisällön leviäminen muille

Oikeus oman seksuaalisen suuntautumisen mukaiseen sukupuolielämään kuuluu nuorten seksuaalioikeuksiin

Totta

Sextingiä harrastetaan pääosin sinkkuna

Tarua

Sextingiä harrastetaan pääosin parisuhteessa

Nuorten oikeuksien kuudes oikeus on oikeus seksuaaliterveydenhuoltoon

Tarua

Nuorten oikeuksien kuudes oikeus on oikeus osallistua

Seksistä voi nauttia vain yhdessä toisen kanssa

Tarua

Seksistä voi nauttia yksin tai yhdessä toisen kanssa

## Kolmannen oppitunnin diaesitys

# Seksitaudit ja ehkäisy

Anna-Mari ja Petra

## Seksitaudit

- Suojaamattomassa seksikontaktissa tarttuvia tartuntatauteja, jotka ovat joko virusten tai bakteerin aiheuttamia
- Jaetaan
  - > yleisvaarallisiin (*kuppa*)
  - > ilmoitettaviin (*klamydia, tippuri, hepatiitti B ja C sekä HIV*)
  - > muihin (*genitaalierpes, kondylooma*) tartuntatauteihin
- Yhdyntävästä riippuen tartunnan voi saada emättimen, terskan, peräsuolen tai suun limakalvolle
- Alkoholit ja muut päihteet lisäävät riskiä saada seksitauti, sillä ne altistavat riskikäyttäytymiselle

<https://www.youtube.com/watch?v=qLizg4UiUTo>



## Klamydia

- Bakteerin aiheuttama
- Todetaan kymmeniä kertoja enemmän verrattuna muihin seksitauteihin, suurin osa tartunnan saaneista on alle 25-vuotiaita
- Nuorten yleisin seksitauti
- Usein oireeton, mutta
  - > naisilla voi ilmetä lisääntynyttä valkovuotoa, alavatsakipua sekä virtsankirvelyä
  - > miehillä voi ilmetä vuotoa virtsaputkesta sekä virtsankirvelyä
- Klamydiaa aiheuttava bakteeri voi päästä myös silmään aiheuttaen silmän sidekalvotulehduksen
- Hoitamattoman klamydian seurauksena voi ilmetä esimerkiksi niveltulehduksia
- Voi aiheuttaa jälkitautilta sisäsynnytintulehdusta, josta voi seurata hedelmällisyyden alenemista, kohdunulkoista raskautta sekä lapsettomuutta
- Hoito tapahtuu antibiooteilla
- Myös oireeton seksikumppani tulee hoitaa yhtäaikaaisesti!

## Tippuri

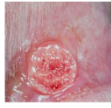
- Bakteerin aiheuttama
- Alkuvaiheessa vähäoireinen tai oireeton
- Naisilla tippuri voi aiheuttaa valkovuotoa, alavatsakipua ja kirvelyä virtsatussa
- Infektion noustessa kohtuun ja munajohdimeihin kehittyy sisäsynnytintulehdus, joka aiheuttaa kuumetta, kipua alavatsalla, veristä tihkuvuotoa ja aristusta sisäutkimuksessa
  - > sisäsynnytintulehdus voi johtaa lapsettomuuteen
- Miehillä tippurin oireita ovat kirvely virtsatussa ja tihtynyt virtsaamisen tarve
- Erektiot voivat muuttua kivuliaiksi ja virtsaputki voi erittää harmahtavaa tai kellertävää märkää eritettä
- Tartunta suussa aiheuttaa kurkkukipua, polttavaa kirvelyä ja suutulehduksen
- Tartunta peräsuoleissa voi aiheuttaa limaista vuotoa
- Hoitamaton tippuri voi johtaa niveltulehdukseen tai verenmyrkytykseen
- Hoitona käytetään antibiootteja, mutta antibiooteille vastustuskykyiset tippurikannat ovat lisääntyneet

## Kuppa eli syfilis

- Bakteerin aiheuttama
- Melko harvinainen tauti Suomessa, vuosittain todetaan noin 200 tartuntaa
- Tarttuu suojaamattoman seksin aikana tai raskauden aikana äidistä lapseen
- Tartuntakohta voi olla häpyhuulet, siitin, emätin, suun limakalvo tai peräaukko
- Taudin itämisaika 3-4 viikkoa, jonka jälkeen 2/3 saa näkyviä oireita
- Hoitona käytetään penisilliiniä tai muita antibiootteja
  - > hoito tulee varmistaa verikokeilla yhden, kolmen, kuuden ja tarvittaessa vielä 12 kuukauden kuluttua

**Primaari kuppa**

- > tartuntakohtaan ilmestyy kovareunainen haava, joka ei arista
- > haava paranee itsestään muutaman viikon aikana, eikä kaikille haavaa edes ilmesty
- > taudin eteneminen voi loppua primaarihaavan parannuttua, mutta tauti on kuitenkin hoidettava, jotta vältytään mahdollisilta myöhäskomplikaatioilta

**Sekundaarikuppa**

- > oireita ovat pahoinvointi, pienitäpläinen ihottuma ympäri kehoa, lämmön nousu ja suurentuneet imurauhaset
- > ihottuma voi kestää muutamista viikoista muutamiin kuukausiin
- > jalkapohjiin ja kämmeniin voi ilmestyä syfilidejä eli pieniä kovia näppyliitä



- Hoitamaton kuppa voi muuttua piileväksi, jolloin oireita ei ole
- Kolmasosa hoitamattomista potilaista saa **tertiääri- eli myöhäiskupan** oireita vuosien päästä
- > tällöin muutoksia voi ilmetä ihossa, sydämessä ja keskushermostossa

**Kondylooma**

- Viruksen aiheuttama (papilloomavirus)
- Infektio on yleinen 20-25-vuotiailla ja kolme neljästä saa infektion elämänsä aikana
- Kondyloomiksi eli visvasylyiksi kutsutaan viruksen aiheuttamia syyliä
- Syyliä voi esiintyä sukuelinten limakalvoilla, siittimessä, peräaukossa tai sen lähetyvillä
- Tartunnan voi saada limakalvo- ja ihokosketuksessa eikä se välttämättä edellytä yhdyntää
- Tartunta-aika on yleensä noin 1-8kk

**Naiset**

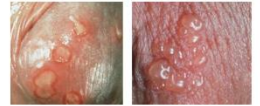
- Tulehdus voi olla oireeton ja löytyä sattumalta irtosolunäytteessä eli papa-kokeessa
- Voi ilmetä kukkakaalimaisia kondyloomia tai lieviä tai vaikeita kohdunkaulan solumuutoksia
- Usein tulehdus paranee itsestään, mutta sitä on hyvä seurata vuosittain papa-kokeella
- Reseptilääkkeitä on saatavana ulkoisten kondyloomien hoitoon
- Muita hoitovaihtoehtoja ovat laser-hoito tai kirurginen poisto
- Viruksen aiheuttamat vaikeat esiasteet hoidetaan poistamalla muutosalue sähkösilimukalla tai laserilla

**Miehet**

- Voidaan todeta näkyviä kondyloomasyyliä (1%-lla)
- Syyliä voi olla siittimen varressa, terskassa, kives-pusseissa tai peräaukon seudulla
- Kondyloomia voi esiintyä myös virtsaputkessa > aiheuttavat kirvelyä virtsatesassa, sekä heikentävät virtsasuihkua
- Miehillä tauti todetaan yleensä kliinisellä tutkimuksella
- Tuoret ja hankalasti erottuvat kondyloomat voivat hävitä itsestään
- Hoitona voidaan käyttää podofyylitoloksiinivoidetta tai -liuosta, jäädytystä tai laserhoitoa

**Genitaalierpes**

- Viruksen aiheuttama (Herpes simplex)
- Tarttuu suojaamattoman seksin aikana tai synnytyksen aikana synnytykskanavasta lapseen
- Suurin osa viruksen kantajista oireettomia
- Ensitartunta voi olla oireeton tai vähäoireinen
- Ensimmäinen herpes-tulehdus on yleensä rajuoireinen
- Alkuoireita ovat kutina ja kirvely tartunta-alueella, sekä genitaalialueelle ilmestyvät rakkulat
- Rakkulavaiheen jälkeen tulee haavavaihe ja viimeisenä rupivaihe
- Muita oireita voivat olla kuume, lihassärky ja päänsärky, sekä miehillä virtsaputkentulehdus
- Oireet kestävät yleensä 2-4 viikkoa
- Hoitona voidaan käyttää viruslääkkeitä, mutta lieväoireisissa tapauksissa lääkitystä ei aloiteta

**Hepatiitti B, hepatiitti C ja Hiv**

- Hepatiitti B ja hepatiitti C ovat viruksen aiheuttamia maksatulehduksia
- Hiv on immuunipuutosvirus, joka tekee vaurioita elimistön puolustusjärjestelmään
- Hepatiitti B tartunnan voi saada suojaamattomassa seksissä, veren välityksellä tai se voi tarttua synnytyksen tai imetyksen yhteydessä äidiltä lapseen
- Hepatiitti C tarttuu pääosin veriteitse esimerkiksi käytettyjen pistovälineiden kautta, harvinaisempia tartuntatapoja ovat suojaamaton seksi ja äidiltä lapselle saatu tartunta synnytyksen yhteydessä
- Hiv tarttuu suojaamattomassa seksikontaktissa, suojaamattomassa suuseksissä, veriteitse tai synnytyksen tai imetyksen yhteydessä äidiltä lapseen

Hepatiitti B	Hepatiitti C	Hiv
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yleensä oireeton</li> <li>• Voi esiintyä esimerkiksi ihon, limakalvojen tai silmäkalvojen keltaisuutta, pahoinvointia, väsymystä, ripulia, sekä nivel- ja lihaskipuja</li> <li>• Muuttuu alle prosentilla krooniseksi, jolloin maksa menee kuuloon muutaman päivän aikana</li> <li>• Voi kroonistua ja aiheuttaa maksan vajaatoimintaa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pääosin vähäoireinen</li> <li>• 25 prosenttia voi saada ensioireita, joita ovat keltaisuus, väsymys ja pahoinvointi</li> <li>• Voi kroonistua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tartunnan saaneista noin puolet saavat ensitaudin oireita 1-6 viikon kuluessa, joita ovat kuume, lihassärky, kurkkukipu ja suurentuneet imusolmukkeet</li> <li>• Oireiden kesto on yhdestä neljään viikkoon, jonka jälkeen infektio voi olla vuosia oireeton</li> </ul>

- Akuutti hepatiitti B paranee yleensä itsestään ja lääkkeitä tarjotaan vain niille, kenellä infektio kroonistuu ja aiheuttaa maksatulehduksen
- Akuutti ja krooninen hepatiitti C voidaan hoitaa lääkkeillä
- Hiv on pysyvä infektio, johon ei ole parantavaa hoitoa
  - > se voi johtaa AIDS-vaiheeseen, johon liittyy elimistön puolustuskyvyn selvä heikentyminen ja sairastuminen johonkin Hiv:n liitännäistautiin
  - > Lääkehoidolla voidaan ehkäistä viruksen lisääntymistä ja taudin etenemistä AIDS-vaiheeseen

## Lähteet:

Hannuksela-Svahn, A. 2013. Kuppa. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00247](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00247)

Hannuksela-Svahn, A. 2014. Papilloomaviruksen aiheuttama kondylooma eli visvasyylä miehillä. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00244](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00244)

Hannuksela-Svahn, A. 2013. Sukuelinherpes (genitaalierpes) miehillä. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00214&p\\_hakusana=genitaalierpes](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00214&p_hakusana=genitaalierpes)

Hannuksela-Svahn, A. 2014. Sukupuolitaudit, seksitaudit. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00497](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00497)

Hannuksela-Svahn, A. 2014. Tippari. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00520](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00520)

Hivpoint. s.a. Bakterin aiheuttamat seksitaudit. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://hivpoint.fi/seksitaudit/bakterin\\_ahiouttamat\\_seksitaudit/](https://hivpoint.fi/seksitaudit/bakterin_ahiouttamat_seksitaudit/)

Hivpoint. s.a. Miten hiv voi tarttua. Hiv ja AIDS -lietoa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://hivpoint.fi/hiv-ja-aids/miten-hiv-voi-tarttua/>

Klemetti, R. & Raussi Lehto, E. (toim.) 2014. Edistä, ehkäise, vaikuta - Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

Lumio, J. 2017. Maksaulehdus (hepatiitti) akuutilla. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00051](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00051)

Sukupuolitaudit. 2010. Käypä hoito -suositus. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.kuopiahoidus.fi/web/khy/suosituksesi/suositus?id\\_huoi=0087](http://www.kuopiahoidus.fi/web/khy/suosituksesi/suositus?id_huoi=0087)

Terveiden ja hivinnoinin laitos. 2015. Hepatiitti B. WWW-dokumentti. Päivitetty 18.9.2015. Saatavissa: [https://thl.fi/fi/web/infektioitaudit/taudit-ja-mikrobit/verstaadi/hepatiitti\\_b](https://thl.fi/fi/web/infektioitaudit/taudit-ja-mikrobit/verstaadi/hepatiitti_b)

Terveiden ja hivinnoinin laitos. 2015. Hepatiitti C. WWW-dokumentti. Päivitetty 2.9.2015. Saatavissa: [https://thl.fi/fi/web/infektioitaudit/taudit-ja-mikrobit/verstaadi/hepatiitti\\_c](https://thl.fi/fi/web/infektioitaudit/taudit-ja-mikrobit/verstaadi/hepatiitti_c)

Terveiden ja hivinnoinin laitos. 2015. Hiv. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.9.2015. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/infektioitaudit/taudit-ja-mikrobit/verstaadi/hiv>

Terveiden ja hivinnoinin laitos. 2018. Infektioitaudit. Tippari. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/infektioitaudit/taudit-ja-mikrobit/bakteri-taudit/tippari>

Tiitinen, A. 2017. Papilloomavirus (HPV) ja kondylooma naisella. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00162](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00162)

Tiitinen, A. 2017. Sukuelinherpes (genitaalierpes) naisella. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00713&p\\_hakusana=genitaalierpes](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00713&p_hakusana=genitaalierpes)

Vaestöliitto. 2018. Nuoret. Klamydia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/seksitaudit/klamydia/>

Vaestöliitto. 2018. Nuoret. Kuppaa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/seksitaudit/kuppa/>

Vaestöliitto. 2018. Nuoret. Seksitaudit, eli sukupuolitaudit. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/seksitaudit/>

Kuvien lähteet:

Hannuksela-Svahn, A. 2013. Kuppaa. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00247](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00247)

Hannuksela-Svahn, A. 2014. Papilloomaviruksen aiheuttama kondylooma eli visvasyylä miehillä. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00244](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00244)

Terveyskyä. s.a. Genitaalierpes. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskyä.fi/hotautitalo/seksitaudit/seksiteitse-tarttuvataudit/genitaalierpes>

Terveyskyä. s.a. Kuppaa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskyä.fi/hotautitalo/seksitaudit/seksiteitse-tarttuvataudit/kuppa>

## Ehkäisy

- Ehkäisyllä voidaan ehkäistä raskautta ja seksitauteja
- Hormonaalisia ja ei-hormonaalisia ehkäisymenetelmiä
  - Hormonaalisia ehkäisyvalmisteita ovat yhdistelmäehkäisyvalmisteet ja keltarauhashormonivalmisteet
- Nuorille sopivia ehkäisymenetelmiä ovat kondomi, ehkäisypillerit, -laastarit ja -kapselit, minipillerit, ehkäisyrenkaat sekä nuorille ja synnyttämättömille suunniteltu kierukka
- Tehokkain ehkäisymuoto on tuplaehkäisy
  - Kondomin lisäksi käytössä on myös toinen ehkäisykeino, esim. ehkäisypillerit



## Kondomi

- Ainoa ehkäisykeino, jolla voidaan ehkäistä seksitauteja sekä raskaaksi tulemistä samanaikaisesti
- Kondomia tulee käyttää seksitilanteen alusta loppuun saakka
- Tulee käyttää emätin- ja anaalilyhdyännässä, sekä suuseksin aikana
  - Suuseksisuojaaja tulee käyttää suuseksin aikana naisen sukupuolielinten päällä
- Kumisia ja muovisia
  - Kumiset kondomit halvempia
  - Muovista valmistettuja kondomeja voivat käyttää kumille allergiset ihmiset
- Kondomit tulee säilyttää huoneenlämmössä, kuivassa paikassa ja auringolta suojattuna
- Tarkasta päiväys, kondomin materiaali heikkenee vanhetessaan



## Ehkäisypillerit

- Yhdistelmäehkäisypillerit (sisältävät estrogeenia ja keltarauhashormonia)
- Minipillerit (sisältävät pelkkää keltarauhashormonia)
- Käyttö aloitetaan yleensä ensimmäisellä kerralla ottamalla ehkäisypilleri kuukautisvuodon ensimmäisenä päivänä
  - Ehkäisyteho voimassa heti ensimmäisen pillerin jälkeen
- Voi aloittaa myös muussa vaiheessa kuukautiskierron, tällöin suositellaan samanaikaista kondomin käyttöä tai seksistä pidättäytymistä seitsemän päivän ajan
- Ehkäisypillerit tulisi ottaa säännöllisesti, suunnilleen samaan aikaan päivästä
- Jos pilleri unohtuu ottaa ja viivästyä on yli 12h tai henkilö oksentaa tai ripuloi 3-4h sisällä pillerin ottamisesta, kondomin käyttö lisäehkäisynä seuraavan seitsemän vuorokauden ajan on tarpeen



## Ehkäisylaastari

- Iholle kiinnitettävä lääkelastari
- Ihon kautta imeytyy tasaisesti samat hormonit, kuin yhdistelmäehkäisypillereistä suun kautta otettuina
- Laastarin vaihto uuteen viikon välein
- Kolmen viikon jälkeen pidetään yksi taukoviikko, jonka aikana kuukautisvuoto alkaa
- Urheilu, suihkussa käynti ja saunominen sallittu
  - Tarkkaile, että laastari pysyy ihossa kiinni siististi ja tiiviisti
- Reseptivalmiste



## Ehkäisykapseli

- Ihon alle asetettava tulitikun kokoinen ehkäisyväline
- Lääkäri asettaa sen paikallispuudutuksessa käsivarren sisäpuolelle
- Kapseli ei näy, mutta tuntuu sormin tunnustellessa
- Sisältää samaa hormonia kuin minipillerit (keltarauhashormoni)
- Ehkäisyteho säilyy kolmesta viiteen vuoteen (riippuen valmistuksesta), jonka jälkeen se poistetaan puudutuksessa
- Ehkäisykapselin aikana kuukautiset voivat olla säännölliset, epäsäännölliset tai jäädä pois kokonaan
- Reseptivalmiste



## Ehkäisyrenkas

- Muovinen, joustava rengas, joka asetetaan emättimeen
- Renkaasta imeytyy tasaisesti limakalvojen kautta elimistöön samoja hormoneja, kuin yhdistelmäehkäisytableteissa
- Rengasta käytetään kolme viikkoa, jonka jälkeen pidetään yksi taukoviikko
- Taukoviikon aikana kuukautisvuoto alkaa
- Mikäli rengas häiritsee yhdynnässä, voi sen poistaa kunhan muistaa asettaa sen takaisin kahden tunnin sisällä sen poistamisesta
- Reseptivalmiste



## Ehkäisykierukka

Kuparikierukka	Hormonikierukka
Pieni, T-kirjaimen muotoinen esine	Pieni, T-kirjaimen muotoinen esine
Lääkäri asettaa kohtuun	Lääkäri asettaa kohtuun
Tarkkaa vaikutustapaa ei tiedetä, ilmeisesti heikentää siittiöiden pääsyä munatorviin hedelmöittämään munasolua	Vapauttaa kohtuun keltarauhashormonia, joka paksuntaa kohdun limakalvoa niin, että siittiöiden on vaikea päästä kohtuun
Synnyttäneille tai synnyttämättömille naisille	Markkinoilla kaksi valmistetta: Toisen tehoaika 5 vuotta Toinen, hieman pienempi kierukka on suunnattu tytöille ja nuorille naisille ja sen tehoaika on 3 vuotta
Ehkäisee raskaudelta viisi vuotta	Reseptivalmiste
Reseptivalmiste	

Hormonikierukka



Kuparikierukka

## Jälkiehkäisy

- Tarpeen silloin, kun ehkäisy on pettänyt tai sitä ei ole käytetty
- Apteekissa on saatavilla hormonaalinen jälkiehkäisyvalmiste ilman reseptiä
- Jotta jälkiehkäisy toimii, se on otettava käyttöön ennen alkion kiinnittymistä kohtuun
- Myös kuparikierukkaa voidaan käyttää jälkiehkäisyinä
  - Tulee asettaa paikoilleen viiden vuorokauden sisällä suojaamattomasta seksistä

Jälkiehkäisyä ei tule käyttää suunnitellusti ehkäisykeinoina, vaan se on tarkoitettu hätätilanteita varten!

## Ehkäisyvaihtoehtoja EIVÄT ole

### Keskeytetty yhdyntä

- Jo ennen siemensyöksyä peniksestä erittyy liukastetta, eli "touhutippoja". Tämä liukaste voi sisältää siittiöitä, joten vaikka yhdynnässä ei siemensyöksyä tapahtuisi, on mahdollisuus että siittiösolu hedelmöittää munasolun

### Varmat päivät

- Nuorella naisella munasolun irtoaminen (ovulaatio) voi tapahtua epäsäännöllisessä rytmisessä -> Varjoja päiviä raskauden ehkäisyyn ei ole

### Jälkiehkäisy

- Jälkiehkäisyä ei tule käyttää ensisijaisena ehkäisykeinona, vaan se on tarkoitettu tilanteisiin, kun muu ehkäisy pettää



<https://www.youtube.com/watch?v=RW8NwRRjAqM>



<https://www.youtube.com/watch?v=rohmi2PAFU>



#### Lähteet:

Aho, T., Alkio, P. (toim.), Kotiranta-Ainamo, A., Pelander, A. & Rinkinen, T. 2008. Puhutaan seksuaalisuudesta – nuori vastaanotolla. Helsinki: Priimus-paino Oy.

Kuva: Hivpoint s.a. Seksitaudit. Esite.

Raskauden ehkäisy. 2017. Käypä hoito –suositus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukses/suositus?id=hoi50104>

Tiitinen, A. 2017. Jälkiehkäisy. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dk00133](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dk00133)

Väestöliitto. 2018. Nuoret. Ehkäisy. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/>

Väestöliitto. 2018. Nuoret. Ehkäisykapseli. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisy menetelmat/ehkaisykapseli/>

Väestöliitto. 2018. Nuoret. Ehkäisykierukka. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisy menetelmat/ehkaisykierukka/>

Väestöliitto. 2018. Nuoret. Ehkäisylaastari. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisy menetelmat/ehkaisylaastari/>

Väestöliitto. 2018. Nuoret. Ehkäisyrenkas. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisy menetelmat/ehkaisyrenkas/>

Väestöliitto. 2018. Nuoret. Ehkäisytabletti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisy menetelmat/ehkaisytabletti/>

Väestöliitto. 2018. Nuoret. Ehkäisyvaihtoehtoja eivät ole. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisyvaihtoehtoja-eivat-ole/>

Väestöliitto. 2018. Nuoret. Kondomi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisy menetelmat/kondomi/>

Väestöliitto. 2018. Nuoret. Jälkiehkäisytabletti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisy menetelmat/jalkiehkaisytabletti/>

#### Kävien lähteet:

Terveyskyä s.a. Raskauden ehkäisy. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/haistalo/seksuaaliterveys/seksuaalisuus-esimainnassa/raskauden-ehkaisy/>

Hivpoint s.a. Seksitaudit. Esite.

Väestöliitto. 2018. Nuoret. Ehkäisykapseli. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisy menetelmat/ehkaisykapseli/>

Väestöliitto. 2018. Nuoret. Ehkäisykierukka. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisy menetelmat/ehkaisykierukka/>

Väestöliitto. 2018. Nuoret. Ehkäisylaastari. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisy menetelmat/ehkaisylaastari/>

Väestöliitto. 2018. Nuoret. Ehkäisy menetelmät. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisy menetelmat/>

Väestöliitto. 2018. Nuoret. Ehkäisyrenkas. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisy menetelmat/ehkaisyrenkas/>

## Kahoot! -tietovisan kysymykset

1. Mikä on nuorten yleisin seksitauti?

- a) tippuri
- b) klamydia**
- c) kondylooma
- d) genitaalierpes

2. Ehkäisykapseli sisältää...

- a) estrogeenia
- b) keltarauhashormonia**
- c) estrogeenia ja keltarauhashormonia
- d) tarkkaa vaikutusainetta ei tiedetä

3. Mitkä ovat tippurin oireita miehillä?

- a) verinen virtsa
- b) kirvely virtsatessa ja tihentynyt virtsaamisen tarve**
- c) alavatsakipu
- d) kirvely virtsatessa

4. Kuparikierukka ehkäisee raskaudelta

- a) vuoden
- b) kolme vuotta
- c) viisi vuotta**
- d) neljä vuotta

5. Mikä on primaari kupan oire?

- a) kuume
- b) suurentuneet imurauhaset
- c) ihottuma
- d) haava**

6. Tehokkain ehkäisymuoto on...

- a) ehkäisypillerit
- b) ehkäisykapseli
- c) tuplaehkäisy**
- d) kondomi

7. Mihin seksitautiin kuuluvat rakkulavaihe, haavavaihe ja rupivaihe?

- a) genitaalierpes**
- b) tippuri
- c) kuppa
- d) klamydia

8. Kuinka kauan samaa ehkäisylaastaria voi käyttää?

- a) kolme viikkoa
- b) viikon**
- c) kaksi viikkoa
- d) viisi viikkoa

9. Mitkä seksitaudit hoidetaan antibiooteilla?

- a) genitaalierpes, tippuri
- b) genitaalierpes ja kondylooma
- c) klamydia, tippuri, kuppa**
- d) klamydia

10. Mitä ehkäisyvalmistetta käytetään kolme viikkoa peräkkäin ilman vaihtoa?

- a) ehkäisyrengas**
- b) ehkäisypillerit
- c) ehkäisylaastari
- d) ehkäisykapseli

11. Mitä klamydia voi aiheuttaa jälkitautina naiselle?

- a) sisäsynnytintulehduksen**
- b) kroonisen virtsatietulehduksen
- c) kohtutulehduksen
- d) hiivatulehduksen

**12. Tytöille ja nuorille naisille suunnitellun hormonikierukan tehoaika on**

- a) viisi vuotta
- b) kaksi vuotta
- c) neljä vuotta
- d) kolme vuotta

**13. Mitkä seksitaudit ovat viruksen aiheuttamia?**

- a) klamydia ja tippuri
- b) kondylooma, genitaalierpes, hepatiitti b ja c, hiv
- c) klamydia ja genitaalierpes
- d) hepatiitti b ja c, hiv

**14. Minkä ehkäisykeinoon voi poistaa yhdynnän ajaksi?**

- a) kondomi
- b) ehkäisyrenkas
- c) ehkäisylaastari
- d) ehkäisykapseli

**15. Mikä virus aiheuttaa kondyloomaa?**

- a) herpes simplex –virus
- b) retrovirus
- c) papilloomavirus
- d) hb-virus

**16. Mitä toista ehkäisykeinoa voidaan käyttää jälkiespilleinä jälkiespilleiden lisäksi?**

- a) hormonikierukka
- b) kuparikierukka
- c) ehkäisykapseli
- d) ehkäisyrenkas

**Palautelomake seksuaalikasvatuksen oppitunneista, syksy 2018**

Koin oppitunnit hyödyllisiksi

Kyllä            En

Sain oppitunneilta uutta tietoa

Kyllä            En

Tuntien aiheet olivat esitetty selkeästi

Kyllä            Ei

Mitä mieltä olit tunneilla käytetyistä menetelmistä? (diaesitykset, videot, toiminnalliset harjoitukset)

---

---

---

Risuja, ruusuja, kehittämissuhteita?

---

---

---

---

Kiitos vastauksesta ja osallistumisesta tunneille! 😊

T: Sairaanhoidajaopiskelijat Petra ja Anna-Mari