



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

12–16-VUOTIAIDEN NUOR- TEN SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄMINEN

Opetusmateriaalit kouluterveydenhoitajalle

TEKIJÄ/T: Kerman Lotta
Vironen Jenni

| | |
|---|------------|
| Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala | |
| Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Terveystieteiden tutkinto-ohjelma | |
| Työn tekijät Kerman Lotta ja Vironen Jenni | |
| Työn nimi 12-16-vuotiaiden nuorten seksuaaliterveyden edistäminen. Opetusmateriaalit kouluterveydenhoitajalle. | |
| Päiväys | 12.04.2019 |
| Sivumäärä/Liitteet | 56/1 |
| Ohjaaja Suhonen Maija | |
| Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Rautalammin kunta | |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Seksuaalisuus ja seksuaaliterveys ovat läsnä ihmisen elämässä lapsuudesta vanhuuteen. Seksuaalisuus on fyysinen, psyykinen, henkinen ja sosiaalinen kokonaisuus, jota tulee tarkastella kaikista näistä näkökulmista. Seksuaalisuus on ihmisen sisäinen ominaisuus sekä itseilmaisun muoto. Positiivinen suhtautuminen seksuaalisuuteen tukee hyvää seksuaaliterveyttä. Jokaisella on oikeus parhaaseen mahdolliseen seksuaaliterveyteen. Hyvin toteutulla, laadukkaalla ja kokonaisvaltaisella seksuaalikasvatuksella edistetään seksuaaliterveyttä ja vähennetään siihen liittyviä ennakkokäsityksiä ja väärinymmärryksiä. Seksuaalioikeudet ovat keskeisessä osassa hyvää seksuaaliterveyttä. Seksuaalisuuden ja seksuaaliterveyden toteutuminen tukevat ja vahvistavat ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja identiteettiä.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä yhteistyössä Rautalammin kunnan kouluterveydenhoitajan kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda selkeät, käytännönläheiset ja ajantasaiset opetusmateriaalit seksuaaliterveyden edistämisestä. Opetusmateriaalit tulevat kouluterveydenhoitajan työn tueksi seksuaalisuutta käsitteleville oppitunneille, ja ne on suunnattu 12–16-vuotiaille nuorille. Työn tuotoksena tehtiin PowerPoint-materiaalit, joiden tarkoituksena oli luoda nuorille oikeanlainen kuva siitä, mitä kaikkea seksuaalisuus on. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä kouluterveydenhoitajan osaamista liittyen nuorten seksuaalisuuteen, sukupuolen moninaisuuteen, seksuaaliterveyden edistämiseen ja seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen. Opetusmateriaalien tekstisisällön tavoitteena oli lisätä valitun kohderyhmän tietoutta seksuaalisuudesta ja sukupuolesta, niiden ulottuvuuksista sekä seksuaalioikeuksista ja saada heidät aktivoitumaan oman seksuaaliterveyden edistämiseen.</p> <p>Opetusmateriaalit käsittelevät nuoren seksuaalista kehitystä, seksuaalista suuntautumista, seksuaalisuutta, sukupuolen moninaisuutta ja seksuaalioikeuksia. Aihe alueiksi valittiin nuorten kehityksen kannalta tärkeimpiä asioita. Tekstisisältö on kirjoitettu nuorille helposti ymmärrettäväksi, ja asiasisältö on toteutettu etenemään loogisessa järjestyksessä. Materiaalien visuaalinen puoli tehtiin siten, että se motivoi nuoria oppimaan.</p> | |
| Avainsanat Seksuaalisuus, nuoret, seksuaaliterveys, opetusmateriaalit, sukupuoli | |

| | | | |
|---|------------|------------------|------|
| Field of Study Social Services, Health and Sports | | | |
| Degree Programme Degree Programme of Public Health Nurse | | | |
| Authors Kerman Lotta and Vironen Jenni | | | |
| Title of Thesis Promoting sexual health of the youth aged 12-16. Education materials for school nurse. | | | |
| Date | 12.04.2019 | Pages/Appendices | 56/1 |
| Supervisor Suhonen Maija | | | |
| Client Organisation /Partner Municipality of Rautalampi | | | |
| <p>Abstract</p> <p>Sexuality and sexual health are present in human's life from childhood to old age. Sexuality is physical, psychological, spiritual and social entirety which should be explored from all these aspects. Sexuality is an intrinsic of human and a form of self-expression. A positive attitude towards sexuality supports good sexual health. Everyone has the right to the best possible sexual health. When sexual promotion is comprehensive, high-quality and carried out well, it can advance sexual health and decrease preconceptions and misunderstanding. Sexual rights are central part of good sexual health. Realization of sexuality and sexual health supports and strengthens a human being's comprehensive well-being and identity.</p> <p>This thesis is a development study, carried out together with the public health nurse of the municipality of Rautalampi. The purpose of the thesis was to make explicit, practical and modern educational material of sexual health promotion. The teaching materials will be used to aid the work of school nurses when they are giving lessons about sexuality, and the material are targeted for the young people aged 12-16. An output of the thesis is the PowerPoint material the target of which was to give young people a real image of sexuality. The aim of the thesis was to increase the competence of the school nurse in relation to the sexuality of the youth, the promotion of sexual health, the diversity of gender and the promotion of sexuality. The aim of the material was to increase knowledge of the selected target group on sexuality and gender, their dimensions and sexual rights, and to activate them to promote their own sexual health.</p> <p>The teaching material deals with young people's development and its features, sexual orientation, sexuality, gender diversity and sexual rights. The topics of the material fall into the most important themes of youth development. The textual content was made easy for young people to understand, and the content proceeds in a logical order. The visual side of the material was made the way that it would motivate the youth to learn.</p> | | | |
| <p>Keywords Sexuality, the youth, sexual health, education material, gender</p> | | | |

SISÄLTÖ

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 5 |
| 2 | SEKSUAALISUUS JA SEKSUAALITERVEYS | 6 |
| 2.1 | Seksuaalisuus käsitteenä | 6 |
| 2.2 | Seksuaaliterveys käsitteenä | 7 |
| 3 | NUORUUSIKÄ..... | 9 |
| 3.1 | Nuoruus kehitysvaiheena..... | 9 |
| 3.2 | Psyykinen kehitys..... | 10 |
| 3.3 | Seksuaalisuuden kehitys..... | 10 |
| 4 | SEKSUAALISUUDEN JA SUKUPUOLEN ULOTTUVUUDET | 13 |
| 4.1 | Seksuaalinen suuntautuminen..... | 13 |
| 4.1.1 | Heteroseksuaalisuus..... | 14 |
| 4.1.2 | Biseksuaalisuus..... | 14 |
| 4.1.3 | Homoseksuaalisuus..... | 14 |
| 4.2 | Sukupuolen moninaisuus | 15 |
| 5 | NUORTEN SEKSUAALITERVEYS | 17 |
| 5.1 | Seksuaalikasvatus | 17 |
| 5.2 | Seksuaaliterveyden edistäminen | 18 |
| 5.3 | Seksuaalioikeudet | 19 |
| 6 | TERVEYDENHOITAJAN ROOLI SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ | 21 |
| 6.1 | Seksuaalisuuden ja sukupuolen puheeksi ottaminen..... | 21 |
| 6.2 | Puheeksi ottamisen mallit..... | 22 |
| 7 | OPINNÄYTETYÖNÄ KEHITTÄMISTYÖ | 25 |
| 7.1 | Kehittämistyön vaiheet..... | 25 |
| 7.2 | Kehittämistyön tavoite ja tarkoitus | 29 |
| 7.3 | Opetusmateriaalit kehittämistyön tuotoksena..... | 29 |
| 8 | POHDINTA..... | 31 |
| 8.1 | Ammatillinen kasvu ja oppimiskokemukset | 31 |
| 8.2 | Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus | 33 |
| | LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT | 36 |
| | LIITE 1: POWERPOINT-MATERIAALIT | 44 |

1 JOHDANTO

Seksuaalisuus ja seksuaaliterveyden edistäminen ovat ajankohtaisia ja tärkeitä aiheita yhteiskunnan muuttuessa globaalimmaksi ja monikulttuurisemmaksi. Seksuaaliterveyden edistäminen ei katso ikää, rotua tai seksuaalista suuntautumista. Se on jokaiselle ihmiselle taattu etuus, joka perustuu seksuaali- ja lisääntymisterveyden oikeuksiin, Suomen terveydenhuoltolakiin (1326/2010) ja valtioneuvoston asetuksiin. (STM s.a.; VNA 338/2011.) Edistämisen tulee olla kaikille tasa-arvoista ja sellaista, jossa palvelut ovat kansalaisille helposti saatavilla. Suomessa viranomaiset kuten Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ovat vastuussa seksuaaliterveyden edistämisestä, käytäntöjen kehittämisestä ja toteuttamisesta, yhteiskunnallisista linjauksista sekä kaupunkien ja kuntien tukemisesta. Kaupungit ja kunnat puolestaan vastaavat seksuaaliterveyden edistämisen toteutumisesta käytännössä. (STM s.a.)

Terveydenhoitajan tehtävänä on edistää ja ennaltaehkäistä yksittäisten ihmisten, perheiden, työyhteisöjen ja kansalaisten terveyttä (Terveydenhoitajaliitto s.a.a.). Tärkeimpiä toimijoita Suomessa seksuaaliterveyden edistämässä ovat äitiys-, lasten- ja ehkäisyneuvolat, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, seksuaaliterapeuttien ja lääkärien vastaanotot sekä sairaanhoitopiirit (Eksote s.a.; STM s.a.). Terveydenhoitajat työllistyvät äitiys-, lasten-, perhesuunnittelu- ja ehkäisyneuvoloihin, koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon, työterveyshuoltoon sekä avosairaanhoidon vastaanottoihin eli kaikille niille osa-alueille työelämässä, jotka ovat tärkeimpiä toimijoita seksuaaliterveyden edistämässä (Terveydenhoitajaliitto s.a.b.).

Opinnäytetyö toteutetaan kehittämistyönä yhteistyössä Rautalammin kunnan kouluterveydenhoitajan kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda selkeät, käytännönläheiset ja ajantasaiset opetusmateriaalit seksuaaliterveydestä. Opetusmateriaalit tulevat kouluterveydenhoitajan työn tueksi seksuaalisuutta käsitteleville oppitunneille, ja ne on suunnattu 12–16-vuotiaille nuorille. Työn tuotoksena on PowerPoint-materiaalit, joiden tarkoituksena on luoda nuorille oikeanlainen kuva siitä, mitä kaikkea seksuaalisuus on. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä kouluterveydenhoitajan osaamista liittyen nuorten seksuaalisuuteen, sukupuolen moninaisuuteen, seksuaaliterveyden edistämiseen ja seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen. Opetusmateriaalien tekstisisällön tavoitteena on lisätä valitun kohderyhmän tietoutta seksuaalisuudesta ja sukupuolesta, niiden ulottuvuuksista, seksuaalioikeuksista ja saada heidät aktivoitumaan oman seksuaaliterveyden edistämiseen.

2 SEKSUAALISUUS JA SEKSUAALITERVEYS

Syntymästä lähtien seksuaalisuus on ihmisen sisäinen ominaisuus, jota ei pystytä erottamaan muusta olemuksesta. Sen kuvataan olevan olennainen ja arvokas osa ihmisyyttä, joka kehittyy läpi koko elämän aina syntymästä kuolinhetkeen asti. Se on sidoksissa aikaan ja paikkaan, ihmisen genetiikkaan, kokemuksiin, tuntemuksiin sekä omiin henkilökohtaisiin tulkinta- ja tietorakenteisiin. Seksuaalisuus on voimavara ja hyvinvoinnin osa, jonka toteutuminen vahvistaa jokaisen omaa identiteettiä ja itsetuntoa. (Aho, Kotiranta-Ainamo, Pelander ja Rinkinen 2008, 17; Bildjuschkin ja Ruuhilahti 2010, 26, 115; Ilmonen ja Korhonen 2015, 4.)

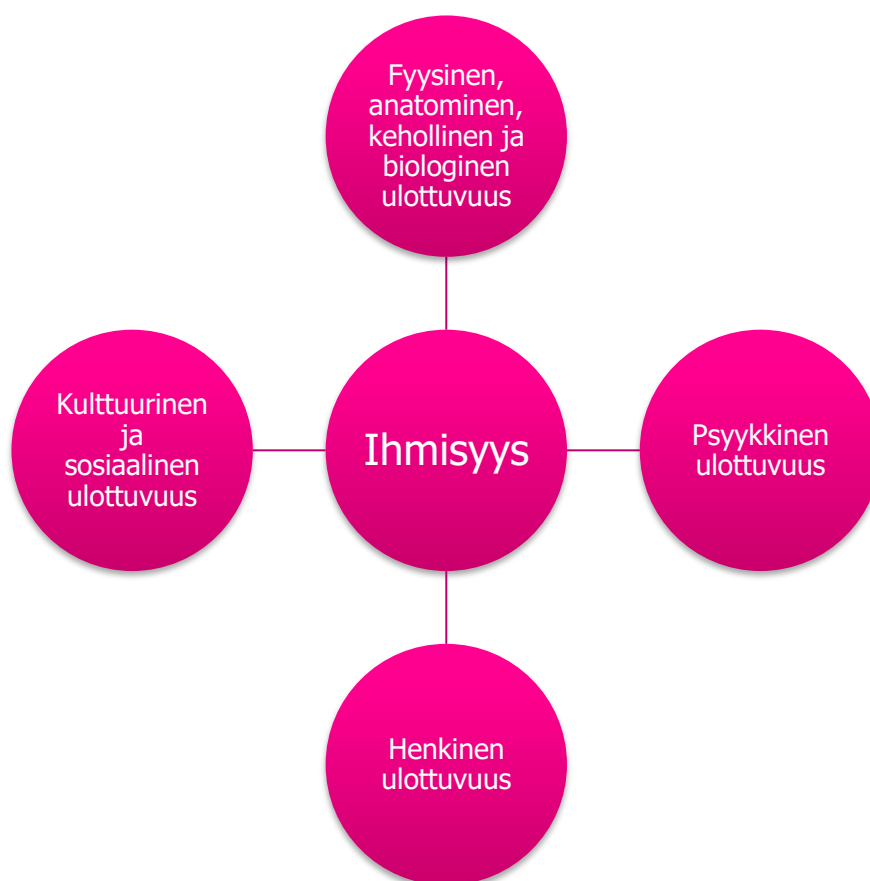
2.1 Seksuaalisuus käsitteenä

Seksuaalisuutta on käsitteenä vaikea määritellä, sillä se on laaja-alainen ja sen merkitys voidaan ymmärtää eri tavoin. Jokainen voi määritellä seksuaalisuuden sillä tavalla, mitä se itselle tarkoittaa ja minkälainen merkitys sillä on omaan elämään. (Santalahti 2018a.) Yksinkertaisuudessaan seksuaalisuuden voidaan kuvata olevan sitä, mitä ihmiset ovat ja seksin olevan sitä, mitä ihmiset tekevät (Terveyskylä s.a.).

WHO (2006, 5) on määritellyt seksuaalisuuden seuraavanlaisesti: *Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä koko elämän, johon sisällytetään biologinen sukupuoli, sukupuoli-identiteetit ja -roolit, seksuaalinen suuntautuminen, erotiikka, nautinto, läheisyys sekä lisääntyminen. Seksuaalisuutta voidaan kokea ja ilmaista ajatuksilla, fantasiailla, toiveilla, uskomuksilla, asenteilla, arvoilla, käyttäytymisellä, käytännöllä, rooleilla ja suhteilla. Vaikka seksuaalisuus voi sisältää kaikki nämä ulottuvuudet, ei niitä kaikkia koeta tai ilmaista. Seksuaalisuuteen vaikuttaa biologiset, psykologiset, sosiaaliset, taloudelliset, poliittiset, kulttuuriset, eettiset, oikeudelliset, historialliset, uskonnolliset ja henkiset tekijät.*

Seksuaalisuus on itseilmaisun muoto sekä ihmisen ominainen kyky pystyä tuntemaan kehon tuottamaa mielihyvää itselle ja toiselle (Vilka 2010, 51–53). Se on synnynnäinen toimintatapa reagoida fyysisiin ja psyykkisiin aistimuksiin sekä erilaisiin virikkeisiin kokemalla eroottisuutta, iloa ja läheisyyttä (Suomela 2009, 9). Seksuaalisuus ei ole ihmisen oma valinta, vaan se on ulottuvuus joka vaikuttaa terveyteen, inhimillisyyteen ja hyvinvointiin. Seksuaalisuutta voidaan pitää välineenä, jonka avulla jokaiselle löytyy oma tapa elää ja näyttää tunteitaan. Suurimmalle osalle ihmisistä se on tärkeä osa ehjää minäkuvaa, kun taas pienelle osalle ihmisistä se on vain yhdyntää ja sukupuolitaudeilta välttymistä. (Aho ym. 2008, 17; Bildjuschkin ja Ruuhilahti 2010, 25, 184.)

Bildjuschkin ja Ruuhilahti (2010, 115) ovat kuvanneet seksuaalisuudella olevan neljä osa-alueita, jotka ovat yhteydessä toisiinsa, eikä niitä pystytä erottamaan toisistaan. Ihmisyys on seksuaalisuuden keskipiste, johon kaikki osa-alueet yhdistyvät luoden yhden ehjän kokonaisuuden. Kuviossa 1 on esitelty seksuaalisuuden keskipiste ja sen neljä osa-aluetta.



KUVIO 1. Seksuaalisuuden keskipiste ja sen neljä osa-aluetta Bildjuschkinia ja Ruuhilahtea (2010) mukailten.

2.2 Seksuaaliterveys käsitteenä

Käsitteenä seksuaaliterveys on määritelty ensimmäisen kerran vuonna 1972 WHO:n toimesta. Nykypuheeseen se on kuitenkin yleistynyt vasta 1990-luvulla. Seksuaaliterveyden käsitteestä on tehty vuonna 2002 uusi hyväksytty määritelmäluonnos, jonka WHO julkaisi vuonna 2006 Genevessä. (Klemetti ja Raussi-Lehto 2014, 10; WHO 2006, 1-2; WHO 2010; ks. myös WHO 2017, 2.)

Seksuaaliterveys on fyysisen, emotionaalisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila suhteessa seksuaalisuuteen; se ei ole pelkästään sairauden, häiriön tai heikkouden puuttuminen. Seksuaaliterveys edellyttää myönteistä ja kunnioittavaa suhtautumista seksuaalisuuteen ja

seksuaalisiin suhteisiin sekä mahdollisuuden nauttia nautinnollisista ja turvallisista seksuaalisista kokemuksista, jotka eivät ole pakottamista, syrjintää ja väkivaltaa. Jotta seksuaaliterveyttä voidaan saavuttaa ja ylläpitää, kaikkien ihmisten seksuaalisia oikeuksia on kunnioitettava, suojeltava ja täytettävä. (WHO 2006, 5.)

Seksuaaliterveyden ajatellaan olevan lisääntymisterveyden kanssa yhtenäinen käsite. Tämän vuoksi Klemetti ja Raussi-Lehto (2014, 10) ovat kuvanneet seksuaali- ja lisääntymisterveyden olevan eriävät käsitteet, joilla on omat ulottuvuudet ja samaan aikaan tiettyjä päällekkäin meneviä yhtäläisyyksiä. Yhdessä ne muodostavat toisiaan täydentävän kokonaisuuden. (Klemetti ja Raussi-Lehto 2014, 10.) Yksinkertaisuudessaan seksuaaliterveyden voidaan kuvata olevan ihmisen kyky nauttia omasta ja toisen ihmisen seksuaalisuudesta. Nämä saavuttaakseen ihmisellä tulee olla tietoa seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asiasta. (Mäki s.a., 5.)

3 NUORUUSIKÄ

Nuoruus on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen, joka alkaa puberteetista eli murrosiästä (Aalto-Setälä ja Marttunen 2007, 207; Cleveland clinic 2018). Puberteetti on ajanjakso, jonka jokainen käy läpi. Sen alkaminen on jokaisen kohdalla hyvin yksilöllistä, eikä sen alkamisajan-kohtaan voida vaikuttaa. (RFSU s.a.b.) Puberteetti alkaa hormonitoiminnan käynnistymisellä ja fyysisellä kasvulla eli pituuden lisääntymisellä. Fyysisen kasvun ja hormonitoiminnan käynnistymisen lisäksi nuorella tapahtuu kehollisia, psykologisia ja sosiaalisia muutoksia. (Cleveland clinic 2018; RFSU s.a.a.)

3.1 Nuoruus kehitysvaiheena

Nuoren elämään sisältyy paljon erilaisia tapahtumia ja muutoksia vaikuttaen kokonaisvaltaisesti koko persoonaan. Murrosiässä nuoren keho muuttuu lapsesta aikuiseksi, tunteet ja ajatusmaailma muuttuvat, omat asenne- ja toimintamallit alkavat hahmottua sekä oma seksuaali- ja sukupuoli-identiteetti alkaa jäsentyä. Tämän ajanjakson aikana rakennetaan perusteet aikuisuutta varten. (Aho ym. 2008, 14, 18; Bildjuschkin ja Ruuhilahti 2010, 71; Santalahti 2018b.)

Nuoruuden ajanjakso jaetaan kolmeen vaiheeseen, varhaisnuoruuteen, varsinaiseen nuoruuteen ja jälkinuoruuteen. Varhaisnuoruudessa 12–14-vuotiaana alkaa puberteetti ja sen tuomat muutokset voivat aiheuttaa nuorelle hämmennystä ja tehdä olon epävarmaksi omasta kehosta. Varsinaisessa nuoruudessa 15–17-vuotiaana konfliktit esimerkiksi vanhempien kanssa vähentyvät ja oma persoonallisuus alkaa selkiytyä. Jälkinuoruus luokitellaan olevan 18–22-vuotiaana. Näiden ikäkausien aikana nuori muuttuu tunne-elämältään tasapainoisemmaksi. (Aho ym. 2008, 12–13; Bildjuschkin ja Ruuhilahti 2010, 72.) Nuoruuden ajanjaksoon varhaisnuoruudesta jälkinuoruuteen kuuluu erilaisia kehitystehtäviä ratkottavaksi. Kehitystehtävien lähtökohtana on kasvattaa nuoren käsitystä itsestään aikuisuutta varten. Keskeisin tavoite nuoren kehitykselle on autonomia eli itsenäisyys (Aalto-Setälä ja Marttunen 2007, 207; Bildjuschkin ja Ruuhilahti 2010, 71; Tieteen termipankki 2017).

Nuoruuteen kuuluu muitakin tärkeitä kehitystehtäviä kuin itsenäistyminen. Kehitystehtäviä ovat muun muassa vanhemmista irrottautuminen ja turvautuminen kavereihin vanhempien sijasta, seksuaalisen identiteetin jäsentyminen, joka edellyttää sitä, että nuori selviää puberteetin aiheuttamista muutoksista sekä sosiaalisen roolin löytyminen ja jäsentyminen, joka on tärkeää nuoren itsetunnon kehityksen kannalta. (Aalto-Setälä ja Marttunen 2007, 207; MLL 2019b; ks. myös WHO 2018.)

Itsetunto on ihmisen käsitys itsestään yksilönä ja yhteiskunnan jäsenenä. Itsetunto tukee seksuaaliterveyttä ja sillä on suuri merkitys siihen, kuinka nuori oppii arvostamaan omaa sukupuoltaan. Itsetunnon ailahtelu on normaalia ja kuuluu nuoruuteen, mutta jatkuva riittämättömyden tunne tai tunne siitä, että ei koe itseään hyväksi, voi johtaa riskikäyttäytymiseen. Kaikilla aikuisilla, jotka ovat nuorten kanssa tekemisissä, on mahdollisuus korostaa heidän hyviä ominaisuuksia. (Aho ym. 2008, 15–16.)

3.2 Psykkinen kehitys

Persoonallisuuden ja psykkinen kehityksen kannalta, nuoruus on kolmen ensimmäisen ikävuo-
den ohella toiseksi tärkein ajanjakso. Psykkinen kehityksen alkaminen on riippuvainen hormo-
naalisista tekijöistä. Puberteetin aikana psykkinen kasvaminen ja itsenäistyminen ovat konk-
reettisia ja nuori alkaa ymmärtää, että hän on vanhemmistaan erillinen yksilö, jolla on oikeus
omiin mielipiteisiin. Itsenäistymisen ja kasvamisen ohella nuori voi kohdata haasteita kasvaes-
saan aikuiseksi. (Hermanson ja Sajaniemi 2018; MLL 2018.) Varhaisnuoruudessa eli ikävuosina
12–14 nuoren persoonallisuudessa tapahtuu paljon muutoksia. Keho käy fyysisiä muutoksia läpi
hyvin nopeasti, mutta psykkinen kehitys etenee hitaasti. Psykkinen kehitys voi ilmetä taantu-
misena, jolloin nuorella saattaa esiintyä ajoittain lapsenomaista käytöstä, ja hän saattaa purkaa
tunteitaan ja ahdistustaan muuttuvaa minäkuvaansa kohtaan esimerkiksi uhmalla tai röyhkeällä
käytöksellä. Tämä on kuitenkin asiaan kuuluva vaihe, joka menee aikanaan ohi. Itsenäistyminen
on haastavaa aikaa nuorelle ja tämän vuoksi on tärkeää, että hän saa purkaa tunteitaan ja ah-
distustaan. (Aalto-Setälä ja Marttunen 2007, 207; MLL 2018.)

3.3 Seksuaalisuuden kehitys

Seksuaalisuus alkaa kehittyä jo kohdussa ja sen kehittyminen läpi elämän riippuu erilaisista teki-
jöistä. Näihin voidaan lukea kuuluvaksi se, miten ihmisen inhimilliset perustarpeet ovat tyydytty-
neet. Perustarpeita ihmisillä ovat kaipuu ja halu läheiseen suhteeseen ja kontaktiin, tunteiden
ilmaisu, mielihyvä, hellyys ja rakkaus. Jokaiselle ihmiselle seksuaalisuuden kokonainen kehitty-
minen on välttämätöntä heidän yksilöllisen ja muiden yksilöiden väliselle hyvinvoinnille. (Aho
ym. 2008, 18; Suomela 2009, 13.) Seksuaalisuus on osa lapsen kypsymistä ja kehittymistä ai-
kuiseksi. Lähtökohtina seksuaalisuuden kokonaisvaltaiselle kehittymiselle ovat kaikki ne tunteet
ja kokemukset, jotka liittyvät seksuaalisuuteen ja itsenäistymiseen. (HUS s.a.) Lapsen seksuaali-
suuden kehityksen osalta lastenneuvoloissa työskentelevien terveydenhoitajien tulisi tukea van-
hemmuutta, parisuhdetta ja siihen sisältyvää seksuaalisuutta. Vanhempien seksuaalisuutta tu-
kiessa vahvistetaan perheen toimivuutta ja tätä kautta lapsen seksuaalisen kehityksen tuke-
mista. (Ala-Luhtala ja Ryttyläinen-Korhonen 2016.)

Puberteetin aikana seksuaalisuuden kehityksessä tapahtuu suuri muutos, sillä vietit voimistuvat ja nuoren on löydettävä suhde omaan seksuaalisuuteen. Fantasiat kuuluvat luonnollisesti tähän vaiheeseen nuoren elämässä, sillä ne auttavat oman elämän ja seksuaalisuuden hallitsemisessa. Omaa seksuaalisuutta ja sukupuolta peilataan muihin ikätovereihin ja identiteetille haetaan uusia näkökulmia, muotoja sekä samaistumisen tunteita. (Bildjuschkin ja Ruuhilahti 2010, 71; Nissinen 2011, 62.)

Cacciatore ja Korteniemi-Poikela (2010, 17) kuvaavat seksuaalisen kehityksen olevan kolmen eri kerroksen tapahtumasarja. Kehitys jaetaan järjen (kognition), tunteen (emotion) ja biologiseen (fyysiseen) kerrokseen.

Järjen eli kognition kerros sisältää asioiden tietoisien prosessoinnin. Tähän sisältyy erilaisten asenteiden muokkautuminen, jo tiedettyjen asioiden ja uusien asioiden käsittely ja oppiminen, erilaiset uskomukset, harkinta-, riskinarviointi- ja päätöksentekokyky sekä omat kokemukset. Järjen kerrosta voidaan kuvata siten, että lapsuudessa seksuaalisuuteen suhtautuminen tapahtuu leikkilisen uteliaisuuden kautta. Varhaisnuoruudessa, kun hormonaalinen kypsyminen on saavutettu, tapahtuu paljon itsetutkiskelua ja hämmennystä aiheuttaen kriittisyyttä minäkuvaa kohtaan. Varhaisaikuisuudessa lisääntyvät halu ja uskallus todellisiin toimintoihin, kuten esimerkiksi yhdyntään. (Cacciatore ja Korteniemi-Poikela 2010, 17–18.)

Toisessa kerroksessa eli tunteen kerroksessa nuori alkaa kokea ihastumista ja rakastumista, jotka auttavat häntä suuntaamaan omat tunteensa muihin ikätovereihin ja itsenäistymään yksilönä. Ihastumisen tai rakastumisen kohde voi muuttua ja vaihdella tai pysyä samana. Rakastuessaan nuori rakentaa itselleen unelmia ja tulevaisuuden suunnitelmia. Pettymysten sattuessa kohdalle, harjoitellaan asioiden läpi käymistä ja pettymysten sulattelua. Kun nuori saa rauhassa ja omaan tahtiinsa käydä erilaiset tunteet läpi onnistumisista epäonnistumisiin, lisää se nuoren itseymmärrystä, itsearvostusta ja luonteen vahvistumista. (Cacciatore ja Korteniemi-Poikela 2010, 18.)

Viimeisellä kerroksella eli biologisella kerroksella nuori muuttuu murrosiän kautta sukukypsäksi aikuiseksi. Murrosiässä ja varhaisnuoruudessa ihmiset tutustuvat oman kehonsa erilaisiin tuntemuksiin, jotka ovat yhteydessä muun muassa parinvalintaan ja suvun jatkamiseen. (Cacciatore ja Korteniemi-Poikela 2010, 18.)

Seksuaalinen kehitys ei ole aina yhtä suoraviivaista tai tapahdu kaikilla yksilöillä samalla tavalla. Kehityksen kerroksia ei edetä jokaisen yksilön kohdalla tietyssä järjestyksessä, vaan kerroksia saatetaan mennä eri järjestyksissä tai palata takaisin edelliseen kerrokseen, jos ei tunnetakaan, että ollaan valmiita etenemään seuraavaan kerrokseen. Kaikilla näillä kerroksilla tapahtuu paljon

muutoksia nuoruusiässä, ja jokainen nuori kehittyy omaa tahtiaan. (Aho ym. 2008, 18, 26; HUS s.a.) Päästäkseen ja kehittyäkseen kaikkien näiden kerroksien läpi, nuori tarvitsee ohjausta ja kannustusta oman yksilöllisen ruumiinrakenteensa ja muuttuvan minäkuvan hyväksymiseksi. Jokainen kerros on arvokas nuoren kehityksen kannalta, eikä niillä etenemistä pidä kiirehtiä. (Cacciatore ja Korteniemi-Poikela 2010, 18–19.) Joskus nuoret kokeilevat liian kiireellä sellaisia asioita, joihin eivät olisi vielä valmiita. Riskien kokeileminen ja ottaminen kuuluvat nuoruuteen, mutta on tärkeää, että nuoren läheiset aikuiset tunnistavat niitä tekijöitä, jotka eivät kuulu normaaliin kehitykseen. Jos nuori etenee seksuaalisuuden kehityksen kerroksilla liian nopeasti, voi tärkeitä kehitystehtäviä jäädä puuttumaan. Kehitystehtävien läpi käyminen voi myöhemmällä iällä olla yhteydessä erilaisiin ongelmiin. Liian nopea eteneminen kerroksien läpi voi muodostaa nuorelle huonot tiedot seksuaaliterveydestä, ja tämä voi johtaa esimerkiksi satunaisiin yhdyntöihin, ehkäisyn pois jättämiseen ja myöhemmällä iällä näkyä kyvyttömyytenä tasavertaiseen parisuhteeseen. (Aho ym. 2008, 26.)

4 SEKSUAALISUUDEN JA SUKUPUOLEN ULOTTUVUUDET

Eri vuosisatojen aikana on monin eri tavoin tarkasteltu seksuaalisuuden kokonaisuutta, seksuaalisia haluja ja seksuaalisia suuntautumisia. Vuosilukujen 1980–90 aikana on luotu ja omaksuttu tieteelliseen ja ajansaatossa myös arkiseen puheeseen käsitteet ”seksuaalinen”, ”heteroseksuaalisuus”, ”homoseksuaalisuus” ja ”seksuaalinen suuntautuminen”. Näiden käsitteiden synnyttyä on seksuaalisuuden ja sukupuolen merkitys muuttunut. Käsitteinä seksuaalisuutta ja sukupuolta ei ole ennen 1800-lukua tunnustettu siinä merkityksessä, missä me sen nykyisin ymmärrämme. Aikaisemmillä vuosisadoilla ihmisiä ei ole määritelty heidän seksuaalisuutensa mukaan, vaan sana seksuaalisuus viittasi erilaisiin seksiakteihin ja niihin kehonosiin, jotka miellettiin seksuaaliksi. (Vilkkä 2010, 49.) Puhuttaessa seksuaalisesta suuntautumisesta ja sen moninaisuudesta sekä sukupuolen moninaisuudesta, ei niitä tule sekoittaa toisiinsa, sillä nämä käsitteet ovat täysin eri asioita (THL 2018b). Jokainen meistä kokee oman seksuaalisuuden ja sukupuolen omalla tavallaan, eikä niitä voida päättää toisen ihmisen puolesta (Bildjuschkin ja Ruuhilahti 2010, 183).

4.1 Seksuaalinen suuntautuminen

Käsitteellä seksuaalinen suuntautuminen pystytään kertomaan, kehen ihmiset ihastuvat ja rakastuvat sekä tuntevat emotionaalista tai eroottista viehätysvoimaa. Jokainen ihminen määrittää oman seksuaalisen suuntautumisen identiteetin oman sukupuolen ja tunteiden kohteen perusteella. Näiden vuoksi seksuaalinen suuntautuminen ei ole niin yksiselitteinen asia. Seksuaalinen suuntautuminen on käsitteenä laaja-alainen ja pitää sisällään kaikki ne suuntautumisen erilaiset kirjat, joita ihmisillä on. (SETA s.a.b.; THL 2018b.) Seksuaalinen suuntautuminen voidaan ymmärtää usealla eri tavalla. Osa voi ajatella sen olevan tietynlaista seksuaalista käyttäytymistä, osa tietynlaisten intiimisuhteiden muodostamista, kun taas osa voi ajatella sen olevan vain tunteita ja fantasioita. (Huldén 2010, 90.)

Seksuaalinen suuntautuminen ei ole tahdonalainen asia eikä kukaan pysty valitsemaan onko hän hetero-, homo- vai biseksuaali. Suuntautumista ei välttämättä lueta kuuluvaksi seksuaaliseen identiteettiin, vaan se voi olla hyvin vahvana osana sosiaalista identiteettiä. (SETA s.a.b.) Osa ihmisistä voi tiedostaa jo pienestä lapsesta asti, että heidän seksuaalinen suuntautuminen on samaa sukupuolta olevaan henkilöön. Osalle ihmisistä seksuaalinen suuntautuminen voi kuitenkin hahmottua vasta vanhemmalla iällä. (Kekkonen, Lahtinen, Lehtonen, Pekkola ja Reyes 2016, 69.) Nuoruusiässä kokeiluvaihe on tavallista ja nuori saattaa kokeilla ja haluta erilaisia seksuaalisia kokemuksia. Nuorena ja varsinkin lapsena homo- ja biseksuaaliset ihastumiset ovat täysin normaaleja. Epävarmuus itsestä saa nuoren yleensä etsimään homoseksuaalisia piirteitä

omasta olemuksesta. Nuori tarvitsee tunteen, että hänet hyväksytään ja hän on hyvä sellaisenaan seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta, jotta hän voi kasvaa ehjäksi aikuiseksi. (Aho ym. 2008, 15.) Seksuaalisuuden moninaisuudesta tulee kertoa nuorille kokonaisvaltaisesti, jotta jokainen pystyy itsenäisesti selvittämään oman seksuaali-identiteettinsä ilman minkäänlaista painetta siitä, että pitäisi sopia tietynlaiseen rooliin tai muottiin yhteiskunnassa (Ilmonen ja Korhonen 2015, 21).

4.1.1 Heteroseksuaalisuus

Heteroseksuaalisiksi luokitellaan ne ihmiset, jotka tuntevat fyysistä, emotionaalista ja seksuaalista vetovoimaa vastakkaista sukupuolta kohtaan. Tämä tarkoittaa sitä, että miehet ihastuvat ja rakastuvat naisiin ja naiset miehiin. (SexInfo Online 2017.) Lähtökohtaisesti oletetaan, että kaikki ihmiset ovat heteroseksuaaleja, koska se on synnynnäinen ominaisuus ja suurin osa väestöstä tuntee vetovoimaa vastakkaista sukupuolta kohtaan. Tällaista ajattelutapaa ja olettamusta kutsutaan heteronormiksi, ja vielä tänäkin päivänä se vallitsee vahvasti suomalaisessa yhteiskunnassa. Heteronorminen ajattelutapa lisää epätasa-arvoa erilaisten ihmisten välillä. (Vilkkä 2010, 50–51.)

4.1.2 Biseksuaalisuus

Biseksuaaleiksi luokitellaan ne henkilöt, jotka tuntevat fyysistä, emotionaalista ja eroottista vetovoimaa molempia sukupuolia kohtaan. Tällaiset henkilöt ihastuvat ja rakastuvat toiseen ihmiseen tämän sukupuolesta riippumatta. (Kekkonen ym. 2016, 69; SETA s.a.b.) Biseksuaaleissa on kuitenkin erilaisuuksia yksilöiden välillä. Vaikka ihastumisen ja rakastumisen tunteita on molempia sukupuolia kohtaan, voi seksuaaliset halut olla vain naisia tai miehiä kohtaan. Tästä voidaan päätellä se, että vetovoima ei ole jakaantunut tasaisesti, vaan tunteet voivat olla voimakkaampia vain toista sukupuolta kohtaan. Vetovoiman ja tunteiden jakaantuminen vaihtelee yksilöstä itsestään aina niihin ihmisiin, joita he kohtaavat. Ihmisten välinen kemia on monimutkaista ja arvaamatonta, eli sellaista, jota ei voida pukea sanoiksi. (Better health channel 2018c.) Biseksuaalisuutta voidaan pitää yksittäisenä seksuaalisuuden muotona tai sen voidaan olettaa olevan osa homo- tai heteroseksuaalisuutta. Biseksuaalien kumppanit eivät aina ole lähtökohtaisesti itse biseksuaaleja. Heidän seksuaalinen suuntautuminen voi olla hetero-, homo- tai biseksuaalisuus. (Vilkkä 2010, 55.)

4.1.3 Homoseksuaalisuus

Homoseksuaaliseksi voidaan luokitella niin nainen kuin mies. Homoseksuaalisesti suuntautuneista miehistä puhutaan arkikielessä sanalla homo ja naisista sanalla lesbo. Sukupuoli-identi-

teetiltään homoseksuaaliset ihmiset suuntaavat rakkauden ja seksuaalisen halun samaa sukupuolta olevaan henkilöön. (Kekkonen ym. 2016, 69; THL 2018b.) Lesboja ja homoja on jokaisessa maassa ja kulttuurissa, ihon väristä, rodusta tai uskonnosta riippumatta. Tunteet kokea itsensä lesboksi tai homoksi ovat täysin normaaleja, eikä niitä tulisi hävetä tai yrittää piilotella. (Better health channel 2018a; Better health channel 2018b.)

4.2 Sukupuolen moninaisuus

Seksuaalisuuden tavoin myös sukupuolta voidaan tarkastella monesta erilaisesta näkökulmasta (Bildjuschkin 2015, 10). Sukupuoli on niin sanotusti löydetty vasta 1800-luvun seksuaalitutkimuksen kautta. Se on nykyisessä merkityksessään suhteellisen uusi termi, joka liittyy seksuaalisuuteen. Sukupuolta on pidetty pitkään yhtenä osana seksuaalisuutta, mutta nykypäivänä sen katsotaan olevan itsenäinen käsite ja seksuaalisuuden tärkein toimintaperiaate. (Vilkkä 2010, 44.)

Sukupuoli on jokaisella ihmisellä oleva ominaisuus, jonka ilmenemismuodot kuvataan moninaiseksi (SETA s.a.a.). Sukupuolesta ei ole olemassa vain yhtä ja oikeaa määritelmää, eikä se rajoitu vain kahteen rooliin. Jokainen kokee sukupuolensa eri tavalla, oli kysymys naiseudesta, miehuudesta tai sukupuolettomuudesta. Se, miten sukupuoli koetaan subjektiivisesti eli yksilöllisesti, on tärkeä osa jokaisen ihmisen minäkuvaa ja sukupuoli-identiteettiä. (Santalahti 2018b; Tasa-arvo s.a.; THL 2018a.) Sukupuolella on erilaisia ulottuvuuksia, joista kaikki eivät ole silmin nähtävissä eivätkä yksiselitteisiä. Se voidaan jaotella biologiseen, anatomiseen, hormonaaliseen, sosiaaliseen, kulttuuriseen ja psyykkiseen ulottuvuuteen. (Santalahti 2018b; SETA s.a.a.; Vilkkä 2010, 17.) Moninaisuudella kuvataan sitä, miten sukupuolen fyysinen kehitys ja ihmisten kokema sukupuoli vaihtelee jokaisella. Moninaisuuden ymmärtäminen ja näkeminen edistävät ihmisten hyvinvointia, ja mahdollistavat psyykkisen ja fyysisen kasvun arvostavassa sekä hyväksyvässä ilmapiirissä. (Kilpiä 2010, 64.) Sukupuolen on kuvattu olevan osa luonnon ja ihmisten moninaisuutta, erilaisia tyylejä, kulttuureita ja merkityksiä yhteiskunnissa. Puhuttaessa sukupuolen moninaisuudesta, viitataan tällöin kaikkiin sukupuoli-identiteetteihin ja sukupuolen ilmaisuihin. Arjessa niiden voidaan olettaa olevan maskuliiniset miehet ja feminiiniset naiset, poikamaiset tytöt ja tyttömäiset pojat. Samaan kirjoon voidaan luetella kuuluvaksi myös sukupuolivähemmistöt eli transihmiset ja intersukupuoliset. (Huldén 2010, 87; SETA s.a.a.)

Sukupuoleen liittyy niin sanottu sukupuolirooli, jolla tarkoitetaan perinteisiä sukupuolelle ominaisia, hyväksytyjä ja jopa odotettuja toimintatapoja tietyissä tilanteissa ja kulttuureissa. Yhteiskunnat ovat pitkälti rakentuneet näiden sukupuoliroolien ympärille, vaikka sen rinnalla on olemassa toinen todellisuus siitä, ettei täydellisiä sukupuolirooleja ole olemassa. Sukupuolet toteutuvat päällekkäisinä, ristikudoksilla yhdistettyinä, moninaisina, laaja-alaisina ja tasa-arvoisina toistensa rinnalla. (Kilpiä 2010, 65–67.) Kenenkään kokemiseen omasta sukupuolesta ei voida

eikä pidä yrittää vaikuttaa. Yritykset vaikuttaa toisten ihmisten minäkuvaan, seksuaalisuuteen ja sukupuoleen aiheuttavat häpeää, itseinhoa ja salailua. Omasta minäkuvastaan, seksuaalisuudesta ja sukupuolestaan epävarmat nuoret tarvitsevat hyväksyntää ja tukea, jotta myönteinen kuva itsestä ja omasta seksuaalisuudesta sekä sukupuolesta saadaan muodostettua ja tasapainoinen aikuisuus saavutettua. (Huldén 2010, 89.)

5 NUORTEN SEKSUAALITERVEYS

Elämänvaiheesta riippuen, jokainen ihminen tarvitsee tietoa seksuaalisuudesta. Seksuaalisuus näkyy arjessa avoimemmin ja laajemmin kuin ennen, joten se lisää tarvetta nykyaikaiselle seksuaalikasvatukselle. Seksuaalikasvatuksessa annettu tieto seksuaalisuudesta tulee pitää sisälleen tietoa sen rikkauksista ja riskeistä, jotta nuoret pystyvät tekemään vastuullisia ja itsenäisiä päätöksiä. Hyvin toteutettu ja kokonaisvaltainen seksuaalikasvatus vahvistaa ja edistää seksuaaliterveyttä. Seksuaaliterveys on merkittävässä roolissa osana suomalaista kansanterveyttä. (Bildjuschkin 2015, 9; Ilmonen ja Korhonen 2015, 18; Klemetti ja Raussi-Lehto 2014, 10; MLL 2019a.)

5.1 Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatus tapahtuu osana terveystieteiden kasvatusta, joten sitä ei voida sulkea muun kasvatuksen ulkopuolelle (Mäki s.a., 6). Tutkimusten mukaan tarpeeksi ajoissa aloitettu seksuaalikasvatus lisää nuorten ehkäisyn käyttöä sekä tukee itsetunnon kehittymistä ja seksuaalista hyvinvointia. Riittävä ja oikeanlainen tieto seksuaalisuudesta luo pohjan hyvälle seksuaaliterveydelle, itsensä suojelemiselle ja omasta seksuaalisuudesta nauttimiselle. (Ilmonen ja Korhonen 2015, 13–14, 18). Kattava ja kokonaisvaltainen seksuaalikasvatus sisältää muutakin kuin seksuaalisuudesta ja seksistä puhumisen. Siihen sisältyy itsestä huolehtimisen, minäkuvan, itsetuntemuksen, käyttäytymisen, turvataitojen ja median lukutaidon opettelu. Tarkoituksena kattavalla seksuaalikasvatuksella on lisätä nuorten tietoutta seksuaalisuuden fyysisistä, sosiaalisista, emotionaalisista ja kulttuurisista asioista. Sen tavoitteena on edistää tasa-arvoa sekä lisätä yksilöiden arvostusta ja kunnioitusta toisia ihmisiä kohtaan. Kuitenkin, myös seksuaalikasvatukseen liittyy omat haasteensa. Seksuaalikasvatuksen yhtenä haasteena voidaan pitää sitä, että nuorilla on paljon erilaisia mielteitä ja kysymyksiä seksistä, sukupuolesta ja seksuaalisuudesta, joihin he etsivät vastausta, mutta eivät saa tätä koulusta tai lähipiirin aikuisilta. (Santalahti 2018a; Spišák 2016, 39, 50.)

Seksuaalikasvatus voidaan jakaa erilaisiin osa-alueisiin, ja se voi tapahtua virallisella tai epävirallisella tavalla. Virallisen ja epävirallisen seksuaalikasvatuksen osa-alueet ovat valistus, opetus, ohjaus ja neuvonta. (Klemetti ja Raussi-Lehto 2014, 38.) Epävirallinen seksuaalikasvatus on pääasiassa lapsen ja nuoren lähipiirin, ystävien ja perheen toteuttamaa kasvatusta, kun taas virallinen seksuaalikasvatus on opettajien ja ammattikasvattien, esimerkiksi terveydenhoitajien toteuttamaa kasvatusta. Kaikki osa-alueet ovat keskeisessä osassa terveydenhuollon ammattilaisten työtä. (Bildjuschkin 2015, 13; Klemetti ja Raussi-Lehto 2014, 38; WHO 2010, 8.) Valistuksessa tietoa jaetaan suurille joukoille ilman, että tiedon vastaanottaja pystyy keskustelemaan

tiedonjakajan kanssa. Seksuualivalistusta ovat esimerkiksi erilaiset väestökampanjat, kuten Kumita-kampanja (Klemetti ja Raussi-Lehto 2014, 38–39; Väestöliitto 2018b). Opetuksessa voidaan käyttää erilaisia menetelmiä, kuten diasarjoja, oppikirjoja tai opetusvideoita. Dialoginen keskustelu on myös mahdollinen opetusmuoto. Ohjaus ja neuvonta ovat näistä neljästä muodosta eniten terveydenhuollon ammattilaisten käytössä olevia metodeja. Ohjauksessa korostetaan toiminnallisuutta, mutta kohtaaminen on puolestaan enemmän taka-alalla. Ohjauksen muotona voi olla erilaiset sopeutumisvalmennuskurssit liittyen seksuaaliterveyden ongelmiin. Neuvonta on näistä muodoista henkilökohtaisinta, sillä se tapahtuu vain ammattihenkilön esimerkiksi seksuaaliterapeutin ja asiakkaan välillä. Neuvonta on aina tavoitteellista ja siihen liittyy useita tapaamiskertoja, joissa pohditaan ja etsitään ratkaisua seksuaalisuuteen tai seksuaaliterveyteen liittyvään asiaan tai ongelmaan yhdessä asiakkaan kanssa. Vaikka osa-alueet poikkeavat toisistaan eri toteutusmuodoilla, on niillä kaikilla sama periaate, seksuaalisuudesta puhuminen ja tiedottaminen. Tehokkain keino edistää seksuaaliterveyttä iästä huolimatta on tiedon jakaminen. (Bildjuschkin 2015, 13; Klemetti ja Raussi-Lehto 2014, 39–41; Mäki s.a., 6.)

5.2 Seksuaaliterveyden edistäminen

Seksuualiterveys on seksuaalista hyvinvointia edistävä käsite (Aho ym. 2008, 34). Seksuaaliterveyttä voidaan edistää yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla. Seksuaaliterveyden edistämisen yhtenä tavoitteena on saada väestölle tietoa siitä, mitkä asiat edistävät ja mitkä asiat heikentävät seksuaaliterveyttä. Seksuaaliterveyden edistämisen tärkeimpänä periaatteena on oikeus tietoon ja opetukseen. Yksilöiden tasolla seksuaaliterveyden edistäminen edellyttää sitä, että ihmisen omia voimavaroja lisätään ja tuetaan, jotta hänelle syntyy positiivinen kuva itsestään seksuaalisena olentona. Seksuaaliterveyden edistämisen keskeisiksi käsitteiksi voidaan nostaa itsetunnon vahvistaminen, oman kehon arvostaminen, muutoksiin sopeutuminen, muiden kunnioittaminen, vastuullinen käyttäytyminen ja kyky ilmaista läheisyyttä ja rakkautta. (Ryttyläinen ja Valkama 2010, 21–23.)

Nuorten seksuaaliterveys ei ole pelkästään fyysisen, psyykkisen, emotionaalisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila (Aho ym. 2008, 38). Seksuaaliterveys edellyttää nuorelta positiivista ja kunnioittavaa asennetta seksuaalisuutta, turvallisia seksuaalisia kokemuksia sekä itseään kohtaan. Hyvää seksuaaliterveyttä edistää se, että nuori saa tietoja ja neuvoja ikätasonsa huomioiden. Tietoa löytyy tällä hetkellä paljon muun muassa sosiaalisesta mediasta, mutta ongelmana on oikean ja väärän asian ja tiedon sekoittuminen. Nuori tarvitsee sosiaalisessa mediassa valloillaan olevan tiedon tueksi asiallista ja oikeanlaista tietoa seksuaaliterveydestä, seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuolen moninaisuudesta ja seksuaalioikeuksista. Oikeanlainen tieto ei ole kuitenkaan aina riittävää, vaan tiedon tueksi nuorelle tulee tarjota konkreettisia neuvoja siitä, miten hän voi saatua tietoa hyödyntää omaan elämään. Saatu tieto on yhdentekevää, jos

nuori ei tiedä, miten se häntä koskettaa. (Aho ym. 2008, 34–35; Huldén 2010, 85–85.) Seksuaaliterveyteen vaikuttaa tiedon ja neuvojen lisäksi myös muut ulkopuoliset tekijät. Näitä ulkopuolisia tekijöitä ovat erilaiset nuorisokulttuurit, monikulttuurisuus, eriarvoistuminen sekä yhteiskunnallinen asenneilmapiiri. (Halonen ja Kuortti 2018.)

5.3 Seksuaalioikeudet

Seksuaalioikeudet perustuvat yleisiin ihmisoikeuksiin, jotka on määritelty kansainvälisissä sopimuksissa. Ne ovat erilaisia oikeuksia ja vapauksia kaikille ihmisille riippumatta ihon väristä, rodusta, iästä, seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuolesta tai uskonnosta. Seksuaalioikeudet kattavat myös oikeudet lisääntymisterveydestä. (Amnesty International s.a.; WHO 2006, 5.) Seksuaalioikeudet tunnustetaan alueellisissa ihmisoikeusasiakirjoissa, kansallisissa perustuslaeissa sekä ihmisoikeusstandardeissa ja –periaatteissa. Seksuaalioikeuksien käsite on määritelty ensimmäisen kerran vuonna 1994 pidetyssä Kairon kansainvälisessä väestö- ja kehityskonferenssissa. (IPPF 2008, 6; WAS 2014.)

Seksuaalioikeuksilla tarkoitetaan sitä, että jokaisella ihmisellä on oikeus päättää tietoisesti ja vastuullisesti kaikista hänen seksuaalisuuteensa, kehoonsa, terveyteensä ja lisääntymiseensä liittyvistä asioista sekä toteuttaa ja ilmaista omaa sukupuolta ja seksuaalista suuntautumista ilman pelkoa pakottamisesta, syrjinnästä tai väkivallasta. Omien seksuaalioikeuksien toteuttamisen lisäksi kaikkien ihmisten tulee kunnioittaa muiden henkilöiden oikeuksia. (Amnesty International s.a.; Ilmonen ja Korhonen 2015, 5-6; IPPF 2008, 6.)

Omien seksuaalioikeuksien tiedostaminen ja toteutuminen ovat avainasemassa hyvässä seksuaaliterveydessä. Ne ovat keskeisessä osassa ihmisten hyvinvointia ja tasapainoista elämää, ja lisäksi ne tukevat identiteetin kehittymistä ehjäksi ja positiiviseksi kokonaisuudeksi. Oikeuksien takaamisen ja toteutumisen on kuvattu vähentävän ihmisten kärsimystä sekä olevan yhteiskuntien kannalta taloudellisesti kannattavaa. Jokaisen yksilön kannalta on tärkeää, että seksuaalioikeudet on kirjattu lakeihin ja että ne otetaan yhteiskunnissa huomioon. Siinä kohdassa missä seksuaalioikeudet eivät toteudu, eivät toteudu ihmisoikeudetkaan. Seksuaalioikeudet luovat tasa-arvoa sukupuolten välille, sillä ne oikeuttavat jokaisen päättämään esimerkiksi ehkäisyn käyttämisestä, avioitumisesta ja lasten hankinnasta. (Ilmonen ja Korhonen 2015, 4-5, 7; Ryttyläinen ja Valkama 2010, 14.) Kuviossa 2 on esitelty seksuaalioikeudet.



KUVIO 2. Seksuaalioikeudet IPPF:a (2008), Suomelaa (2009) ja WAS:a (2014) mukaillen.

Kaikki seksuaalioikeudet ovat yhteydessä toisiinsa ja vaikuttavat toisiinsa. Oikeuksien toteutuminen ja omasta seksuaalisuudestaan nauttiminen voivat onnistua vain, jos yksilöllä on tarpeeksi tietoa seksuaalisuudesta ja hän on hyväksynyt oman seksuaali-identiteettinsä. Seksuaalioikeuksien toteutuessa ne luovat edellytykset turvallisen ja tyydyttävän seksuaalisuuden toteutumiseen, pohjan kasvaa ihmisenä sekä kaikille ihmisille oman tavan ja roolin elää yhteiskunnassa. (Aho ym. 2008, 34; Ilmonen ja Korhonen 2015, 8, 12–13.) Seksuaalioikeuksien toteutumisessa on viimevuosien saatossa tapahtunut positiivista kehitystä eteenpäin. Jotta ne toteutuvat kaikkien kohdalla, tulee niiden olla helposti kaikkien ikäryhmien saatavilla, esimerkiksi osana terveysneuvontaa ja seksuaaliohjausta. (Ryttyläinen ja Valkama 2010, 17.) Erityistä huomiota seksuaalioikeuksiin pitäisi kiinnittää kouluympäristössä. Tämä pystytään huomioimaan niin, että fyysistä ympäristöä, toimintakulttuureita, opetusmateriaaleja, opetusta ja kouluterveydenhuoltoa arvioidaan seksuaalioikeuksien näkökannan kautta. Avuksi kouluympäristöön ja oppilaiden saataville voidaan ottaa Väestöliiton asiantuntijoiden laatima Seksuaalioikeuksien tarkistuslista. (Santalahti 2018b; Väestöliitto 2018a.)

6 TERVEYDENHOITAJAN ROOLI SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

Terveystenhoitajan työssä keskeistä on asiakkaan osallistaminen ja tukeminen oman terveyden ja hyvinvoinnin ennaltaehkäisemiseen ja edistämiseen. Riippumatta siitä, mille puolelle terveydenhoitajana työelämässä sijoittuu, korostuu työssä kokonaisvaltainen ja rohkea työote neuvoo ja ohjata asiakkaita ottaen huomioon kaikki terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueet. (Terveystenhoitajaliitto s.a.a.) Seksuaalisuuden ja sukupuolen huomiointi ja puheeksi ottaminen ovat osa perusterveydenhuoltoa ja terveydenhoitajan työtä, jonka vuoksi kaikissa työyhteisöissä sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla tulee olla valmiudet ottaa seksuaalisuus ja sukupuoli puheeksi. (THL 2017a.)

6.1 Seksuaalisuuden ja sukupuolen puheeksi ottaminen

Sukupuolesta ja seksuaalisuudesta puhuminen on aina ollut eräänlainen tabu yhteiskunnissa. Vielä nykypäivänäkin nämä aiheet ovat osittain vaiettuja asioita ja niistä on vaikea puhua. Osa terveydenhuollon ammattilaisista, opettajista ja varhaiskasvattajista voivat kokea näistä asioista puhumisen ongelmallisena ja hankalana, koska ovat itse epävarmoja puhumaan asiasta. Käsitteet, joita ammattilaisilla on seksuaalisuudesta ja sukupuolesta, ovat opittuja ajatuksia ja malleja, joissa kaikkien yksilöiden täytyy käyttäytyä meille asetettujen normien mukaan. (Aho ym. 2008, 41; Vilka 2010, 85.)

Puhuttaessa seksuaalisuudesta ja sukupuolesta tulisi niiden näkyä puheessa myönteisinä ja kauniina asioina, jotka kuuluvat elämään. Suorat, sukupuolineutraalit ja asialliset kysymykset ovat avainasemassa luomassa puheeksiotto tilanteeseen luottamuksellista ja sallivaa sävyä puhua aiheesta. Terveystenhoitajan avoimuus, huomaavaisuus, kuuntelemisen taito ja aito kiinnostus nuorta kohtaan lisäävät luottamussuhdetta. (MLL 2019a; Santalahti 2018b; Vuola 2003.) Rauhallisen tilan ja luottamussuhteen merkitys nousevat tärkeään rooliin, sillä niiden ansiosta pystytään parhaiten kunnioittamaan omia ja toisten ihmisten rajoja. Seksuaalisuudesta ja sukupuolesta puhuminen ovat arkoja aiheita, jonka vuoksi terveydenhoitajan on tärkeää löytää itselleen luontevat ja hänelle sopivat sanat näistä asioista puhumiseen. Nuorten kanssa työskentelyä helpottaa se, että osaa heidän käyttämän sanaston. Selkeä puhekieli, jossa ei käytetä lääketieteellisiä tai vieraskielisiä sanoja edesauttaa, että nuori ymmärtää puhuttavan asian. (Aho ym. 2008, 41–43.)

Seksuaalisuudesta ja sukupuolesta puhumista ammatillisesti voi ja kannattaa harjoitella, sillä se on ainoa keino saada rohkeutta. Työkokemus lisää aina rohkeutta asioiden esille tuontiin ja niistä puhumiseen. Harjoittelun avulla voi lisätä rohkeutta puheeksiotto tilanteita varten sekä ammattitaitoa herkkien ja henkilökohtaisten asioiden käsittelyyn. Avoimet ja sukupuolineutraalit

kysymykset eivät rajoita nuoren vastauksia tai pakota häntä vastaamaan ennalta määriteltyihin vastauksiin, vaan antavat hänelle mahdollisuuden itse määritellä sanastoaan. Samalla se luo tilanteeseen avointa ilmapiiriä, jossa nuori otetaan huomioon omana itsenään ja häntä kuunnellaan. (Aho ym. 2008, 41–43; Ryttyläinen ja Valkama 2010, 139, 142.) Jos nuori ei halua keskustella aiheesta tai keskustelu tuntuu vaikealta, voi tietoa seksuaalisuudesta ja sukupuolesta välittää esimerkiksi antamalla erilaisia oppaita ja kirjoja luettavaksi. Myös turvalliset nettilähteet ovat hyvä apuväline, sillä nuori voi käydä tutustumassa niihin itse silloin, kun haluaa ja tuntee sen ajankohtaiseksi. (MLL 2019a.)

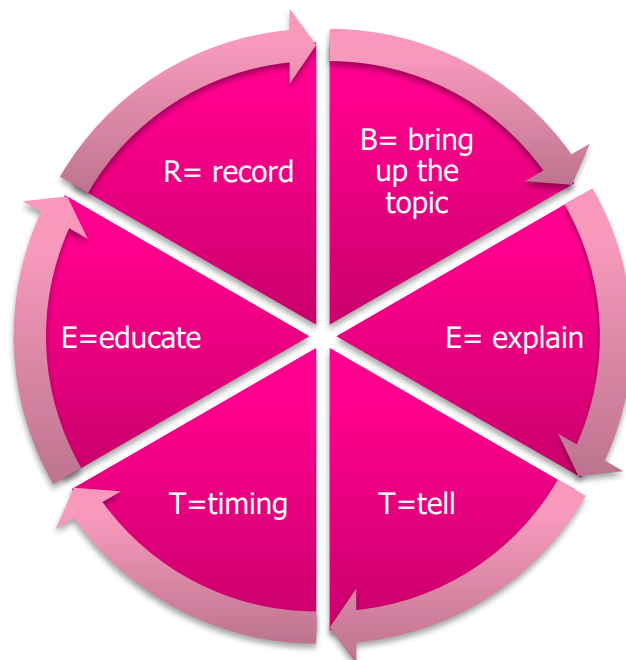
Terveydenhoitajan tulisi erottaa omat asenteet, arvot ja mielipiteensä asiakastilanteista. Terveydenhoitajan oma seksuaalisuus ei ole läsnä, eivätkä hänen omat kokemukset kuulu ohjaukseen. Aikuinen toimii nuorelle roolimallina ja terveydenhoitajan on tärkeä muistaa tämä keskustellessaan nuoren kanssa seksuaalisuudesta ja sukupuolesta. Lapsuudessa ja nuoruudessa opitut käsitykset seksuaalisuudesta ja sukupuolesta voivat määritellä seksuaali- ja sukupuoli-identiteetin aikuisiässä. (Aho ym. 2008, 41–43; Ryttyläinen ja Valkama 2010, 136.)

6.2 Puheeksi ottamisen mallit

Seksuaalisuuden ja sukupuolen puheeksi ottamiseen on kehitelty erilaisia työkaluja ja malleja, jotka helpottavat ammattilaisten esimerkiksi terveydenhoitajien kynnystä asioiden esille tuomiseen sekä antavat sanoja ja perusteluita asioiden käsittelemiseen. Mallit ovat apuvälineitä, jotka antavat työntekijöille suuntaviivoja siitä, miten seksuaalisuus tai sukupuoli voidaan ottaa puheeksi ja kuinka prosessissa edetään. Työyhteisöstä riippumatta mallit tulee käydä läpi ja miettiä, mitkä niistä käyvät ja palvelevat heidän tarpeitaan parhaiten. Henkilökunnan tulee saada riittävä koulutus seksuaalisuudesta ja sukupuolesta ja niiden puheeksi ottamisesta, jotta he pystyvät kohtaamaan asiakkaat ilman ennakkoasenteita, ja keskustelemaan heidän kanssaan näistä aiheista. Jos henkilökunnan koulutustumista laiminlyödään, ei apuvälineiksi kehitetyistä malleista ole hyötyä henkilökunnan tuntiessa oloaan vaikeaksi tai kiusalliseksi seksuaalisuudesta ja sukupuolesta puhuessa. (Jouhki, Sinisaari-Eskelinen, Tervo ja Väisälä 2016, 286; THL 2017b.)

BETTER-malli on englanninkielisistä sanoista muodostettu apuväline, joka on alun perin kehitelty auttamaan hoitajia ottamaan seksuaalisuus osatekijäksi syöpää sairastavien potilaiden tilan arviointiin (Cohen, Hughes ja Mick 2004, 86). Vuosien saatossa siitä on kuitenkin muodostunut puheeksi ottamisen malli, joka on helpottanut hoitajia ottamaan seksuaalisuus puheeksi asiakkaiden kanssa sekä hahmottamaan puheeksi otto tilanteen etenemistä ja vaiheita. Lisäksi se on vahvistanut asiakaslähtöisyyttä. Malli soveltuu hyvin nuoria kohtaavien terveydenhoitajien apuvälineeksi ja muistin tueksi. Terveydenhoitajien vastaanottojen lisäksi sitä voidaan hyödyntää sairaanhoidollisissa sekä erilaisissa terveyttä edistävissä ja ehkäisevissä palveluissa. BETTER-

malli on nopeasti omaksuttavissa ja helppo käyttää, eikä se vaadi pitkää koulutusta henkilökunnalta. Malli koostuu kuudesta eri vaiheesta, jotka menevät loogisessa järjestyksessä luoden prosessimaisen tilanteen. (Jouhki ym. 2016, 289; Kilpiä, Kurka ja Ruuhilahti 2011, 76.) Kuviossa 3 on esitelty BETTER-malli.



KUVIO 3. BETTER-malli Cohenia, Hughesia ja Mickia (2004) mukailten.

- Bring up the topic, kuvaa seksuaalisuuden puheeksi ottamista. Nuorelta voi ja on toivottavaa kysyä suoraan seksuaalisuudesta, oman sukupuolen kokemisesta ja seksistä.
- Explain, kuvaa seksuaalisuudesta puhumisen oleva sallittua ja toivottavaa. Tässä vaiheessa on hyvä kertoa, että seksuaalisuus on tärkeässä osassa hyvinvointia ja terveyttä, jonka vuoksi asiasta puhuminen on tärkeää.
- Tell, kuvaa asioiden selvittelyä ja niihin paneutumista sekä riittävien tietojen hankkimista työn tueksi.
- Timing, kuvaa ajoitusta, eli sitä, miten seksuaalisuuden voi ottaa puheeksi terveydenhoitajan kanssa, milloin vain, kun nuori on siihen itse valmis.
- Educate, kuvaa ohjausta esimerkiksi sairauden tai hoidon mahdollisista muutoksista seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen.

- Record,
kuvaa arvion ja intervention kirjaamista asiakkaan papereihin. (Cohen ym. 2004, 86; Jouhki ym. 2016, 289-290; Kilpiä ym. 2011, 76–77; THL 2017b.)

7 OPINNÄYTETYÖNÄ KEHITTÄMISTYÖ

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden yhtenä tärkeimpinä tavoitteina on luoda, kehittää ja uudistaa työelämän käytäntöjä. Tarkoituksena on opiskelijan ammatillisen osaamisen syventäminen sekä yhteistyösuhteiden luominen ja edistäminen työelämän edustajiin. (Hyväri ja Vuokila-Oikkonen 2016; Moilanen, Ojasalo ja Ritalahti 2009, 33; Savonia-ammattikorkeakoulu 2018.) Opinnäytetyön aiheeksi valikoituessa kehittämistyö, tarkoitetaan sillä tutkimustulosten tai käytännön kokemuksen kautta saatujen tietojen uudelleen prosessoimista. Opinnäytetyöprosessin tuotoksena voi tällöin olla esimerkiksi uusi työväline, toimintapäivä, opas tai jo olemassa olevien materiaalien kuten opetusmateriaalien päivittäminen. (Kananen 2017, 18; Tilastokeskus s.a.)

7.1 Kehittämistyön vaiheet

Kehittämistyöprosessia voidaan tarkastella neljästä eri ideaalimallista, joita ovat lineaarinen malli, spiraalimalli, tasomalli ja spagettimainen prosessi. Opinnäytetyömme toteutettiin lineaarisen mallin avulla, joka kuvataan olevan viiden eri vaiheen kokonaisuus. Lineaarinen työskentely alkaa tavoitteen määrittelystä, edeten suunnitteluun ja toteutukseen ja lopuksi arviointiin sekä koko prosessin päättämiseen. (Salonen 2013, 15.)

Tavoitteen määrittely eli kehittämistyön aloitusvaihe on koko prosessin alku ja juuri. Aloitusvaihe koostuu tarvittavasta kehittämistarpeesta, alustavasta kehitystehtävästä, toimintaympäristöstä ja niistä toimijoista, jotka ovat prosessissa mukana. Työn tavoitteen määrittely linjaa hankkeen suuntaa, joten hyvin suunniteltu ja tehty aloitusvaihe takaa koko prosessille oikean suunnan. Usein aiheen valintaan kiinnitetään liian vähän huomiota, jolloin opinnäytetyön kirjoittaminen voi ilmetä haasteena toimijoille. Tämän vuoksi aiheen valintaan tulisi kiinnittää erityishuomiota, jotta prosessi saadaan läpivietyä ilman viivästyksiä epämiellyttävän aihevalinnan vuoksi. Toimijoiden sitoutuminen ja osallistuminen työhön on tärkeää ottaa tässä vaiheessa työtä puheeksi ja keskustella siitä, mitkä asiat ovat työn onnistumisen kannalta keskeisessä osassa. Aloitusvaiheen lopuksi kehittämistyön aihe rajataan realistisesti. (Kananen 2017, 22–23; Salonen 2013, 17.)

Aloitusvaiheen jälkeen prosessissa edetään suunnitteluvaiheeseen, jossa työlle tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma eli opinnäytetyösuunnitelma. Suunnitelmasta tulee käydä ilmi miksi ja mitä varten työ tehdään, työprosessi, työntekijät ja työn tilaaja, tutkimisen ja kehittämisen menetelmät eli TKI-menetelmät, materiaalit ja aineistot, dokumentointitavat sekä tiedonhankin-

tamenetelmät siinä määrässä, missä ne tässä vaiheessa tiedetään. Suunnitteluvaiheeseen sisällytetään lisäksi kaikkien toimijoiden tehtävät ja vastuut prosessin aikana. Suunnitteluvaihe on oppinäytetyöprosessin tärkein vaihe. (Salonen 2013, 17.)

Aloituvaihetta ja suunnitteluvaihetta tarkasteltaessa tarkemmin on syytä mainita, että toimijoiden on etukäteen vaikeaa suunnitella kaikkia prosessiin liittyviä asioita. Tämän vuoksi prosessin vaiheet voidaan suunnitella vain osittain, eikä niistäkään voida sanoa tarkalleen, mikä tulee toimimaan ja mikä ei. Kaikki prosessiin liittyvät osatekijät tarkentuvat sitä mukaa, mitä pidemmälle prosessissa edetään. (Salonen 2013, 17.)

Suunnitteluvaiheen yhteydessä aloitetaan toimeenpano eli työn toteutus. Toteutusvaihetta voidaan pitää suunnitteluvaiheen jälkeen toiseksi tärkeimpänä vaiheena. Toteutuksen aikana toimijat työstävät kehittämistyötä viikoittain, ellei jopa päivittäin kohti niitä tavoitteita ja tuotoksia, jotka työlle on asetettu. Tätä vaihetta voidaan pitää prosessin vaativimpana osana, sillä vaihe voi olla kuukausia kestävä ja sen aikana kaikki prosessin osatekijät kuten toimijat, TKI-menetelmät, materiaalit ja aineistot sekä dokumentoitavat realisoituvat. Vaikka tämä osuus prosessista on vaiheista raskain, on se toimijoille ammatillisen kasvun kannalta kaikista tärkein. Toteutusvaiheessa toimijoiden suunnitelmällisyys, järjestelmällisyys, vastuullisuus, itsenäisyys, vuorovaikutustaidot, epävarmuuden sietokyky ja itsensä kehittäminen aktivoituvat, joka mahdollistaa itsensä tutkimisen ammatillisesta näkökulmasta. Tämän vaiheen aikana saatua ohjausta, vertaistukea ja palautetta tulee katsella ammatillisesta näkökulmasta, sillä se on oleellista työn onnistumisen ja oman kehittymisen kannalta. (Moilanen ym. 2009, 14; Salonen 2013, 18.)

Kehittämistyön toteutuksen ollessa valmis, tullaan työn arviointivaiheeseen. Salonen (2013, 18) on kuvannut arvioinnin olevan oma vaihe kehittämisprosessissa, joka voidaan myös sisällyttää kuuluvaksi jokaiseen vaiheeseen. Kun arviointi tapahtuu omassa vaiheessaan prosessin lopussa, toimijat ja ulkopuoliset henkilöt, kuten työntilaaaja ja ohjaava opettaja arvioivat yhdessä syntyneitä tuotoksia. Jos arviointivaiheessa toimijat tai muut toimihenkilöt eivät ole tyytyväisiä tuotokseen, voidaan se palauttaa takaisin toteutusvaiheeseen. Päinvastaisesti, jos toimijat ja muut toimihenkilöt ovat tyytyväisiä tuotokseen, voidaan se siirtää prosessin viimeiseen vaiheeseen eli viimeistelyvaiheeseen ja samalla koko prosessin päättämiseen. (Salonen 2013, 18.)

Kehittämistyön viimeisenä vaiheena on viimeistely vaihe ja koko prosessin päättäminen. Tässä vaiheessa tehtyä tuotosta hiotaan lopulliseen muotoonsa ennen julkaisemista. Vaiheen voidaan olettaa olevan pelkästään jo olemassa olevan tuotoksen levitykseen laittaminen, mutta todellisuudessa siihen kuuluu paljon muutakin ja vaiheen kesto sekä vaativuus voivat tulla monelle yllätyksenä. Vaiheeseen kuuluu kehittämistyönraportin ja tuotoksen viimeistely. Viimeistelyvai-

heen vastuu ja kirjallisen raportin tekeminen ovat aina päätoimijoilla, mutta lisäksi muut toimihenkilöt, kuten työntilaaajat ja ohjaavat opettajat voivat olla mukana tässä vaiheessa. Lopullisen tuotoksen esittely muille toimihenkilöille ja ulkopuolisille henkilöille on oleellisena osana prosessin päättämistä. (Salonen 2013, 18.)

Opinnäytetyöprosessi alkoi aiheen valinnalla vuoden 2018 alussa, edeten aihekuvaukseen, työsuunnitelmaan sekä työn työstämiseen. Molemmille toimijoille oli jo opinnäytetyön alkuvaiheessa selvää, että opinnäytetyön aihe tulee liittymään seksuaalisuuteen ja nuoriin. Tarkempaa visiota aiheesta ei kummallakaan ollut, mutta ajan kanssa ja tarkastellen Theseuksesta, millaisia opinnäytetöitä seksuaalisuudesta oli tehty, alkoi aihe selkiintyä. Seksuaalisuudesta on tehty useita opinnäytetöitä, mutta suurin osa niistä liittyi iäkkäiden seksuaalisuuteen, seksuaalisuuden huomioimiseen hoitotyössä, seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen sekä lisääntymisterveyteen. Lisäksi erilaisia tutkimuksia ja lähteitä kartoittaessa kävi ilmi, että nuoret halusivat lisää tietoa seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuolesta ja seksuaalioikeuksista. Tästä saimme idean lähteä työstämään opinnäytetyötä, joka keskittyisi nuorten seksuaaliterveyden edistämiseen, sisältäen tietoa seksuaalisesta suuntautumisesta, seksuaalioikeuksista ja sukupuolen moninaisuudesta. Lisäksi halusimme opinnäytetyön sisältävän tietoa seksuaalisuuden ja sukupuolen puheeksi ottamisesta sekä seksuaalisuuden kehityksestä. Ikäluokaksi valikoitui 12-16 vuotiaat nuoret, sillä tässä ikävaiheessa luodaan perusteet aikuisuutta varten, etsitään omaa seksuaali- ja sukupuoli-identiteettiä sekä tarvitaan tukea näiden identiteettien löytymiseen ja hahmottumiseen. Oikeanlainen tieto, joka perustuu tutkittuun tietoon ja tieteelliseen faktaan, auttaa nuoria oman identiteetin luomisessa. Työstä rajasimme pois lisääntymisterveyteen liittyvät asiat eli ras-kauden ehkäisyn ja eri ehkäisymenetelmät, sukupuolitaudit ja niiden ehkäisyn sekä seurusteluun liittyvät asiat, sillä muuten aihealue olisi ollut liian laaja.

Lopullisen aiheen selkiytyttyä, oli vuorossa opinnäytetyön toteutuksen valinta. Halusimme tehdä opinnäytetyön tuotoksena jotain konkreettista, ja alkuperäisenä visiona oli luoda opas seksuaaliterveydestä. Visiona olleen oppaan pohjalta päädyimme toteuttamaan opinnäytetyön kehittämistyönä. Toteutustavan selkiytyttyä, aloimme kysellä eri organisaatioista mahdollista yhteistyökumppania ja tilaajaa työllemme esittelemällä työn aihetta ja tulevaa tuotosta. Lopulta saimme työn tilaajaksi ja yhteistyökumppaniksi Rautalammin kunnan kouluterveydenhoitajan. Tapasimme työmme tilaajan ennen, kuin aloimme työstää opinnäytetyötä. Tapaamisessa kävimme yhdessä terveydenhoitajan kanssa läpi, minkälaista tietoa opinnäytetyö tulee sisältämään ja minkälaisen oppaan aiomme tehdä. Terveydenhoitajalla oli kuitenkin toivomus, että oppaan sijasta tekisimme opetusmateriaalit. Tilaaajan toiveiden ja tarpeiden pohjalta vaihdoimme vision kehittämistyön tuotoksena tulevasta oppaasta opetusmateriaaleihin.

Aiheen ja tilaajan ollessa selvillä teimme opinnäytetyösuunnitelman, jossa käytiin läpi opinnäytetyön toteutusmuoto, aikataulutukset sekä tilaaja. Lisäksi työsuunnitelmaan sisällytettiin teoretista tukemaan aiheen valintaa sekä antamaan teoreettista pohjaa tulevalle työlle. Työsuunnitelman jälkeen oli opinnäytetyön toteutuksen vuoro. Opinnäytetyön teoriaosiota työstettiin usean kuukauden ajan. Välillä oli pidempiä aikoja, jolloin opinnäytetyötä ei työstetty ollenkaan, kun taas ajoittain oli aikoja, jolloin teoriaosiota työstettiin useaan kertaan saman viikon aikana.

Opinnäytetyömme eteni työsuunnitelman mukaisesti, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Alkuperäisessä työsuunnitelmassa olimme suunnitelleet työn olevan valmis vuoden 2018 loppuun mennessä. Työstäessämme opinnäytetyötä, tulimme kuitenkin siihen tulokseen, että kaikkien koulu- ja työkiireiden ohella, emme tule saamaan työtä vuoden 2018 loppuun mennessä valmiiksi, joten päätimme siirtää työn loppuun saattamisen sekä työn esittämisen hyvinvointikonferenssissa keväälle 2019.

Työn tuotoksena tehdyt PowerPoint - opetusmateriaalit tehtiin viimeisenä opinnäytetyön kirjallisen osion jälkeen, sillä ne perustuivat työn teoriaosaan. Vaikka materiaalit perustuivat teoriaosaan, on myös niitä työstetty useamman kuukauden ajan. Materiaaleja työstäessä piti kiinnittää paljon huomiota kohderyhmän ikä- ja kehitystasoon, jonka vuoksi tekstisisältöä ei pystynyt suoraan kopioimaan teoriaosasta, vaan tekstiä piti muuttaa enemmän nuorten näköiseksi. Myöskin visuaaliseen puoleen piti kiinnittää materiaalien teossa suurta huomiota. Oikeanlaisten kuvien etsimisessä ja kuvien asettelussa materiaaleihin kului odotettua enemmän aikaa, joka myös osaltaan aiheutti aikataulun venymistä. Kuviossa 5 on esitelty opinnäytetyö prosessin eteneminen.



KUVIO 5. Opinnäytetyö prosessin eteneminen.

7.2 Kehittämistyön tavoite ja tarkoitus

Kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa Rautalammin kunnan kouluterveydenhoitajalle selkeät, käytännönläheiset ja ajantasaiset opetusmateriaalit seksuaaliterveyden edistämisestä. Opetusmateriaalit tulevat kouluterveydenhoitajan työn tueksi seksuaalisuutta käsitteleville oppitunneille, ja ne on suunnattu 12–16-vuotiaille nuorille. Työn tuotoksena tehtiin PowerPoint-materiaalit, joiden tarkoituksena oli luoda nuorille oikeanlainen kuva siitä, mitä kaikkea seksuaalisuus on. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä kouluterveydenhoitajan osaamista liittyen nuorten seksuaalisuuteen, sukupuolen moninaisuuteen, seksuaaliterveyden edistämiseen ja seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen. Opetusmateriaalien tekstisisällön tavoitteena oli lisätä valitun kohdeyhmän tietoutta seksuaalisuudesta ja sukupuolesta, niiden ulottuvuuksista, seksuaalioikeuksista ja saada heidät aktivoitumaan oman seksuaaliterveyden edistämiseen.

Oma tavoitteemme tälle opinnäytetyölle oli lisätä ammatillista osaamista seksuaalisuudesta ja sukupuolesta, niiden puheeksi ottamisesta, seksuaalioikeuksista, nuorten seksuaaliterveydestä ja sen edistämisestä sekä kehittää organisointi- ja yhteistyötaitoja sekä projektiosaamista.

7.3 Opetusmateriaalit kehittämistyön tuotoksena

Keskeistä hyvissä opetusmateriaaleissa on niiden pedagoginen laatu eli se, miten ne tukevat oppimista sekä opetusta ajantasaisen tiedon mukaisesti ja miten niiden soveltuvuus on käyttötilanteeseen sopiva. Materiaalien tulee olla laadultaan sellaiset, että oppijat innostuvat ja motivoituvat niiden sisällöstä. Sisällön täytyy olla sellaista, että nuori ymmärtää ja kokee sen koskevan myös häntä itseään. Laatu on tekijöiden osaamisen tulosta, jossa oppimisen kannalta keskeinen sisältö on tehty visuaalisesti mielekkääksi ja se yhdistyy tarkasti toteutettuun ja teknisesti toimivaan kokonaisuuteen. Opetusmateriaalien ei tule olla monimutkaisia, vaan tavanomaiseen opetustilanteeseen sopivia ja sovellettavissa olevia. (EDU 2018; Högman 2006, 14–15.) Kohdeyhmä ohjaa opetusmateriaalien sisällön rakentumista ja ulkoasua. Tekstisisällön tulee edetä loogisessa järjestyksessä, tarkoittaen sitä, että luettavat tiedot liittyvät toisiinsa luontevasti ilman, että teksti hyppää yllättävästi aiheesta toiseen. Pää- ja väliotsikot ilmaisevat, mistä tekstisisältö kertoo. Lyhyet kappaleet, jossa virkkeet ja sanat ovat helposti hahmottuvia, oikeinkirjoitettuja ja yleiskielisiä, tekevät tekstistä selkeästi ymmärrettävän kokonaisuuden. Viimeistelemätön ja huolimaton teksti, joka sisältää paljon kirjoitusvirheitä hankaloittaa asioiden ymmärtämistä. Lisäksi se voi antaa lukijalle aiheen epäillä kirjoittajan taitoja, jopa ammattipätevyyttä. Oma silmä voi helposti sokeutua tekstile, jonka vuoksi antamalla materiaalit jollekulle muulle luettavaksi ennen niiden julkaisemista, pystytään välttymään pahimmilta virheiltä ja korjaamaan ne ajoissa. (Hyvärinen 2005, 1769–1773.)

Nykynuoriso kaipaa enemmän tietoa lesboista, homoista ja biseksuaaleista. Lisäksi nuoria mietityttää kysymykset sukupuolen moninaisuudesta, sillä se on osana heidän arkipäivää. Nykypäivän oppimateriaalit tulisikin suunnitella ja toteuttaa siten, että niissä on otettu huomioon seksuaalinen suuntautuminen ja sukupuolen moninaisuus. (Santalahti 2018b.)

PowerPoint- materiaalit on tehty parhaimmalla mahdollisella tavalla tilaajamme toiveita ja tarpeita vastaten. Toteutimme materiaalit asiakaslähtöisesti ottaen huomioon kohderyhmän ikä- ja kehitystason sekä mahdolliset seksuaaliset suuntautumiset ja sukupuolen moninaisuudet. Tekstisisältö on toteutettu selkeällä, sukupuolineutraalilla ja helppolukuisella suomen kielellä. Dioihin ei ole laitettu liikaa tekstiä, ammattisanastoa tai vieraskielisiä sanoja. Visuaalisen miellyttävyyden lisäämiseksi dioja on havainnollistettu erilaisilla kuvilla aihealueeseen liittyen. Kuvat, joita opetusmateriaaleissa on käytetty, on otettu Pixabay-kuvapalvelimesta sekä Googlen kuvahausta käyttäen toimintoa: saa käyttää uudelleen ei-kaupallisesti ja muokata, jolloin käyttöoikeudet eivät rajoita kuvien käyttöä. Jotta materiaalit motivoisivat nuoria kiinnittämään enemmän huomiota omaan seksuaalisuuteen, on materiaalien loppuun tehty kysymyksiä nuorille sekä esitelty turvallisia nettilähteitä, joihin he voivat käydä tutustumassa. Lisäksi materiaaleissa on korostettu olemaan rohkeasti yhteydessä terveydenhoitajaan itseään mietityttävissä asioissa.

Opetusmateriaaleja on kuitenkin syytä tarkastella myös kriittisestä näkökulmasta, sillä niitä ei ole annettu tulevalle kohderyhmälle nähtäväksi ja luettavaksi eriävien aikataulujen ja sopivan ajankohdan puuttumisen vuoksi. Näyttämällä materiaalit kohderyhmälle, olisimme voineet kerätä heiltä palautetta ja muokata opetusmateriaaleista paremmin heidän tarpeitaan vastaavat. Tästä huolimatta, olemme tyytyväisiä lopputulokseen. Materiaaleista saimme aikaan selkeän ja loogisesti etenevän kokonaisuuden, jota on hahmotettu erilaisilla kuvilla aihealueeseen liittyen. Tekstisisältö perustui opinnäytetyön teoriaosaan, joten tieto on ajantasaista ja peräisin luotettavista lähteistä.

Opetusmateriaalit annettiin ajoittain ulkopuolisille henkilöille luettavaksi, sillä omalle tekstille sokeutui helposti. Antamalla materiaalit ulkopuolisille henkilöille pystyimme varmistumaan siitä, että teksti ei sisällä kirjoitusvirheitä tai ammattisanastoa, jotka tekisivät tekstistä vaikeasti ymmärrettävän. Saimme myös ulkopuolisilta henkilöiltä kehitysideoita ja erilaisia näkökulmia materiaaleja varten, jotka auttoivat meitä muokkaamaan niitä siten, että ne vastasivat paremmin valittua kohderyhmää.

8 POHDINTA

8.1 Ammatillinen kasvu ja oppimiskokemukset

Tulevina terveydenhoitajina olemme terveyden edistäminen ja ennaltaehkäisevän työn asiantuntijoita. Halusimme opinnäytetyön liittyvän terveyden edistämiseen sekä terveydenhoitajan työhön. Samalla koimme tärkeäksi valita sellaisen aiheen, joka on ajankohtainen ja tärkeä, ja joka antaa meille valmiuksia toimia tulevina terveydenhuollon ammattilaisina ja terveyden edistämisen asiantuntijoina. Olemme molemmat kiinnostuneita seksuaalisuudesta ja sen moninaisuudesta, joten halusimme työn liittyvän kyseiseen aiheeseen. Opinnäytetyöprojektin ansiosta saimme hyödyllistä tietoa seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuudesta, niiden puheeksi ottamisesta sekä seksuaalioikeuksista tulevaan ammattiimme.

Valmistuville terveydenhoitajille on laadittu kompetenssit eli osaamisvaatimukset, joita ovat muun muassa asiakaslähtöisyys, hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus, näyttöön perustuvatoiminta ja päätöksenteko, ohjaus- ja opetusosaaminen sekä terveyden ja toimintakyvyn edistäminen (Diak s.a.). Peilasimme omaa ammatillista kasvuamme sekä oppimiskokemuksia näihin kompetensseihin koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kehittyneet ammatillisesti sekä omana itsenämme. Prosessin myötä olemme päässeet syventämään tietämystä seksuaalisuudesta ja sen kehittymisestä, sukupuolesta, seksuaaliterveydestä sekä seksuaalioikeuksista. Lisäksi saimme työkaluja siihen, kuinka seksuaalisuuden ja sukupuolen voi ottaa puheeksi asiakkaiden kanssa. Kirjoittaessamme opinnäytetyön teoriaosiot, ymmärsimme paremmin aiheen tärkeyden ja oman mielenkiinnon aiheita kohtaan. Prosessi opetti meille organisointitaitoja, kuten työn jakamista ja toisen auttamista ja aikataulutusta sekä vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja, jotka ovat kaikki oleellisia taitoja tulevaisuuden työelämässä. Prosessin myötä myös perustelutaitomme parantuivat. Arvioimme työtä ja tekstisisältöä kriittisesti sekä kehitimme toimintaamme kehitysehdotuksien perusteella. Opinnäytetyöprosessin aikana oman ammatillisuuden arvioiminen on kehittynyt suuresti.

Terveydenhoitajan työhön voi liittyä erilaisten terveystapahtumien järjestämistä, jossa tarvitaan projekti-, ohjaus- ja opetusosaamista. Tuottamalla opetusmateriaalit opinnäytetyön tuotoksena, pystyimme kehittämään omaa projekti-, ohjaus- ja opetusosaamistamme. Samalla saimme valmiuksia tulevaisuuden työelämää varten kaikilta näiltä osa-alueilta. Prosessin aikana ymmärsimme, että erilaiset ohjaus- ja opetusmateriaalit sekä ohjaus- ja opetustavat ovat merkittävässä osassa terveydenhoitajan työtä.

Opinnäytetyön teoriaosan tekeminen opetti meille selkokielen kirjoittamista ja aineistojen oikeanlaista tulkintaa. Prosessin alussa molempien tekstinkäsittelytaidoissa sekä -kirjoittamistekniikoissa oli parantamisen varaa. Loppua kohden molemmat taidot kehittyivät suuresti, sillä kriittisyys omaa tekstiä kohtaan kasvoi sitä enemmän, mitä pidemmälle prosessissa edettiin. Kirjoitimme työtä paljon erillämme, sillä koimme tämän vahvuutena molemmille. Sovimme etukäteen, mitä osioita kumpikin kirjoittaa, ja tarvittaessa täydensimme toistemme tekstejä, sillä koimme, että omalle tekstille sokeutui. Sokeutumalla omalle tekstille, emme muun muassa huomanneet kirjoitusvirheitä tai sitä, että olimme kirjoittanut saman asian usealla eri tavalla. Tämän vuoksi annoimme opinnäytetyön luettavaksi säännöllisin väliajoin myös ulkopuolisille henkilöille ja ohjaavalle opettajallemme. Tapasimme tasaisin väliajoin, jolloin yhtenäistimme tekstin ja pohdimme yhdessä uusia kehitysideoita työhön.

Toteutuksessa opimme etsimään ja hyödyntämään luotettavia ja eettisesti hyväksyttäviä aineistoja ja lähteitä, jotka perustuivat tieteelliseen faktaan ja tutkittuun tietoon. Lähdekriittisyytemme ja tieteellinen ajattelu kasvoivat opinnäytetyöprosessin aikana. Sopivien aineistojen ja lähteiden etsimisessä oli kuitenkin omat haasteensa, sillä jotkin lähteet vaativat profiilin luomista tai eivät olleet saatavilla opiskelijoiden vapaaseen käyttöön ja tarkasteluun niiden maksullisuuden takia. Tämän vuoksi joitakin vieraskielisiä tutkimusartikkeleita ja -aineistoja emme pystyneet hyödyntämään työmme lähteenä.

Haasteina opinnäytetyöprosessin aikana koimme yhtenäisen tekstin kirjoittamisen sekä rajatusta aihealueesta ja aikataulusta pysymisen. Seksuaaliterveys on osittain päällekkäin menevä käsite lisääntymisterveyden kanssa ja yhdessä ne muodostavat laajan kokonaisuuden. Näiden aiheiden erottaminen toisistaan oli ajoittain vaikeaa, ja välillä koimme hankaluudeksi pitää työtä rajattuna vain seksuaaliterveyteen. Aikataulusta pysyminen tuotti ongelmia molempien toimijoiden työ- ja opiskelukiireiden vuoksi. Yhteisymmärryksessä pystyimme kuitenkin päättämään realistisen aikataulun, milloin työstää opinnäytetyötä ja opetusmateriaaleja, ja milloin palauttaa lopullinen opinnäytetyö arvioitavaksi. Vaikka koimme vahvuudeksi kirjoittaa opinnäytetyötä erillämme, toi se myös haasteita yhtenäisen tekstin kirjoittamiseen. Molemmilla toimijoilla oli erilainen kirjoitustyyli ja erilainen tapa ilmaista asioita. Tekstin yhtenäistämiseen kului odotettua enemmän aikaa, joka myös osaltaan aiheutti aikataulun venymisen alkuperäistä suunnitelmaa pidemmälle.

Terveystieteiden tutkinto-ohjelmassa ei käsitellä seksuaalisuutta, sukupuolen moninaisuutta eikä seksuaaliterveyttä. Koimme tämän hankaloittavan opinnäytetyön tekoa, sillä meillä ei ollut riittävästi asiaan liittyvää teoretietoja entuudestaan. Terveystieteilijät työllistyvät kaikille niille osa-alueille työelämässä, jotka ovat tärkeimpiä seksuaaliterveyden edistäjiä. Tämän vuoksi ko-

emme tärkeäksi, että kaikille terveydenhoitajille turvattaisiin kattava ja kokonaisvaltainen opetus seksuaalisuudesta, sukupuolen moninaisuudesta sekä seksuaaliterveyden edistämisestä osana terveydenhoitajan tutkintoa. Olemme jutelleet kättilöopiskelijoiden kanssa ja heidän opetussuunnitelmaan kuuluu seksuaaliterveyttä käsittelevä opintokokonaisuus. He ovat kokeneet tämän hyödylliseksi tulevan työn kannalta, sillä se antaa heille teoreettista pohjaa sekä valmiuksia ottaa seksuaalisuus ja sukupuolen moninaisuus puheeksi asiakkaiden kanssa. Lisäämällä seksuaaliterveyteen liittyviä opintokokonaisuuksia osaksi terveydenhoitajan tutkinto-ohjelmaa, antaisi se tuleville terveydenhoitajille valmiuksia puhua ja ottaa seksuaalisuus ja sukupuolen moninaisuus puheeksi kaiken ikäisten ihmisten kanssa ilman minkäänlaisia kynnyksiä ja ennakkoasenteita. Lisäksi yhteiskunnan muuttuessa, maahanmuuton ja turvapaikanhakijoiden lisääntyessä sekä sosiaalisessa mediassa olevan tiedon myötä, myös seksuaaliterveyden edistämisen tärkeys lisääntyy. Sosiaalinen media ja eri kulttuureissa olevat myytit ja uskomukset luovat vääränlaisia käsityksiä ja kuvia seksuaalisuudesta. Terveydenhoitajilla tulisi olla riittävät valmiudet ja resurssit purkaa näitä käsityksiä. On ensiarvoisen tärkeää, että terveydenhoitajat tuovat kaikenikäisille ja eri kulttuurista tuleville ihmisille tietoa seksuaalisuudesta, sukupuolesta ja seksuaalioikeuksista. Tieto, joka ihmisille tuodaan esille, tulee aina olla tieteelliseen faktaan pohjautuvaa, jotta väärinkäsityksiltä ja vääräntiedon levittämiseltä vältytään.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Kaikkia opinnäytetöitä sekä TKI-toimintoja ohjaa opetus- ja kulttuuriministeriön asettamat tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjeet hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Ohjeen peruseriaatteita ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus koko opinnäytetyöprosessin aikana. Työ tulee tehdä eettisesti ja noudattaen luotettavia tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Toimijoiden tulee kunnioittaa toistensa tekemää työtä ja viitatessa muiden henkilöiden teoksiin ja julkaisuihin, tulee se tehdä asianmukaisella tavalla. (Gothóni 2016.) Edellytys opinnäytetöiden eettisyyden ja luotettavuuden hyväksynnälle on se, että työ on suoritettu noudattamalla hyvää tieteellistä käytäntöä. Jokainen toimija vastaa itse hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. (TENK 2012, 6.)

Opinnäytetöiden arviointikriteerit perustellaan sen lähestymistavan keskeisillä tavoilla, joilla työprosessi on tehty (Hyväri ja Vuokila-Oikkonen 2016). Opinnäytetyömme toteutettiin kehittämistyönä, joten työn luotettavuuden arviointikriteerit perustuvat kehittämistyön keskeisiin tapoihin ja menetelmiin. Kehittämistyön luotettavuudesta arvioidaan sitä, miten työn toimijat ovat olleet prosessissa mukana ja mitä muutoksia työn seurauksena on syntynyt. Työn arviointi kohdistuu tavoitteisiin, menetelmien sopivuuteen tavoitteita tarkasteltaessa sekä ajankäyttöön, eli toisin sanoen koko kehittämistyön prosessiin, johdonmukaisuuteen ja systemaattisuuteen. (Hyväri ja Vuokila-Oikkonen 2016.) Yksi työn luotettavuuteen vaikuttavista tekijöistä on hankitun tiedon

kriittinen arviointi eli lähdekritiikki. Opinnäytetöitä varten tehtävässä tiedonhankinnassa on osattava käyttää kriittisyyttä ja informaation lukutaitoa. Kriittinen arviointi lähteiden käytettävyydelle ja oleellisuudelle lisää tiedon luotettavuutta ja merkitystä. Sisällöltään laadukkaat ja luotettavat lähteet ovat asianmukaisia, ajantasaisia, puolueettomia ja riittävän kattavia. Alkuperäiset lähteet ovat toissijaisten lähteiden sijaan luotettavimpia. (Moilanen ym. 2009, 32.)

Sana etiikka tarkoittaa hyvän ja pahan erottamista toisistaan (Tilastokeskus 2014, 5). Tutkimus- ja kehittämistyössä etiikka tarkoittaa sellaista, jonka tarkoitus on estää vääryydet prosessin aikana ja samaan aikaan luoda uusia hyviä käytäntöjä. Etiikka koostuu monesta eri tekijästä aina lainsäädännöstä tulosten julkaisemiseen ja soveltamiseen. Kun tietoa käytetään, on etiikassa kyse siitä, kenelle ja minkä vuoksi kehittämis- ja tutkimustyö on tehty tai tullaan tekemään. Eettisyyden ongelmat ja pohdinnat ovat opinnäytetyöprosessin aikana mukana jokaisessa vaiheessa, jonka vuoksi työssä on tärkeä kuvata koko työskentelyprosessi ja perustella valintoja, joita työtä tehdessä on käytetty. Prosessin kuvaaminen ja valintojen perustelu lisäävät työn luotettavuutta ja läpinäkyvyyttä. Lisäksi ne ovat eettisen toiminnan kulmakiviä. (Gonthóni 2016.) Jotta epärehellisyydeltä vältytään kehittämistöiden teossa, täytyy toimijoiden tiedostaa ne keskeiset käsitteet, jotka lisäävät eettisyyttä. Eettisyyttä lisäävät korkeat moraalitavoitteet työlle, rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus. Työtä tehdessä tulee muistaa, että vilppi eli toisten tekstien plagiointi tai havaintojen vääristely, muiden toimijoiden osuuden vähättely, harhaanjohtava tai puutteellinen raportointi lisäävät epärehellisyyden kuvaa työlle. (Moilanen ym. 2009, 48; TENK 2012, 8.)

Työmme luotettavuutta ja eettisyyttä lisää se, että muutamaa lähdetä lukuun ottamatta rajasimme lähteiden julkaisuvuodeksi 2010. Näin pystyimme opinnäytetyötä kirjoittaessa luottamaan siihen, että tieto kirjoissa, oppaissa, aikakauslehdissä, artikkeleissa ja verkkojulkaisuissa on mahdollisimman uutta ja ajan tasalla olevaa. Lähteitä valittaessa, arvioimme tekstin luotettavuutta ja alkuperää. Lähteitä etsittiin erilaisista tietokannoista hakusanoilla: seksuaalisuus, seksuaaliterveys, seksuaalioikeudet, sukupuolen moninaisuus ja seksuaalinen suuntautuminen. Pyrimme valitsemaan lähteistä ne, joiden teksti on tieteelliseen faktaan ja tutkittuun tietoon pohjautuvaa. Jotta opinnäytetyömme on eettisesti luotettava eikä siinä ole viitteitä plagiarismiin tai vilppiin, käytimme työtä tietyin väliajoin Turnit-ohjelmassa. Luotettavuuden kannalta on kuitenkin syytä arvioida kriittisesti opiskelijoiden vieraan kielen osaamiseen liittyviä mahdollisia puutteita, kun aineistoja on käännetty suomen kielelle. Jotta pystyimme varmistumaan vieraan kielten sanojen oikealla tarkoituksella, käytimme apuna erilaisia sanakirjoja. Käyttämällä sanakirjoja, loimme työlle lisää luotettavuutta verrattaessa esimerkiksi siihen, että olisimme käyttäneet sanakirjojen sijasta Google-kääntäjää, joka ei ole opinnäytetöitä tehdessä luotettava apuväline.

Vieraskielisten artikkeleiden ja julkaisujen kohdalla pyrimme tekemään niin, että molemmat toimijat lukevat tekstin, jotta mahdollisilta väärinymmärryksiltä ja väärätiedon levittämiseltä vältetään.

Jokaisella ammattiryhmällä on omat ammattietiikka arvot. Arvot määräytyvät eri ammattien niin sanotuista arvopäämääristä, jotka ovat yhteydessä muun muassa yhteiskuntaan, valtiovaltaan ja yksittäisiin ihmisiin. (Tilastokeskus 2014, 5.) Valmistumme terveyden- ja sairaanhoitajiksi, joten meitä ohjaa molempien ammattien eettiset ohjeet ja arvot. Eettinen tieto hoitotyössä tarkoittaa sitä, että hoitajalla on tietoa oikeasta ja väärästä sekä hyvästä ja pahasta. Hoitajan tulee tietää yhteiskunnassa vallitsevat normit ja hoitotyön arvot ja periaatteet. (Ryttyläinen ja Valakama 2010, 43.) Kuvioon 6 olemme nostaneet molempien ammattien eettisistä arvoista ja ohjeista ne keskeisimmät asiat, jotka ohjasivat meitä koko opinnäytetyöprosessin aikana.



KUVIO 6. Opinnäytetyötämme ohjaavat eettiset arvot mukaillen Sairaanhoitajien (2014) ja Terveydenhoitajaliiton (2016) eettisiä ohjeita ja arvoja.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

AALTO-SETÄLÄ, T. & MARTTUNEN, M. 2007. Nuoren psyykinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä? Nuorisolääketiede. Duodecim [digilehti]. 123:207–213. Terveyskirjasto. [Viitattu 2018-11-25.] Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo96233.pdf>

AHO, T., KOTIRANTA-AINAMO, A., PELANDER, A., & RINKINEN, T. 2008. Puhutaan seksuaalisuudesta – nuori vastaanotolla. ALKIO, P. (toim.) Helsinki: Priimus Paino Oy.

ALA-LUHTALA, R. & RYTTYLÄINEN-KORHONEN, K. 2016. Seksuaaliterveys. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2018-07-16.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/seksuaaliterveys>

AMNESTY INTERNATIONAL s.a. Seksuaalioikeudet. [Viitattu 2018-11-19.] Saatavissa: <https://www.amnesty.fi/tyomme/teemat/seksuaalioikeudet/>

BETTER HEALTH CHANNEL 2018a. Lesbian sexuality. Department of Health & Human Services, State Government of Victoria, Australia. [Viitattu 2018-10-04.] Saatavissa: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/lesbian-sexuality>

BETTER HEALTH CHANNEL 2018b. Gay male sexuality. Department of Health & Human Services, State Government of Victoria, Australia. [Viitattu 2018-10-04.] Saatavissa: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/gay-male-sexuality>

BETTER HEALTH CHANNEL 2018c. Bisexuality. Department of Health & Human Services, State Government of Victoria, Australia. [Viitattu 2018-10-04.] Saatavissa: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/HealthyLiving/bisexuality>

BILDJUSCHKIN, K. (toim.) 2015. Seksuaalikasvatuksen tueksi. [verkkodokumentti]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2018-04-10.] Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129742/TYÖ2016_35_web_korjattu.pdf?sequence=5&isAllowed=y

BILDJUSCHKIN, K. & RUUHILAHTI, R. (toim.) 2010. SELKEE! Turun kaupunki, sosiaali- ja terveystoimen julkaisuja, 6/2010. Alocon Oy.

CACCIATORE, R. & KORTENIEMI-POIKELA, E. 2010. Portaita pitkin. Juva: WS Bookwell Oy.

- CLEVELAND CLINIC 2018. Adolescent Development. [verkkoartikkeli]. [Viitattu 2018-11-26.] Saatavissa: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/7060-adolescent-development>
- COHEN, M-Z., HUGHES, M. & MICK, J. 2004. Using the BETTER Model to Assess Sexuality. [verkkoartikkeli]. Clinical Journal of Oncology Nursing 8(1), 84–86. [Viitattu 2018-12-05.] Saatavissa: <https://cjon.ons.org/cjon/8/1/using-better-model-assess-sexuality/html/full>
- DIAK- DIAKONIA-AMMATTIKORKEAKOULU s.a. Osaamisvaatimukset: terveydenhoitaja (amk). Helsinki. [Viitattu 2019-04-01.] Saatavissa: <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-terveydenhoitaja-amk/>
- EDU 2018. E- oppimateriaalin laatukriteerit. [verkkoartikkeli]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 2019-01-28.] Saatavissa: https://www.edu.fi/verkko_oppimateriaalit/e-oppimateriaalin_laatukriteerit
- EKSOTE – ETELÄ-KARJALAN SOSIAALI- JA TERVEYSPIIRI s.a. Seksuaaliterapeutti. [Viitattu 2018-09-01.] Saatavissa: <http://www.eksote.fi/terveyspalvelut/vastaanotot/seksuaaliterapeutti/Sivut/default.aspx>
- GOTHÓNI, R. 2016. Eettiset periaatteet tutkivassa ja kehittävässä työssä. Teoksessa: GOTHÓNI, R., HYVÄRI, S., KARJALAINEN, A-L., KIVIRANTA, M., KOLKKA, M. & VUOKILA-OIKKONEN, P. (toim.) 2016. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas. (Diak opetus, 2). [verkkodokumentti]. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. [Viitattu 2018-09-12.] Saatavissa: <http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=2793510#got1>
- HALONEN, M. & KUORTTI, M. 2018. Miten nuorten seksuaaliterveyttä edistetään tehokkaimmin? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim [digilehti]. 134(8):873–879. [Viitattu 2018-06-05.] Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/8/duo14270>
- HERMANSON, E. & SAJANIEMI, N. 2018. Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim [digilehti]. 134(8):843–849. [Viitattu 2018-11-26.] Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/8/duo14286>
- HULDÉN, A. 2010. Seksuaalikasvatusta kaikissa sateenkaaren väreissä. Teoksessa: BILDJUSCHKIN, K. & RUUHILAHTI, S. (toim.) 2010. SELKEE! Turun kaupunki, sosiaali- ja terveystoimen julkaisuja, 6/2010. Alocon Oy, 85–94.
- HUS – HELSINGIN JA UUDENMAAN SAIRAALA s.a. Lapsen seksuaalinen kehitys. [Viitattu 2018-08-11.] Saatavissa: http://www.hus.fi/sairaanhoito/lasten-sairaanhoito/lastenpsykiatria/lasten-seks-hyv-kaytto/Tietoa/seksuaalinen_kehitys/Sivut/default.aspx

HYVÄRI, S. & VUOKILA-OIKKONEN, P. 2016. Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus. Teoksessa: GOTHÓNI, R., HYVÄRI, S., KARJALAINEN, A-L., KIVIRANTA, M., KOLKKA, M. & VUOKILA-OIKKONEN, P. (toim.) 2016. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas. (Diak opetus, 2). [verkkodokumentti]. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. [Viitattu 2018-09-12.] Saatavissa:

<http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=3530138>

HYVÄRINEN, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim [digilehti]. 121(16):1769–1773. [Viitattu 2019-02-13.] Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>

HÖGMAN, E. 2006. Verkko-oppimateriaalin laatukriteerit. [verkkodokumentti]. Opetushallitus. Helsinki: Edita Prima Oy. [Viitattu 2019-01-17.] Saatavissa: http://www.oph.fi/download/47132_verkko-oppimateriaalin_laatukriteerit.pdf

ILMONEN, K. & KORHONEN, E. 2015. Seksuaalioikeudet. [verkkodokumentti]. Väestöliitto. Helsinki: Nord Print Oy. [Viitattu 2018-06-14.] Saatavissa:

http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5048510/vaestoliitto_seksuaalioikeudet_web.pdf

IPPF – INTERNATIONAL PLANNED PARENTHOOD FEDERATION 2008. Sexual rights: an IPPF declaration. [verkkodokumentti]. [Viitattu 2018-11-26.] Saatavissa: https://www.ippf.org/sites/default/files/sexual-rightsippfdeclaration_1.pdf

JOUHKI, M-R., SINISAARI-ESKELINEN, M., TERVO, P. & VÄISÄLÄ, L. 2016. Työkaluja seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen: Plissitistä Betteriin. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 53(4): 286–293.

KANANEN, J. 2017. KEHITTÄMISTUTKIMUS INTERVENTIOTUTKIMUKSEN MUOTONA: Opas opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittajalle. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

KEKKONEN, J. (toim.), LAHTINEN, A., LEHTONEN, M., PEKKOLA, J. & REYES, M. (toim.) 2016. Pakko kysyä – Ohjeita seksiin, kasvuun ja seurusteluun Poikien Puhelimesta. Väestöliitto ry.

KILPIÄ, J., KURKA, L. & RUUHILAHTI, S. 2011. Nuorten seksuaalineuvonta. Teoksessa: RITAMO, M., RYTTYLÄINEN-KORHONEN, K. & SAARINEN, S. (toim.) 2011. Seksuaalineuvonnan tueksi. [verkkodokumentti]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 71–82. [Viitattu 2018-03-14.] Saatavissa: <https://thl.fi/documents/10531/95613/Raportti%202011%2027.pdf>

KILPIÄ, J. 2010. Sukupuoliroolit ja normatiivisuus – elämä on aina enemmän. Teoksessa: BILDJUSCHKIN, K. & RUUHILAHTI, S. (toim.) 2010. SELKEE! Turun kaupunki, sosiaali- ja terveystoimen julkaisuja, 6/2010. Alocon Oy, 64–70.

KLEMETTI, R. & RAUSSI-LEHTO, E. 2014. Edistä, ehkäise, vaikuta – seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. [verkkodokumentti]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. [Viitattu 2018-07-14.] Saatavissa:

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3

MLL – MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO 2019a. Seksuaalisuudesta puhuminen nuorelle. [Viitattu 2019-02-17.] Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/seksuaalisuudesta-puhuminen-nuorelle/>

MLL – MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO 2019b. 15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. [Viitattu 2019-02-25.] Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

MLL - MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO 2018. 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. [Viitattu 2018-11-21.] Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

MOILANEN, T., OJASALO, K. & RITALAHTI, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYpro OY.

MÄKI, S. s.a. Seksuaalikasvatusta nuorille – opettajan opas. [verkkodokumentti]. Suomen RFSU Oy. [Viitattu 2018-11-09.] Saatavissa: https://cdn1.utbudet.com/storage/ma/8e92ed39fcc44175aa436aa8bde47a0e/67067b72fac74240969888332ae06a43/pdf/DFB194BC811F04933A8D1A405B6CCA2F6B8ABBCE/RFSU_Opettajan_opas.pdf

NISSINEN, J. 2011. Seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuus ja seksuaalineuvonta. Teoksessa: RITAMO, M., RYTTYLÄINEN-KORHONEN, K. & SAARINEN, S. (toim.) 2011. Seksuaalineuvonnan tueksi. [verkkodokumentti]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 60–70. [Viitattu 2018-03-14.] Saatavissa: <https://thl.fi/documents/10531/95613/Raportti%202011%2027.pdf>

RFSU s.a.a. Nuoruus. [Viitattu 2018-11-26.] Saatavissa: <https://www.rfsu.com/fi/seksuaalisuus-elaman-eri-vaiheissa/nuoruus/>

RFSU s.a.b. Murrosikä. [Viitattu 2018-11-26.] Saatavissa: <https://www.rfsu.com/fi/seksuaalisuus-elaman-eri-vaiheissa/nuoruus/murrosika/>

RYTTYLÄINEN, K. & VALKAMA, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima

SAIRAANHOITAJAT 2014. Sairaanhoidajien eettiset ohjeet. [Viitattu 2018-06-28.] Saatavissa: <https://sairanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairanhoitajan-eettiset-ohjeet/>

SALONEN, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. [verkkodokumentti]. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Suomen yliopistopaino – Juvenes Print Oy. [Viitattu 2018-09-12.] Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

SANTALAHTI, T. 2018a. Nuorten seksuaalisuus ja seksuaaliterveys. [verkkoartikkeli]. Duodecim koulun terveyskirjasto. [Viitattu 2018-11-26.] Saatavissa: <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhuollolle/opettajan-opas-nuorten-seksuaalisuus-ja-seksuaaliterveys/oos00001>

SANTALAHTI, T. 2018b. Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuus. [verkkoartikkeli]. Duodecim koulun terveyskirjasto. [Viitattu 2018-11-26.] Saatavissa: <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhuollolle/opettajan-opas-nuorten-seksuaalisuus-ja-seksuaaliterveys/oos00003>

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU 2018. Opinnäytetyö (amk-tutkinnot). [Viitattu 2018-12-16.] Saatavissa: <https://reppu.savonia.fi/opinnaytetyo/amktutkinnot/Sivut/default.aspx>

SETA s.a.a. Sukupuolen moninaisuus. [Viitattu 2018-12-04.] Saatavissa: <https://seta.fi/sateenkaari-tieto/sukupuolen-moninaisuus/>

SETA s.a.b. Seksuaalinen suuntautuminen. [Viitattu 2018-03-16.] Saatavissa: <http://seta.fi/seksuaalinen-suuntautuminen/>

SEXINFO ONLINE 2017. Heterosexuality. [verkkoartikkeli]. University of California, Santa Barbara. [Viitattu 2018-11-29.] Saatavissa: <http://www.soc.ucsb.edu/sexinfo/article/heterosexuality>

SPIŠÁK, S. 2016. Median seksisisällöt ja mediakasvatus. [verkkoaineisto]. Mediakasvatusseuran julkaisu 3/2016. [Viitattu 2018-08-11.] Saatavissa: <https://mediakasvatus.com/wp-content/uploads/2016/11/Median-seksisisallot-ja-mediakasvatus.pdf>

- STM - SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ s.a. Seksuaaliterveyden edistäminen. [Viitattu 2018-06-23.] Saatavissa: <http://stm.fi/seksuaaliterveys>
- SUOMELA, A. 2009. Seksi – kaikki mikä tulee tietää. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- TASA-ARVO s.a. Tasa-arvolaki ja sukupuolen moninaisuus. [Viitattu 2018-09-14.] Saatavissa: <https://www.tasa-arvo.fi/tasa-arvolaki-ja-sukupuolen-moninaisuus>
- TENK – TUTKIMUSEETTINEN NEUVOTTELUKUNTA 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [verkkodokumentti]. Helsinki. [Viitattu 2018-09-14.] Saatavissa: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- TERVEYDENHOITAJALIITTO 2016. Terveydenhoitajan eettiset suositukset. [verkkoaineisto]. [Viitattu 2018-07-08.] Saatavissa: https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveysdenhoitajan_eettiset_suosituks_21.6.2017.pdf
- TERVEYDENHOITAJALIITTO s.a.a. Terveydenhoitaja on terveyden edistämisen ja hoitotyön asiantuntija. [Viitattu 2019-03-18.] Saatavissa: https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti/terveydenhoitajan_ammatti
- TERVEYDENHOITAJALIITTO s.a.b. Terveydenhoitaja koulutautuu laaja-alaiseksi asiantuntijaksi. [Viitattu 2018-07-13.] Saatavissa: https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti/terveydenhoitajan_koulutus
- TERVEYDENHUOLTOLAKI. L 30.12.2010/1326, 17§. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2018-06-01.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>
- TERVEYSKYLÄ s.a. Seksuaalisuus. [Viitattu 2018-09-14.] Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaalisuus-elamankaarissa/seksuaalisuus>
- THL – TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS 2018a. Sukupuolen moninaisuus. [Viitattu 2018-06-05.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/sukupuolen-moninaisuus>
- THL – TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS 2018b. Seksuaalinen suuntautuminen. [Viitattu 2018-06-05.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/sukupuolen-moninaisuus/seksuaalisen-suuntautuminen>

THL- TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS 2017a. Seksuaalisuus puheeksi. [Viitattu 2018-11-23.] Saatavissa: https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/seksuaalisuus-puheeksi

THL- TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS 2017b. Valmiita malleja. [Viitattu 2018-11-09.] Saatavissa: https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/seksuaalisuus-puheeksi/valmiita-malleja

TIETEEN TERMIPANKKI 2017. Autonomia. [Viitattu 2018-11-26.] Saatavissa: <http://tieteentermi-pankki.fi/wiki/Filosofia:autonomia>

TILASTOKESKUS 2014. Tilastokeskuksen ammattieettinen opas – Käyttäjän käsikirja. [verkkokirja]. Helsinki. [Viitattu 2018-09-14.] Saatavissa: http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yksk30_201400_2014_12559_net.pdf

TILASTOKESKUS s.a. Tutkimus- ja kehittämistoiminta. [Viitattu 2018-09-12.] Saatavissa: https://www.stat.fi/meta/kas/t_ktoiminta.html

VILKKA, H. 2010. Sukupuolen ja seksuaalisuuden kohtaaminen. Java: WS Bookwell Oy.

VNA – VALTIONEUVOSTON ASETUS NEUVOLATOIMINNASTA, KOULU- JA OPISKELUTERVEYDENHUOLLOSTA SEKÄ LASTEN JA NUORTEN EHKÄISEVÄSTÄ SUUN TERVEYDENHUOLLOSTA. A 06.04.2011/338, 16§. Finlex. [Viitattu 2018-11-29.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110338>

VUOLA, T. 2003. Mitä seksuaaliterapia on? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim [digilehti]. 119(3):261–266. [Viitattu 2018-11-26.] Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2003/3/duo93413>

VÄESTÖLIITTO 2018a. Seksuaalioikeudet. [Viitattu 2018-12-04.] Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/seksuaalioikeudet/>

VÄESTÖLIITTO 2018b. Kumita-kampanja alkaa: Koko Suomi Kumittaa. [verkkoartikkeli]. [Viitattu 2018-12-10.] Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/?x1228970=8861448>

WAS - WORLD ASSOCIATION FOR SEXUAL HEALTH 2014. Declaration of sexual rights. [verkkodokumentti]. [Viitattu 2018-03-14.] Saatavissa: http://www.worldsexology.org/wp-content/uploads/2013/08/declaration_of_sexual_rights_sep03_2014.pdf

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION 2018. Adolescent development. [Viitattu 2018-11-26.] Saatavissa: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/development/en/

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION 2017. Sexual health and its linkages to reproductive health: an operational approach. [verkkodokumentti]. [Viitattu 2018-05-23.] Saatavissa: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/258738/9789241512886-eng.pdf?sequence=1>

WHO - MAAILMAN TERVEYSJÄRESTÖN EUROOPAN ALUETOIMISTO JA BZgA 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. [verkkodokumentti]. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Valopaino Oy. [Viitattu 2018-03-14.] Saatavissa: https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/WHO_BZgA_Standards_finnisch.pdf

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION 2006. Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health 28-31 January 2002. [verkkodokumentti]. Geneve. [Viitattu 2018-12-15.] Saatavissa: https://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf

SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄMINEN

Opetusmateriaalit 2019
Lotta Kerman ja Jenni Vironen

Terveydenhoitajaopiskelijat
Savonia-ammattikorkeakoulu

MITÄ SEKSUAALISUUS ON?

- Seksuaalisuus voidaan määritellä sen mukaan, mitä se tarkoittaa itselle ja minkälainen merkitys sillä on omaan elämään
- Seksuaalisuus on voimavara ja hyvinvoinnin osa, jonka toteutuminen vahvistaa minäkuvaa ja itsetuntoa
- Seksuaalisuutta ei voida erottaa muusta ihmisen olemuksesta
- Seksuaalisuus on itseilmaisun muoto, joka liittyy kykyyn pystyä tuntemaan kehon tuottamaa mielihyvää itselle ja toiselle
 - Voidaan ilmaista ja kokea erilaisilla ajatuksilla, fantasioilla, uskomuksilla ja käyttäytymisellä

- Seksuaalisuus on synnynnäinen tapa reagoida erilaisiin fyysisiin ja psyykkisiin aistimuksiin kokemalla eroottisuutta, iloa ja läheisyyttä
- Seksuaalisuuden muotoutumiseen on todettu vaikuttavan perimä, ympäristö ja kulttuuri
- WHO (2006, 5) on määritellyt seksuaalisuuden seuraavanlaisesti:
"Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä, joka pitää sisällään biologisen sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja -roolit, seksuaalisen suuntautumisen, sukupuolisuhteet sekä lisääntymisen. Seksuaalisuutta voidaan kokea ja ilmaista ajatuksilla, fantasiailla, toiveilla, uskomuksilla, asenteilla, arvoilla, käyttäytymisellä, käytännöillä, rooleilla ja suhteilla."

SEKSUAALINEN KEHITYS

- Ihmisen seksuaalisuus alkaa kehittyä jo kohdussa, ja se kehittyy läpi koko elämän
- Seksuaalinen kehitys riippuu erilaisista tekijöistä, muun muassa inhimillisistä perustarpeista sekä erilaisista tunteista ja kokemuksista, jotka liittyvät seksuaalisuuteen ja itsenäistymiseen
- Perustarpeita ihmisillä ovat kaipuu ja halu läheiseen suhteeseen, tunteiden ilmaisu, mielihyvä, hellyys ja rakkaus

- Seksuaalinen kehitys voidaan jakaa kolmen eri kerroksen tapahtumasarjaan, joita ovat:
 - **Järjen kerros**, joka sisältää tietoisien prosessoinnin eli asenteiden muokkautumisen ja uusien asioiden käsittelyn ja oppimisen
 - **Tunteen kerros**, jolloin aletaan kokea ihastumisen ja rakastumisen tunteita
 - **Biologinen kerros**, jolloin muututaan sukukypsäksi aikuiseksi ja tutustutaan oman kehon erilaisiin tuntemuksiin

- Seksuaalinen kehitys on voimakkaimmillaan murrosiässä. Tällöin seksuaalisuutta ja sukupuolta peilataan muihin ja niitä kohtaan haetaan samaistumisen tunteita
- Seksuaalinen kehitys ei ole tapahdu kaikilla samalla tavalla tai samaan aikaan. Jokainen kehittyy omaa tahtiaan!

SEKSUAALITERVEYS

- Seksuaaliterveys on ”...Fyysisen, emotionaalisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila suhteessa seksuaalisuuteen; se ei ole pelkästään sairauden, häiriön tai heikkouden puuttuminen. Seksuaaliterveys edellyttää myönteistä ja kunnioittavaa suhtautumista seksuaalisuuteen ja seksuaalisiin suhteisiin...”
WHO (2006, 5)

- Seksuaaliterveys on tärkeä osa seksuaalisuutta
- Seksuaaliterveyttä edistämällä voidaan turvata kaikkien ihmisten seksuaalioikeuksien toteutuminen ja turvallinen seksuaalinen elämä
- Seksuaaliterveyttä voidaan edistää yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla
 - Esimerkiksi erilaiset kampanjat, kuten Kesäkumi- kampanja

- Seksuaaliterveys edellyttää sitä, että suhtaudutaan itseensä kunnioittavasti
 - Hyvä itsetunto ja itsensä arvostaminen lisäävät hyvinvointia
- Seksuaaliterveys edellyttää myös positiivista asennetta seksuaalisuuteen ja turvallisiin seksuaalisiin kokemuksiin



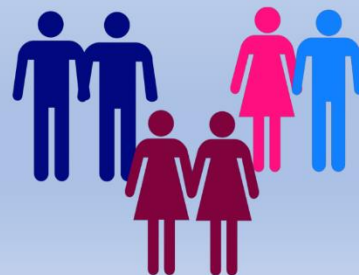
ITSETUNTO

- Itsetunto kehittyy koko nuoruusiän läpi
- Tunteiden ja mielialojen vaihtelut ovat täysin normaaleja, mutta vaikuttavat suuresti itsetuntoon
- Hyvä itsetunto tukee seksuaaliterveyttä ja auttaa arvostamaan omaa minäkuvaa ja sukupuolta



SEKSUAALINEN SUUNTAUTUMINEN

- Seksuaalinen suuntautuminen kertoo, kehen ihminen ihastuu ja rakastuu
- Seksuaalinen suuntautuminen ei ole yksiselitteinen asia
 - Vetovoimaa voi tuntea kumpaakin sukupuolta kohtaan
- Seksuaalista suuntautumistaan ei voi itse valita
 - Ihmiset eivät pysty päättämään ovatko he hetero-, homo – vai biseksuaaleja



HETEROSEKSUAALISUUS

- Heteroseksuaalinen ihminen tuntee vetovoimaa vastakkaista sukupuolta kohtaan
 - Pojat ihastuvat tyttöihin ja tytöt poikiin
- Yhteiskunta vieläkin ”heteronormi” tarkoittaen sitä, että oletetaan kaikkien ihmisten olevan heteroseksuaaleja



BISEKSUAALISUUS



- Biseksuaaleja ovat ne ihmiset, jotka tuntevat vetovoimaa kumpaakin sukupuolta kohtaan
- Biseksuaaleista voidaan sanoa, että he rakastuvat ihmiseen, eivät sukupuoleen
- Vaikka tunteita voi olla poikia ja tyttöjä kohtaan, voi seksuaaliset halut voivat kohdistua enemmän vain toiseen sukupuoleen



HOMOSEKSUAALISUUS

- Homoseksuaaliset ihmiset tuntevat vetovoimaa samaa sukupuolta olevaan henkilöön
- Homoseksuaali voi olla niin nainen kuin mies
 - Arkikielessä heistä puhutaan sanoilla homot ja lesbot
- Homoja ja lesboja esiintyy jokaisessa kulttuurissa ja maassa uskonnosta tai ihon väristä riippumatta

- Itsensä hyväksyminen on tärkeää ja on hyvä tiedostaa, että kaikki tunteet ovat normaaleja
- Jos tunteita on kumpaakin sukupuolta kohtaan, ei se automaattisesti tarkoita, että olisi biseksuaali
 - On normaalia olla utelias ja kokeilla asioita, myös seksuaalisesti

SUKUPOOLEN MONINAISUUS

- Sukupuoli on seksuaalisuuden tärkein tekijä
- Se voidaan jakaa biologiseen, anatomiseen, hormonaaliseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen ulottuvuuteen
- Moninaisuudella kuvataan sitä, miten sukupuolen fyysinen kehitys ja ihmisten kokema sukupuoli vaihtelevat



- Sukupuolesta ei ole olemassa vain yhtä oikeaa määritelmää, eikä se rajoitu vain naisen ja miehen sukupuolirooliin
- Jokainen kokee sukupuolensa eritavalla
 - Oli kyse naiseudesta, miehuudesta tai sukupuolettomuudesta

SEKSUAALIOIKEUDET

- Seksuaalioikeudet ovat ihmisoikeuksia, jotka ovat kaikille samat ihon väristä, uskonnosta, iästä tai sukupuolesta riippumatta
- Jokaisella on oikeus päättää omaan seksuaalisuuteen, vartaloon, ehkäisyyn ja avioitumiseen liittyvistä asioista
- Jokainen saa toteuttaa ja ilmaista omaa seksuaalista suuntautumistaan ja sukupuolta kenenkään syrjimättä

- Jokaisella on oikeus sanoa ei, jos tuntee ettei ole valmis esimerkiksi seksiin
- Jokaisen tulee kunnioittaa toisen ihmisen seksuaalioikeuksia

Oikeus seksuaaliseen itsemääräämisoikeuteen, loukkaamattomuuteen ja fyysiseen turvallisuuteen

Oikeus seksuaaliseen vapauteen

Oikeus seksuaaliseen yksityisyyteen

Oikeus tehdä vapaita ja vastuullisia ehkäisyvalintoja

Oikeus seksuaaliseen oikeudenmukaisuuteen

Oikeus
seksuaaliseen
mielihyvään

Oikeus tieteellisesti
tutkittuun tietoon
seksuaalisuudesta

Oikeus vapaaseen
seksuaaliseen
liittymiseen

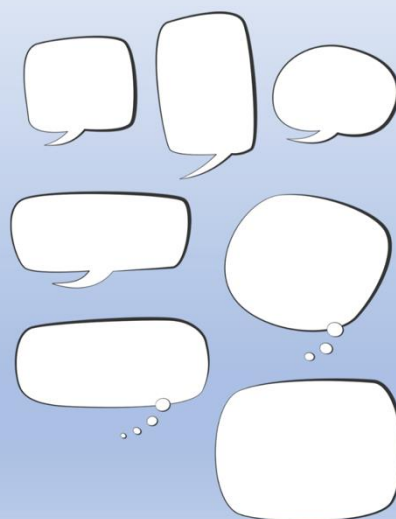
Oikeus seksuaalisten
tunteiden
ilmaisemiseen

Oikeus
seksuaaliterveyden
palveluihin

Oikeus
monipuoliseen
seksuaalisuutta
koskevaan tietoon ja
sivistykseen

KYSYMYKSIÄ / KESKUSTELE KAVERIN KANSSA

- Oliko paljon tuttua asiaa?
- Mitä uutta opit?
- Mistä haluaisit tietää lisää?
- Mitä ajatuksia tämä aihe herätti?



Lopuksi

- Jos sinulla on mielteitä omaan seksuaalisuuteen, sukupuoleen, itsetuntoon tai kehitykseen liittyvistä asioista, voit rohkeasti keskustella asioista terveydenhoitajan kanssa
- Terveydenhoitajalta saat henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa sinua mietityttäviin asioihin
- Asioista puhuminen ja kysyminen on tärkeää
 - Puhumalla jonkun kanssa, voit selkiyttää omia ajatuksiasi

- Voit myös käydä tutustumassa näihin turvallisiin nettilähteisiin:
- <https://www.nuortanelama.fi/elavaa-elamaa/ihmissuhteet-ja-seurustelu/seksuaalisuus-497>
- <https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/>
- <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/>
- <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sukupuolen-moninaisuus/>
- <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/seksuaalioikeudet/>



LÄHTEET

- WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION 2006. Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health 28-31 January 2002. Geneva. [verkkodokumentti]. [Viitattu 2018-12-15.] Saatavissa: https://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf

Kuva 1:

<https://www.google.com/search?q=sexual+health&tbm=isch&source=Int&tbs=sur:fmc&sa=X&ved=0ahUKEwissLOMm77hAhXxtYsKHdLBDBEQpwUIHg&biw=1280&bih=648&dpr=1.5#imgrc=VMK6xZSvmx7gtM:>

Kuva 2: <https://pixabay.com/fi/illustrations/syd%C3%A4n-itsetunto-itse-liberation-741497/>

Kuva 3: https://cdn.pixabay.com/photo/2014/04/02/16/18/couples-306851_1280.png

Kuva 4: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/e1/Combtrans.svg/220px-Combtrans.svg.png>

Kuva 5: <https://pixabay.com/fi/vectors/rakkaus-logon-seksuaalinen-41430/>

Kuva 6: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9a/Male_homosexuality_symbol.svg

Kuva 7: https://cdn.pixabay.com/photo/2016/02/04/13/12/flag-1179172_960_720.png

Kuva 8: <https://pixabay.com/fi/vectors/puhekupla-tekstikent%C3%A4n-talk-bubble-1604446/>

Kuva 9: <https://pixabay.com/fi/illustrations/selaimen-web-www-tietokone-773215/>