



# **Käsiteltävä varoen** **- kehitysvammaisen nuoren** **seksuaalisuus**

**Karin Mäkipää**  
**Heidi Puurula**

**Opinnäytetyö**  
**Toukokuu 2008**



**JYVÄSKYLÄN**  
**AMMATTIKORKEAKOULU**

**Sosiaali- ja terveysala**

Tekijä(t) Karin Mäkipää  Heidi Puurula	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 30 + 58+ 40	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi  Käsiteltävä varoen – kehitysvammaisen nuoren seksuaalisuus		
Koulutusohjelma hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyö		
Työn ohjaaja(t) Maritta Pohjolainen, th Riitta Leinonen		
Toimeksiantaja(t) Kuhankosken erityisammattikoulu		
Tiivistelmä Opinnäytetyön aiheena on luoda seksuaalikasvatuskansio Kuhankosken erityisammattikoululle. Koulun oppilaat ovat kehitysvammaisia ja iältään keskimäärin 16- 20-vuotiaita. Koulussa opiskelevat nuoret ovat myös hyvin eritasoisia ja heillä on erilaisia kehitysvammoja lievistä vammasta vaikeampaan vammaan. Kehitysvammaisuudella vaikuttaakin eri tavalla heistä jokaisen elämään ja tämä tekee kaikkien opiskelijoiden kanssa käytettävän kansion luomisesta haasteellista.  Opinnäytetyön aiheena on luoda kansio, jonka avulla voidaan antaa kehitysvammaisille nuorille seksuaalikasvatusta helposti ja ymmärrettävässä muodossa. Kansio, joka ei keskity pelkästään fyysiseen kehitykseen, ehkäisyyn ja seksiin vaan jonka avulla voidaan tukea myös kehitysvammaisen sosiaalisia suhteita, positiivista minäkuvaa ja oman seksuaalisuuden hyväksymistä osaksi omaa elämää.  Kansiossa läpikäytävät aiheet koskevat oma itsen ja oman kehon hahmottamista ja fyysisen kehityksen kulkua, ystävyyttä ja seurustelua sekä niihin liittyviä tunteita ja niiden ilmaisemista. Tärkeänä teemana on myös omien intiimien alueiden tunnistaminen. Käydään läpi myös nuorten seksuaalioikeudet. Tietoa on myös internetistä, koska se liittyy nykyisin tiiviisti nuorten jokapäiväiseen elämään. Kansio on tarkoitettu käytettäväksi soveltaen erilaisten ryhmien kohdalla, koska kohderyhmässä on taidoiltaan ja ymmärryksen tasolta hyvinkin eritasoisia nuoria.		
Avainsanat (asiasanat) Kehitysvammaisuus, nuori, seksuaalisuus		
Muut tiedot Liitteenä seurustelutesti 40 sivua sekä ominaisuus- ja tunnekortit.		

Author(s) Karin Mäkipää  Heidi Puurula	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 30+ 58+ 39	Language finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title  Handle with care - handicapped adolescent's sexuality		
Degree Programme Degree Programme in nursing/ Public health nurse		
Tutor(s)  Maritta Pohjolainen, th Riitta Leinonen		
Assigned by Kuhankosken erityisammattikoulu		
Abstract  This tasks goal is to make a sexual education folder for Kuhankoski special vocational school. Schools students are handicapped and aged from 16 to 20. All students are differently disabled, some more mildly some more seriously, and they are on different intellectual levels. This fact gives challenges to making one folder that will be suitable for all students. The goal is to create a folder, which can provide sexual education to disabled youngsters in an understanding and simple form. The folder won't be concentrating only the physical development, contraception and sexual behaviour but also to will tell about social relationships, positive self-image and acceptance of oneselves sexuality as a part of their everyday life. The themes in that folder will tell about perceiving their own bodies and physical development, friendship and dating and the feelings that might evolve and also will teach how to express those feelings. One very important field in the folder is teaching how to recognize own private parts and also youngsters' sexual rights. This folder will also tell about Internet, because it plays such a big roll in youngsters' lives nowadays. The folder can be accustomed for different groups, because there are so many levels of understanding among students. The folder will also contain a dating test, which is created by Väestöliitto, which can be used to assist the folders usage.		
Keywords Mental deficiency, youth, sexuality		
Miscellaneous  The folder contains a dating test 39 pages		

# SISÄLLYS

<b>JOHDANTO .....</b>	<b>2</b>
<b>1 TYÖN TAVOITE JA EETTINEN PERUSTA.....</b>	<b>4</b>
<b>2 MÄÄRITELMIÄ KEHITYSVAMMAISUUDESTA.....</b>	<b>5</b>
<b>3 SEURUSTELU JA IHMISSUHTEET .....</b>	<b>7</b>
3.1 Ihastumisen ja rakastumisen tunteet.....	9
3.2 Seurustelun merkitys .....	10
<b>4 SEKSUAALISUUS.....</b>	<b>11</b>
4.1 Seksuaalinen kehitys .....	15
4.2 Seksi.....	18
4.3 Seksuaalikasvatus .....	19
4.3.1 Tavoite .....	21
4.3.2 Sisältö .....	22
<b>5 KEHITYSVAMMAISEN NUOREN SEKSUAALISUUS .....</b>	<b>23</b>
<b>6 POHDINTA.....</b>	<b>26</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>29</b>

## JOHDANTO

Ihmisen seksuaalinen kehitys alkaa jo vauvana ja jatkuu läpi koko elämän. Pohjan seksuaalisuudelleen ihminen saa lapsuudestaan sekä lapsuuden ihmissuhteista, ympäristön tavoista, arvoista ja tavasta osoittaa hellyyttä ja läheisyyttä. Seksuaalisessa kehityksessä on monia kehitysvaiheita ja eri ikäkausina seksuaalisuus näyttäytyykin eri tavoilla. Murrosiässä lapsen seksuaalisuus kasvaa ja kehittyy aikuisen seksuaalisuudeksi. Murrosiässä oma keho ja tapa katsella maailmaa muuttuvat. Myös vastakkainen sukupuoli alkaa kiinnostaa entistä enemmän ja eri tavalla, kuin lapsena. Tulee ihastumisia ja rakastumisia sekä syntyy seurustelusuhteita. Tässä vaiheessa nuori tarvitsee paljon tietoa ja opastusta seksuaalisuuden saralla. (Kinnunen 2001, 12, 148.)

Kehitysvammaisen nuoren seksuaalinen kehitys kulkee periaatteessa samoja polkuja, kuin terveinkin nuoren. Kehitysvammaisuutta on monentasoista ja siitä riippuu myös se, kuinka paljon kehitysvammaisuus vaikuttaa ihmisen seksuaalisuuteen ja sen ilmenemiseen ja ilmaisemiseen. Kaikki nuoret tarvitsevat seksuaalikasvatusta, myös kehitysvammaiset. Heidän kohdalla on kuitenkin otettava huomioon myös heidän erilainen tapa oppia ja ymmärtää. Monilla murrosikä saattaa myös alkaa tavallista myöhemmin ja kiinnostus toista sukupuolta kohtaan alkaa myöhemmin. Heillä on usein myös ongelmia, joiden takia he tarvitsevat opastusta aikuisenakin. Kehitysvammaisilla seksuaalikasvatusta ei saa jättää murrosikään, vaan sen on jatkuttava pidemmälle aikuisuuteen. ( Kaski 2002, 254, 131-132, 24-26.)

Seksuaalikasvatuksen tavoitteena on, että ihminen voisi tehdä seksuaalisuuteensa liittyviä valintoja, jotka tuovat hänen elämäänsä onnellisuutta. Tavoitteena on myös opettaa vastuullisuutta omasta kehosta ja kanssaihmisistä sekä yleisiä normeja seksuaalisuuden ilmaisussa. Nuoret toivovat, että seksuaalikasvatuksessa käsiteltäisiin entistä enemmän parisuhdetta ja tapoja ilmaista rakkautta ilman seksiä. Moni myös toivoo enemmän tietoa siitä, että miltä murrosiässä tuntuu. Näiden asioiden käsittely auttaakin osaltaan nuoria olemaan tyytyväisiä elämäänsä ja löytämään ja pitämään hyvä parisuhde. (Kinnunen 2001, 79, 106-108.)

Meidän työmme tarkoituksena on tehdä seksuaalikasvatuskansio Kuhankosken erityisammattikoululle. Koulu on sisäoppilaitostyyppinen ja sen opiskelijat ovat pääosin kehitysvammaisia ja iältään keskimäärin 16- 20-vuotiaita. Koulun opetussuunnitelmaan kuuluu terveystieto. Koulussa opetellaan myös elämähallinnan taitoja, vuorovaikutustaitoja ja yhteiskuntavalmiuksia sekä autetaan opiskelijaa saamaan myönteinen minäkuva. Kaikissa näissä aineissa voidaan käsitellä seksuaalisuutta sekä seurusteluun ja tunteisiin liittyviä asioita.

Useimmiten koulussa on kuitenkin tapana, että nuori lähetetään terveydenhoitajalle, kun nuori tarvitsee tietoa näistä asioista. Toive kansioista tulikin koulun terveydenhoitajan taholta. Häneltä saimme myös tietoa koulun oppilaista ja heidän tarpeistaan. Koululla on käytössä Ilmosen ja Karankan tekemä seksuaalikasvatuskansio Iloinen soturi ja suloinen kuningatar ( 2001), mutta sen lisäksi he tunsivat tarvitsevänsä vielä erillisen kansion omaan käyttöönsä.

Kansiomme teemoja ovat kehitysvammaisuus a oma keho, fyysinen kehitys, ihastuminen ja rakastuminen, tunteiden ilmaiseminen, ystävyys ja seurustelu, seksuaalisuuden portaat, mustasukkaisuus, en ole yksin, internet, hetero-, homo- ja biseksuaalisuus sekä masturbaatio. Halusimme painottaa seurustelua ja tunteiden ilmaisua ja siksi ehkäisy ja sukupuolitaudit eivät ole omana teemanaan kansiossa. Opiskelijat hoitavat ehkäisyasiat koulun terveydenhoitajan luona tai omalla paikkakunnalla. Tämä käytäntö on myös opiskelijoille selvempää.

Otimme työmme pohjaksi nuoren normaalin seksuaalisen kehityksen, koska kehitysvammaisetkin nuoret ovat ensisijaisesti nuoria. Toisilla vammaisuus voi vaikuttaa seksuaalisuuteen paljonkin, kun taas toisilla vain vähäisessä määrin. Tämän takia kansiotamme on tarkoitus käyttää soveltaen erilaisten ryhmien kohdalla. Kaikki kuitenkin tarvitsevat perustietoa seksuaalisuudesta, seurustelusta, yksityisyydestä ja tavoista ilmaista seksuaalisuuttaan.

# 1 TYÖN TAVOITE JA EETTINEN PERUSTA

Työmme tavoitteena on luoda kansio, jonka avulla seksuaalikasvatusta voidaan antaa helposti ymmärrettävässä muodossa kehitysvammaisille nuorille. Kohderyhmämme on Kuhankosken erityisammattikoulun oppilaat ja heistä varsinkin 16-20 –vuotiaat opiskelijat. Kehitysvammaisen kokonaisvaltaisessa huomioinnissa sosiaalisten suhteiden tukeminen sekä seksuaalineuvonta ovat keskeisessä asemassa. Työmme pyrkii painottamaan sitä, että jokainen ihminen on arvokas ja jokaisella on oikeus seksuaalisuuteen ja sen ilmaisemiseen. On hyvä huomioida, että kehitysvammaisille ei saa seksuaalisuuden osalta asettaa tiukempia sääntöjä kuin muillekaan, mutta heidänkin on opittava toiset huomioiva käyttäytyminen sekä vastuullisuus (Kaski 2002, 253-255).

Työmme käsittelee erittäin intiimejä ja henkilökohtaisia asioita ja sen vuoksi käsittelyssä tulee kiinnittää huomiota eettisiin kysymyksiin. Tärkeää on huomioida yksilön itsemääräämisoikeus ja toisaalta koko yhteisö. Itsemääräämisoikeus ei voi mennä yhteisön hyvinvoinnin edelle, mutta toisaalta yhteisö ei saa rajoittaa yksilön itsemääräämisoikeutta liiallisesti. Ihanne olisi, että yksilö kykenee arvioimaan halunsa ja viettinsä, eikä ainoastaan etsi niihin tyydytystä. Tämä osoittaa, että hän kykenee asettamaan halunsa ja tarpeensa tiettyyn arvojärjestykseen. (Puolimatka 1999,16.)

## 2 MÄÄRITELMIÄ KEHITYSVAMMAISUUDESTA

Kehitysvammaisuus määritellään toimintakyvyn laaja-alaiseksi rajoittuneisuudeksi. Se on yläkäsitteenä erilaisille ja eri syistä johtuville vaikeuksille oppia ja ylläpitää päivittäiseen elämään liittyviä asioita. Kehitysvammaisuuden määrittelyn alle mahtuu hyvin monenlaisia ihmisiä. Toisilla kehitysvammaisuus voi tarkoittaa vain lievää toimintarajoittuneisuutta, jota ei edes huomaa jokapäiväisessä elämässä ja avustusta tarvitaan vain monimutkaisemmissa asioissa. Toiset taas voivat olla vaikeavammaisia, vahvasti kommunikaatiotaidoiltaan rajoittuneita ja täysin toisten hoidon ja huolenpidon varassa eläviä ihmisiä. (Seppälä, 2007)

American Association on Mental Retardation (AAMR) mukaan kehitysvammaisuus on vammaisuutta. Siihen kuuluvat huomattavat rajoitukset sekä älyllisissä toimissa, että adaptiivisessa käyttäytymisessä. Nämä ilmenevät käsitteellisissä, sosiaalisissa ja käytännöllisissä taidoissa. Määrittelyn mukaan oleellista on myös, että vammaisuus on ilmennyt ennen 18 ikävuotta. (AAMR 2002.) Älyllisillä toiminnoilla tarkoitetaan määrittelyssä henkilön yleistä henkistä suorituskkyä. Se sisältää mm. seuraavia asioita: päättelykyky ja kyky tehdä havaintoja ja johtopäätöksiä, arkipäivän ongelmien ratkaisukyky, monimutkaisten asiayhteyksien ymmärtäminen ja kokemuksista oppiminen ja oman toiminnan suunnittelu. Älyllisten toimintojen rajoitukset heikentävät ihmisen kykyä käsitellä informaatiota. Ne aiheuttavat myös älyllisten toimintojen hitautta ja vaivalloisuutta. Adaptiivisella käyttäytymisellä tarkoitetaan sosiaalisia ja käytännön taitoja, joita tarvitaan jokapäiväisessä elämässä. Käsitteellisiä taitoja ovat käsitteiden ymmärtäminen, mihin kuuluu esimerkiksi oman äidinkielen puhuminen ja ymmärtäminen, lukeminen ja kirjoittaminen, rahan ymmärtäminen ja aikakäsitteen hallinta. Sosiaalisiin taitoihin kuuluvat kyky muodostaa ja ylläpitää ihmissuhteita ja kyky käyttäytyä sopivalla tavalla eri tilanteissa, vastuullisuus, lakien ja normien noudattaminen ja omasta turvallisuudesta huolehtiminen. Käytännöllisiin taitoihin kuuluvat jokapäiväiseen elämiseen liittyvät perustaidot. Rajoitukset edellä mainituilla alueilla vaikuttavat kykyyn selviytyä päivittäisen elämän perustoiminnoista ja kykyyn vastata elämänmuutoksiin. (Seppälä, 2007.)



Kehitysvammaisuus voidaan määritellä myös tämänhetkisen toimintakyvyn huomattavaksi rajoitukseksi. Siihen liittyy olennainen vaikeus oppia ja ylläpitää päivittäiseen elämään liittyviä toimia. Kehitysvammaisuudesta on kyse, kun nämä vaikeuden tulevat esille ennen 18 vuoden ikää. Rajoitusten rinnalla kehitysvammaisilla ihmisillä on kuitenkin usein myös muiden henkilökohtaisten kykyjen vahvuuksia. Riittävien ja oikein suunnattujen tukitoimien avulla voidaan parantaa kehitysvammaisen ihmisen toimintakykyä jokapäiväisessä elämässä. (Kehitysvammaisuus)

Kehitysvammaisuus voi johtua monista syistä. Sen voivat aiheuttaa perintökijät, sikiöaikaiset tai synnytyksen yhteydessä tapahtuneet häiriöt tai syntymän jälkeisten infektioiden tai tapaturmien aiheuttamat aivovauriot. (Kehitysvammaisuus) Kehitysvammaisuus voi ilmetä joko heti syntymän jälkeen tai vasta myöhemmin. Useimmiten se ilmenee ensimmäisten elinvuosien aikana, kun lapsen kehitys ei etene normaalilla tavalla. Vaikka kehitysvammaisuus aiheuttaa monia rajoituksia se ei estä tervettä tunne-elämän kehitystä. On myös vartottava selittämstä kaikkia toimintakyvyn rajoituksia kehitysvammaisuudella. Esimerkiksi näkö- ja kuuloviat jäävät kehitysvammaisilla usein huomaamatta ja heikentävät näin osaltaan päivittäistä selviytymistä. (Seppälä, 2007.)

Kuhankosken erityisammattikoulu tarjoaa koulutusta ensisijaisesti kehitysvammaisille nuorille ja aikuisille. Opiskelijat ovat hyvin eritasoisia ja heillä on erilaisia kehitysvammoja hyvin lievästä vammasta vaikeampaan vammaan. Opiskelijoitten diagnoosit vaihtelevat, mutta yhteistä heille on se, että kaikki haluavat opiskella ja kehittää itseään vammastaan huolimatta. Opiskelijavalinnassa kiinnitetään erityistä huomiota hakijan koulutusmotivaatioon, koulukuntoisuuteen, opiskelunvalmiuksiin ja erityisopetuksen tarpeeseen. Luku- ja kirjoitustaito eivät ole välttämättömiä, sillä opiskelu perustuu tekemiseen pienryhmissä. Opiskelussa painotetaan aikuistumista, itsenäistymistä, jatkokoulutusta, ammatillista tulevaisuutta, omatoimisuutta, halua kehittää itseään sekä vuorovaikutustaitoja. Ammatillinen koulutus on tarkoitettu lievemmin vammaisille opiskelijoille ja valmentava ja kuntouttava koulutus vaikeammin vammaisille. (Kuhankosken erityisammattikoulu. Hakijan opas 2008)

### 3 SEURUSTELU JA IHMISSUHTEET

Lapsen ensimmäinen ihmissuhde toista sukupuolta olevaan ihmiseen on suhde vastakkaista sukupuolta olevaan vanhempaan (Kinnunen 2001, 36). Lapsen ensimmäisessä rakkaussuhteessa lapsi rakastuu vanhempiinsa ja vanhemmat lapseen (Ilmonen 2001, 55).

Lapsi oppii ystävyysuhteissa toisten samaa sukupuolta olevien ihmisten kanssa ihmissuhdetaitoja, joita hän tarvitsee jatkuvasti elämässään. Se miten syviä ja hyviä ystävyysuhteita lapsella on lapsuutensa aikana ollut, vaikuttaa siihen, millaiseen ihmissuhteeseen hän pyrkii seurustelukumppaninsa kanssa. Viime vuosina lasten seurustelut ovat tulleet muoti-ilmiöksi. Lapsi ei ole vielä kuitenkaan millään tavoin kypsä seurustelusuhteeseen. Hän vain matkii sitä, mitä on nähnyt isompien tekevän. Jos lasten seurustelut alkavat ilman emotionaalista vetovoimaa, lapsi voi käsittää, että seurusteluun ei sen kummempin tunteita kuulukaan. Aikuisten on syytä tarkistaa myös omaa osuuttaan lasten seurusteluvillitykseen. Joskus vanhemmat haluavat nähdä lapsensa kypsempinä kuin he ovatkaan. Todellisuudessa lapset eivät kypsy tänä päivänä sen nopeammin, kuin ennenkään. (Kinnunen 2001, 67-69.)

Nuoria on tärkeää rohkaista olemaan ryhmissä, joissa on sekä tyttöjä että poikia. Porukoissa nuori oppii tuntemaan toista sukupuolta ihmisenä ja voi ystävystyä toistan nuorten kanssa. On tärkeää, että heti ihastuksen herättyä ei aleta seurustelemaan, vaan ensin ystävystytään. Parhaat seurustelusuhteet syntyvät usein kaveruuden pohjalle ja rakkaussuhde ilman kehittyvää ystävyyttä ei useinkaan ole kestävä. Nuori tarvitsee myös omaa sukupuolta olevia kavereita, koska niiltä hän saa vahvistusta omalle identiteetille. Vaikka mielenkiinto toiseen sukupuoleen on murrosiässä suuri, murrosiän tärkein kehitystehtävä on kuitenkin nuoren itsenäistyminen ja irtaantuminen vanhemmista sekä oman identiteetin rakentaminen, eikä parin etsiminen ja suhteen vakiinnuttaminen. Varhaisnuoren myllertävälle tunne-elämälle kaukorakkaudet ovat turvallinen kohde. Kaukorakkaussuhteessa rakkauden tunteita voi harjoitella rauhassa. Tämä on esiaste kypsemälle kyvyllä rakastua toiseen ihmiseen. (Kinnunen 2001, 112-113).

Ensimmäisessä seurustelusuhteessa nuori ei vielä tiedä, mitä seurusteluun kuuluu ja mitä silloin tehdään. Seurusteluun sisältyy silloin pitämistä ja ihailua, mutta ei välttämättä juurikaan yhdessäoloa. Kun ei tiedetä, mitä seurustelussa kuuluu tehdä niin kahdenkeskeisiä hetkiä voidaan jopa yrittää välttää. Tässä vaiheessa seurustelun tärkein merkitys onkin, että kumpikin tietää olevansa toiselle rakas ja tärkeä. (Cacciatore 2007, 274). Seurustelevilla nuorilla on tänä päivänä usein harhakäsitys, että seurusteluun kuuluu ilman muuta sukupuoliyhdyntä. Tämän harhakäsityksen heille luo media ja seksuaalivalistuksen yhdyntäkeskeisyys. Nuoret eivät saa tarpeeksi opastusta siinä, miten rakautta ja hellyyttä voi osoittaa myös ilman seksiä. (Kinnunen 2001, 130.)

Erik Eriksonin mukaan saavuttaa kyky kypsään seurustelusuhteeseen on vasta nuoren aikuisen kehitystehtävä. Murrosiässä rakentunut seksuaalinen identiteetti ja ehjä minuus ovat pohjana onnistuneelle parisuhteelle. Kiihkeät seurustelut taas häiritsevät murrosiän varsinaisesta kehitystehtävästä suoriutumisista. On parempi oppia kestävästi hieman yksinäisyyttä, kuin rynnätä suhteisiin joilla ei ole elinkelpoisuutta ja jotka tuottavat vain paljon pettymyksiä. (Kinnunen 2001, 114) Myöhäisnuoruudessa nuori on jo tottunut uudenlaiseen kehoonsa. Seksuaaliset tuntemukset aletaan tuntea luontevana osana omaa itseään ja sukupuoli-identiteetti on vahvistunut. Tunne-elämäkin alkaa olla jo kypsempää ja nuori pystyy tekemään harkittuja ja tietoisia ratkaisuja sekä huomioimaan tekojensa pitkäaikaisseuraukset. (Cacciatore 2007, 37-38.) Rakkauden taitoihin kuuluvat puhuminen ja kuunteleminen ovat tärkeitä taitoja parisuhteen toimivuuden kannalta. Omista tunteista ja olostaan on tärkeää oppia puhumaan. Vain keskustelemalla pari voi oppia tuntemaan toinen toistaan. Myös toisen huomioon ottaminen, hänen hyvinvoinnistaan huolehtiminen, ilahduttaminen, toiveitten kuuntelu, parhaaksi toimiminen ovat tärkeitä taitoja. Seurusteleavan parin on pystyttävä myös ruokkimaan toistensa kaikkia aisteja, jotta seurustelusuhde pysyisi hyvänä. (Kinnunen 2001, 123, 129.)

### **3.1 Ihastumisen ja rakastumisen tunteet**

Nuoruuteen kuuluvat kaukorakkaudet, ihastumiset ja fantasiat. ( Brandt, Korteniemi-Poikela, Cacciatore, Huovinen. 2004, 180). Ihastuminen on rakkautta kevyempää. Ihastuminen voi kohdistua kaukaiseen, saavuttamattomaan kohteeseen (esim. poptähteen) kunnes se löytää kohteen lähempää itseä ja omaa ikää. (Kettunen 2001, 32.) Seurustelun alkuun, erityisesti ensimmäiseen seurusteluun, kuuluu ujoutta, arkuutta ja epävarmuutta. Jossakin vaiheessa nämä tunteet kuitenkin vähenevät ja tilalle tulee rohkeutta, varmuutta ja uskallusta. Nuoret nauttivat ihastuneena ja rakastuneena olemisesta ja toisiinsa tutustumisesta. ( Brandt ym. 2004, 195, 246.)

Rakkauden tunne voidaan kuvata suurimmaksi elämää luovista ja suojelevista voimista. Aito rakkaus ei vaadi vastinetta, eikä aseta ehtoja. Rakkaus tarkoittaa toiseen luottamista, myötätuntoa ja samanarvoisuuden kokemista. Kukaan ei pysty pakottamaan toista rakastamaan. Rakkaus muuttuu eroottiseksi rakkaudeksi, kun hellyyden tunne ja seksuaalinen tarve kohdistuvat samaan henkilöön. Eroottisuus on ihmisen luontoon kuuluva osa, joka yhdistää ihmisiä. Seksuaaliset tarpeet voi tyydyttää myös ilman rakkauden tunnetta ja silloin sitä kutsutaan tarvetyydytykseksi, mutta vain rakkauden tunne antaa syvyyttä ja laatua kokemukselle. (Ilmonen 2001, 9.)

Kautta historian rakkautta on yritetty selittää ja määritellä, mutta sen on huomattu olevan vaikeaa tai jopa mahdotonta. Yksi tapa on jakaa rakkaus kolmeen lajiin: rakkaus asioiden hoitamiseen ja ihanteita kohtaan, rakkaus fyysiseen ihmiseen ja pyyteetön rakkaus. ( Bildjuschkin, Malmberg. 2000, 72.)

Jokainen ihminen kaipaa rakkautta. Rakkaus tuntuu muuttavan koko elämän paremmaksi ja ihanammaksi. (Bildjuschkin ym. 2000, 72.) Rakastuminen on hyvin erikoinen tunne. Rakkauden kohde muuttuu erityisen tärkeäksi. On hienoa olla rakastunut, ajatella rakastettua ja olla hänen kanssaan. Rakkauden tunteeseen sisältyy myös halu hoitaa, huolehtia ja olla yhdessä. (Cacciatore 2007, 252.) Se sisältää myös halun hoitaa huolehtia rakkauden kohteesta ja suhteen säilymisestä ja yhdessä rakastetun kanssa kokea maailmaa. Rakas-

tuneet haluavat kulkea kahden ja peilata omia tunteita ja näkemyksiä toisen. Joskus nuori on lapsuudessaan ja nuoruudessaan oppinut liittämään seksuaalisuuteensa paljon kielteisiä tunteita esim. häpeä, syyllisyys ja tietämättömyys. Tällöin nuoren on vaikea kokea seksuaalisuuttaan positiivisena ja antautua sukupuolisuuden myönteisille elämyksille. ( Cacciatore 2007, 254-255.)

Positiivisten tunteiden lisäksi ihastumiseen ja rakastumiseen voi kuulua myös mustasukkaisuus. Mustasukkaisuus on tunne, jonka kaikki joskus itsessämme tunnistamme. Toiset ovat herkemmin mustasukkaisia ja toiset taas eivät juuri lainkaan. Keskinäinen luottamus vähentää ja ehkäisee mustasukkaisuutta. (Mustasukkaisuus parisuhteessa.) Seurusteleavan parin ei ole hyvä keskittyä pelkästään toisiinsa ja yhdessä olemiseen. Seurustelun alussa pari usein keskittyy vain toisiinsa, mutta yleensä jatkossa seurustelusuhde voi paremmin, jos molemmilla on myös omaa aikaa. Jos toinen osapuoli rajoittaa toisen tilaa vain omista lähtökohdistaan ja vain omiin tarpeisiinsa, kyse on mustasukkaisuudesta. Mustasukkaisuus kannattaa ottaa puheeksi ja miettiä yhdessä konsteja sen taltuttamiseen, jotta ei syntyisi suurempia ongelmia. Tarvittaessa apua voi hakea myös suhteen ulkopuolisilta henkilöiltä. (Mustasukkaisuus)

### **3.2 Seurustelun merkitys**

Seurustelun tarkoituksena on oppia olemaan yhdessä, irtautumaan vanhemmista, itsenäistymään ja aikuistumaan. Ihmissuhteen tärkein taito on ymmärtää kumppania. Jokainen voi aloittaa seurustelun omalla tavallaan. Seurustelun aloittavilla on useimmiten kumppaniin ja seurusteluun liittyviä odotuksia ja haaveita, jotka voivat kuitenkin olla ristiriidassa todellisuuden kanssa. Tämän vuoksi seurustelu saattaa päättyä ennen kuin on kunnolla alkanutkaan. Seurustelua aloittaessa on tärkeää tutustua hyvin seurustelukumppaniin ja myös itseensä uudelleenlaisessa ja uudessa ihmissuhteessa. Tutustumista voivat vaikeuttaa erilainen tapa ymmärtää asioita, erilaiset elämäntilanteen, ikäero ja kykenemättömyys ilmaista tunteitaan, mielipiteitään ja ajatuksiaan. (Ilmonen 2001, 204.)

Tytöt odottavat seurustelulta jossain määrin eri asioita kuin pojat. Tytöille on tärkeää keskustelu, tunteista juttelu ja toiseen tutustuminen ja että suhde tuntuu turvalliselta. Pojat solmivat aluksi pinnallisempia suhteita, jotka vaihtuvat nopeasti. Seksuaalinen läheisyys on pojille tärkeämpää kuin tytöille ja he voivat haluta seikkailua ja valloituksia. Seurustelusuhteessa on tärkeää ottaa huomioon nämä erilaisuudet, jotta välttyttäisiin pettymyksiltä ja ristiriidoilta. Tyttöjen ongelmana on usein se, että he kuvittelevat suhteesta enemmän, kuin siinä on. Niinpä heidän pääajatukseksi tulee pitää poika itsellään ja estää tätä karkaamasta. Pojat eivät kuitenkaan jaksaa olla kauan kiinnostuneita liian helppoista tytöistä, koska valloittamisessa pitää olla haastetta. (Kinnunen 2001, 118, 122.)

Ensimmäisestä seurustelusuhteesta muodostuu harvoin pysyvä parisuhde. Seurustelu-aika onkin sitä varten, että silloin selvitetään suhteen jatkumisen mahdollisuudet. Jos suhteella ei ole jatkumisen mahdollisuuksia se on parempi lopettaa, kuin seurustella seurustelun vuoksi. Vasta aika näyttää, että sopiiko pari yhteen. Näkevätkö he vielä pidemminkin ajan kuluttua toisissaan joltain erityistä, jonka takia haluavat olla yhdessä? Onko heillä samansuuntaiset elämän arvot ja elämäntapa? (Kinnunen 2001, 120- 126.)

## 4 SEKSUAALISUUS

Seksuaalisuus on jokaisen ihmisen perustarve, johon kuuluvat hellyyden, yhteenkuuluvuuden, aistillisuuden, kontaktin, lämmön, läheisyyden, fyysisen tyydytyksen, avoimuuden ja turvallisuuden tunteet. Seksuaalisuus sisältää nämä tunteet sekä seksuaalisen toiminnan ja mahdolliset seksuaalisuuden kokemisen esteet. Vammaisten seksuaalisuudesta puhuttaessa on huomioitavaa, että vammaisten ja terveiden seksuaalisuudessa on enemmän yhteistä, kuin erilaista. Kaikilla ihmisillä on samat seksuaaliset oikeudet, tarpeet ja ongelmat. Vammaisilla ihmisillä on näiden lisäksi vielä jokin vamma joka tavalla tai toisella vaikuttaa heidän elämäänsä ja toimintaansa. Vammaisilla on kuitenkin samat seksuaaliset oikeudet, kuin muillakin ihmisillä. (Kontula, Lottes. 2000, 293.) Seksuaalisuus on osa ihmistä ja hänen elämäänsä. Vammaisenkin ihminen tulee saada päättää itse omasta seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä

tarpeistaan. (Kontula ym. 2000, 294.)

Seksuaalisuuden ja vammaisuuden yhdistämisessä on viisi aihepiiriä, joita joudutaan käsittelemään kun määritellään vammaisen seksuaaliongelmia, niiden syntyä ja taustaa:

- vammautunut ruumiinkuva, joka syntyy yhteiskunnan korostaessa kaikin tavoin täydellisyyttä, nuoruutta, kauneutta ja hyvää kuntoa
- alhainen itsetunto, jonka syynä voi osaksi olla riippuvuus muiden avusta
- Seksuaalisen identiteetin ja seksuaalisen roolin variaatiot. Seksuaalisuuteen liittyvien myyttien mukaan naisen tai miehen odotetaan aina käyttäytyvän tietyllä tavalla. Myytit eivät ota huomioon ihmisten erilaisuutta, eivätkä anna mahdollisuutta erilaisuuteen.
- Seksuaalisen kokemuksen laajuus ja luonne. Vammainen saattaa joutua kokemattomuuttaan seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi. (Kontula ym. 2000, 300.)

Toimiva seksuaalisuus on tärkeä osa kokonaista ihmistä. Kuitenkin mallia puhua siitä rakentavasti on harvalla. Nykyisten vanhempien sukupolvi ei välttämättä ole itse saanut asiallista seksuaalikasvatusta ja sen takia seksuaalisuudesta puhuminen voi olla vaikeaa. Tavan lisääntyä ihminen on löytänyt aina, mutta seksuaalisuuteen kuuluu paljon muutakin. Tunteet, luottamus, arvot ja asenteet ovat ensiarvoisen tärkeitä ja niiden on kuuluttava myös seksuaalikasvatukseen. ( Cacciatore 2007, 16-18.) Eri kulttuureissa seksuaalisuuteen suhtaudutaan eri tavoin. Länsimaissa yleinen jako ruumiiseen ja mieleen sekä järjen korostaminen tunteita tärkeämmäksi on leimannut myös suhtautumista seksuaalisuuteen. Tunteet, aistimukset ja vaisto on länsimaissa nähty vähemmän tärkeitä. Idän kulttuureissa taas keskeistä on seksuaalisuuden henkinen ulottuvuus. ( Ilmonen 2001, 16.)

Seksuaalisuus tuottaa parhaimmillaan ihmisen elämään iloa ja suurta tyydytystä. Seksuaalisuuteen liittyy usein kuitenkin myös ongelmia. Näitä syntyy erityisesti silloin, kun lapsi ja nuori ei ole saanut sopivaa seksuaalikasvatusta tai hänen seksuaalisuuteensa on suhtauduttu kielteisesti. ( Cacciatore 2007, 18-19.) Seksuaalisuuden voima voidaan kokea sekä ruumiin, että tunteidentasolla. Parisuhteessa seksuaalisuuden kautta voidaan ilmaista läheisyyttä ja

yhteenkuuluvuutta sekä muita meille arvokkaita asioita. Seksuaalisuuden alueella ihminen on kuitenkin myös hyvin haavoittuvainen. (Ilmonen 2001, 19.)

Seksuaalisuudessa ilmentyy ihmisen kaipaus läheisyyteen, halua rakastaa ja tulla rakastetuksi. Siinä kuvastuu myös elämän jatkuvuus. Monimuotoinen ja myönteinen seksuaalisuus on osa ihmisen hyvinvointia ja elämän rikkautta. (Ilmonen 2001, 9.)

Vanhemmat auttavat lasta kasvamaan seksuaaliseksi ihmiseksi. Vanhemmiltaan vauva saa hellyyttä, hoivaa ja rakkautta. Tämä luo vauvalle uskon, että hän on hyvä ja, että häntä voi rakastaa ja hän oppii myös itse arvostamaan ruumistaan. Pienen lapsen tunnemaailmassa fyysinen läheisyys ja kosketus yhdistyvät rakkauteen. Turvallisuuden ja mielihyvän tunne luovat perustan elämän aisti-iloille. Vanhempien kanssa opitaan myös empatian antamista ja vastaanottamista. Näitä kykyjä tarvitaan myöhemmissäkin ihmissuhteissa. Vanhemmilla tärkeänä tehtävänä on myös evästää lapsensa pienestä pitäen ajatuksella, että seksuaalisuus on hieno, jokaiseen ihmiseen kuuluva alue. Vanhempien tulee antaa edellytykset rakkauden ja seksuaalisuuden kehitykselle sekä suojella lapsen omaa kasvun aikataulua. (Kinnunen 2001, 176, 179).

Nuoruusiässä lapsuuden aikana kehittynyt seksuaalisuus kehittyy aikuisen seksuaalisuudeksi. Tämän aiheuttavat murrosiän hormonaaliset muutokset. Nuoren on opittava myös hallitsemaan seksuaalisuuttaan. Murrosiän muutokset ja uudet tunteet ja kiinnostukset hämmentävät nuorta ja saavat hänet miettimään normaaliuttaan. Murrosikäisen on vielä vaikeaa ymmärtää, miten kokonaisvaltaista seksuaalisuus on. Usein murrosikäinen saattaa kuvitella, että seksuaalisuutta on pelkästään hyvin kehittynyt fyysinen olemus. Nuorta saattaa mietityttää myös oma seksuaalinen suuntautuminen. Nuori saattaa ihastua samaa sukupuolta olevaan kaukorakkauden kohteeseen tai läheiseen ystävään. Erityisesti tytöillä tähän saattaa liittyä lähellä olemista, halaamista ja samassa sängyssä nukkumista. Tämä on usein normaalia homoeroottista ystävyyttä, jolla ei ole homoseksuaalisuuden kanssa mitään tekemistä. (Kinnunen 2001, 148.)



Seksuaalisuus on sitä, mitä olemme. Seksi on sitä, mitä teemme. Seksuaalisuus on osa ihmistä syntymästä kuolemaan. Ihminen on fyysinen, psyykinen ja henkinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Seksuaalisuus kytkeytyy ihmisen muihin tarpeisiin, myös sellaisiin, jotka eivät ole sinänsä luonteeltaan seksuaalisia. Seksuaalisuus on sekä fyysinen tarve, että kanava muille tarpeille. Myös turvallisuuden, rakastamisen, arvostuksen, luovuuden ja osallistumisen sekä huippukokemusten tarpeet voivat tyydyttyä seksuaalisuuden kautta. Seksuaalisuuteen liittyy voimakkaita ruumiillisia aistimuksia ja reaktioita. Fyysisenä tarpeena seksuaalisuus voidaan rinnastaa muihin ihmisen elintoimintoihin, joiden tarkoitus on pitää ihminen hengissä ja terveenä. Tämän tarpeen tyydyttämättä jättäminen ei johda kuitenkaan kuolemaan, kuten joidenkin muiden tarpeiden tyydyttämättä jättäminen, mutta voi kuitenkin aiheuttaa ihmiselle jatkuvan jännitystilän. Esimerkiksi kehitysvammaisilla ovat levottomuus ja aggressiivisuus vähentyneet, kun on löytynyt seurustelusuhde tai on opittu itse tyydytys. ( Ilmonen 2001, 10-11.)

Seksuaalisuuteen liittyy monia myyttejä ja tabuja. Seksuaalisuuteen liittyvät uskomukset syntyvät ilmapiiristä ja sanattomasta viestinnästä sekä vanhempien ja muun ympäristön kielteisistä ja ristiriitaisista asenteista. Yksi seksuaalisuuden myyteistä viestii, että seksi on tarkoitettu vain nuorille, kauniille ja terveille. Omien vajavuuksien hyväksyminen on osa oman seksuaalisuuden hyväksymistä. Kun yhdistelmänä on vammaisuus ja seksuaalisuus myyttien määrä vain kasvaa. Ei ole kuitenkaan olemassa mitään erityistä " vammais-seksiä". Jokaisella ihmisellä, myös erilaisella, on oikeus omaan seksuaalisuuteensa ja sen kokemiseen omilla ehdoillaan ja omilla keinoillaan. Luvan saaminen erilaisiin kielletyiltä tuntuviin asioihin on tärkeää, koska silloin voi nähdä, miten myytti on vaikuttanut ja mitä sen muuttaminen voi itselle merkitä. Luvan antaminen merkitsee sitä, että ihminen saa sanallisen tai sanattoman viestin, joka vakuuttaa hänet siitä, että hänen seksuaalisuuteensa liittyvät asiat ovat hyväksyttäviä ja luvallisia. (Kontula ym. 2000, 197- 301.) Kehitysvammaisillakin tulee olla oikeus seksuaalisuuteen, läheisiin ihmissuhteisiin ja seurusteluun. Kehitysvammaiset kohtaavat kuitenkin keskimääräistä enemmän kieltoja ja rajoituksia. He saavat myös keskimääräistä vähemmän tietoja ja valmiuksia oman seksuaalisuutensa ja ihmissuhteidensa jäsentämiseen. Seksuaalikasvatuksen tulisi alkaa kaikilla jo lapsena, koska kaikilla on oikeus saa-

da tietoa oikeus kasvaa mieheksi tai naiseksi. (Ilmonen 2001, 5.)

#### **4.1 Seksuaalinen kehitys**

Ihmisen seksuaalisuuden perusta rakentuu jo vauvaiässä. Lapsen ja aikuisen vuorovaikutus opettaa lasta rakastamaan ja näyttämään rakkautensa. Vanhemmat ovat avainroolissa lapsen seksuaalisen perustan luomisessa. Lapsen seksuaalisuus aikuisiällä pohjautuu lapsena koettuihin miellyttäviin hetkiin toisen ihmisen lähellä. (Kinnunen 2001, 12-18.)

Seksuaalinen kehitys voidaan jakaa kolmeen osaan: autoeroottiseen, homoeroottiseen ja heteroeroottiseen kauteen. Autoeroottisella kaudella lapsen fyysinen seksuaalisuus ei ole näkyvästi esillä. Autoeroottisuus tarkoittaa lapsesta itsestään lähtevää mielihyvää ja oman elämän keskipisteenä olemista. Ala-asteella samaa sukupuolta olevat kaverit muuttuvat entistä tärkeämmiksi ja he ovat elämän sisältö ja mielihyvän lähde. Lapsi siirtyy tuolloin autoeroottisesta vaiheesta homoeroottiseen vaiheeseen. Seksuaalisuus on latentissa eli uinuvassa vaiheessa. (Kinnunen 2001, 52, 64)

Seksuaalinen kehitys jatkuu läpi koko ihmisen elämän. Murrosikä eli puberteetti on kuitenkin merkittävä ajanjakso, jolloin tapahtuu paljon asioita nopealla tahdilla. Murrosikä siirtää lapsen homoeroottisen kehityksen vaiheesta heteroeroottiseen vaiheeseen. Murrosiän aikana ihminen kasvaa fyysisesti aikuiseksi. Tähän kuluu aikaa 4-8 vuotta. Murrosikä kasvattaa myös psyykkisesti, mutta tämä kehitys jatkuu vielä pitkälle aikuisikään. (Kinnunen 2001, 96.)

Murrosiän fyysinen kasvu ja kehitys ovat hyvin yksilöllisiä. Kehitysnopeuteen vaikuttaa perimä, mutta toisaalta samojenkin vanhempien lapset voivat kehittyä eri tahtiin. Tytöillä murrosikä alkaa noin 9 - 13 vuoden iässä. Pojilla ensimmäiset murrosiän merkit ilmestyvät vähän myöhemmin, noin 9,5 – 13,5 vuoden iässä. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen. 2003, 52 – 56.)

Tytöillä murrosiän ensimmäisiä ulkoisia merkkejä ovat pituuskasvun kiihtyminen, rintarauhasen kehittyminen ja rintojen kasvu. Näiden jälkeen alkaa ilmes-

tymään häpykarvoitusta. Kuukautisten alkamisikä on hyvin yksilöllinen. Tavallisimmin kuukautiset alkavat 10- 16-vuotiaana. ( Aaltonen ym. 2003, 52 – 54.) Murrosiässä myös ihonalainen rasvakerros alkaa lisääntyä ja tämän vuoksi tytöt saavat pyöreämmät muodot, rinnat kasvavat, lantio levenee ja reidet paksunevat. Murrosiässä myös sukuelimet alkavat muuttua. Emättimet reunat tulevat joustavimmiksi ja häpyhuulet suurenevat. Kuukautisten alkaminen osoittaa tytön olevat sukukypsä. Usein kuukautisten alkaminen on tytöille eräänlainen raja lapsuuden ja aikuisuuden välillä. (Kinnunen 2001, 100 – 101.)

Poikien murrosiän ensimmäiset merkit ilmaantuvat noin 9,5- 13,5 vuotiaana. Tärkein miessukupuuhormoni on testosteroni, jota kivekset alkavat tuottamaan murrosiässä. Tämä hormoni aiheuttaa sukukypsäksi kehittymisen. Hormonit muuttavat hien koostumusta ja henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen tulee väistämättä tärkeäksi. Joskus hormonit suurentavat myös poikien rintoja, mutta tämä ilmiö on ohimenevää. Muita poikien murrosiän muutoksia ovat kiveksen suureneminen, karvojen kasvu, siittimen suureneminen, nopea pituuskasvu, yölliset siemensyöksyt sekä äänenmurros. (Kinnunen 2001, 97.)

Vaikka molempien sukupuolen edustajat odottavat uteliaina murrosiän tuomia muutoksia ja isoksi kasvamista, eläminen muutoksen keskellä hämmentää heitä. Yleensä kehon muutokset tapahtuvat nuoren mielestä aina väärään aikaan, joko liian aikaisin tai liian myöhään. (Kinnunen 2001, 102.)

Murrosiän hormonaaliset muutokset vaikuttavat nuoren tunne-elämään. Näiden muutosten tarkoituksena on valmistaa nuori irrottautumaan vanhemmistaan ja kodistaan. Tilanne on uusi nuorella ja myös vanhemmille, jotka joutuvat kohtaamaan oman lapsensa seksuaalisen heräämisen. Vaikka nuoren pyrkimys on itsenäistyä ja irrottautua vanhemmistaan, hän tarvitsee heitä silti. Lapsi on aiemmin peilannut itseään vastakkaista sukupuolta olevan vanhemman kautta. Tämä suhde on antanut lapselle keinot toimia vastakkaista sukupuolta olevien ihmisten kanssa. Heteroeroottiseen kauteen siirryttäessä vastakkaista sukupuolta olevan vanhemman hyväksyntä ja huomio ovat edelleen tärkeitä lapselle, mutta omaa sukupuolta oleva vanhempi muuttuu taas tärkeämmäksi. Häneltä nuori voi kysyä neuvoa, mutta myös vastustaa tätä, sillä

lapsuuden samaistumiskohteesta on päästävä irti. (Kinnunen 2001, 110–111.)

Murrosiän jälkeen nuori on fyysisesti aikuinen, mutta varsinainen aikuisuus on pitkän kehityksen summa. Yksilön tausta voi tukea tai rajoittaa kasvua.

Käymme läpi erilaisia kehitysvaiheita jatkuvasti vielä useita vuosia murrosiän jälkeen. Tärkeintä kehityksessä on seksuaalinen itsetunto, johon liittyy käsitys omasta ruumiista ja omasta mieheydestä tai naiseudesta. Oman kehon arvostaminen ja hyväksyminen luovat terveen pohjan omaan seksuaalisuuteen.

(Ilmonen 2001, 13.) Nuoruuden yksi kehitystehtävä onkin juuri oman muuttuneen kehon hyväksyminen ja haltuunotto sekä sen tuntemusten ja mielitekojen hallitseminen (Kinnunen 2001, 96).

Heteroseksuaalisuuteen liitetään koko elämänkaari. Sitä pidetään arvostettuna ja normaalina. Myös ympäristö suhtautuu heteropareihin neutraalisti, tunnustaa parin ja kunnioittaa suhdetta. Heterous ei useinkaan ole selvä valinta, vaan ainoa mieleen tullut vaihtoehto. Tietoisesti identiteetiksi ja valinnaksi heteroseksuaalisuus muodostuu yleensä vasta vuorovaikutuksessa ei-heteroiden kanssa. (Heterous- heteroseksuaalisuus.) Homoseksuaalisuus on ristiriidassa yleisten normien kanssa, mutta suhteita samaa sukupuolta olevien kanssa on ollut kaikkina aikoina ja kaikissa kulttuureissa. Suhtautuminen näihin suhteisiin on vaihdellut. Homoseksuaalisuutta on pyritty selittämään jotenkin, sillä homoseksuaalisuus koetaan epänormaaliksi. Nämä selitykset ovat kuitenkin loukkaavia, koska selitysmallit lähtevät poikkeavuus -ajattelusta. (Homoseksuaalisuus. 2002.) Biseksuaalisuus tarkoittaa, että ihminen on kiinnostunut eroottisesti, seksuaalisesti, emotionaalisesti ja sosiaalisesti samasta ja vastakkaisesta sukupuolesta tai kumppanin sukupuolella ei ole väliä. Biseksuaalisuutta ei yleensä ymmärretä samanlaisena identiteettinä kuin hetero- ja homoseksuaalisuutta, vaan sitä pidetään jonkinlaisena välivaiheena tai kokeiluna. (Biseksuaalisuus. 2002.)

Kehitysvammaisten nuorten kanssa on murrosiässä tärkeää keskustella uudestaan heidän kehitysvammaisuudestaan. Nuoren kanssa on hyvä keskustella siitä, mitä vaikutuksia kehitysvammaisuudella on hänen elämäänsä nuoruudessa ja aikuisuudessa. Nuoren kanssa tulee keskustella myös avun saamisesta ja siitä mistä tuota apua saa. Näistä asioista keskustellessa on kui-

tenkin hyvä kiinnittää huomiota myös asioihin, joihin kehitysvammalla ei ole vaikutusta. Kun nuori voi keskustella kehitysvammaisuudestaan luotettavan aikuisen kanssa, se auttaa häntä rakentamaan hyvän itsetunnon. Hyvä itsetunto on tehokas suoja monille myöhemmin ilmeneville ongelmille. (Lapsi tarvitsee tietoa kehitysvammaisuudestaan 2007, 4-6.)

## **4.2 Seksi**

Seksin on tarkoitus olla ihana ja nautinnollinen kokemus. Seksi ei kuitenkaan tarkoita pelkkää yhdyntää vaikka nuoret saattavat usein virheellisesti niin ajatellakin. Yhdyntään ei ole mitään kiirettä, vaan kannattaa odottaa, kun on itse täysin valmis siihen. Yhdyntä ja rakastelu vaativat varmuutta ja rohkeutta ja niiden aika on vasta sitten, kun kumpikin kokee olevansa valmis ja ymmärtää mitä tekee. (Cacciatore 2007, 246.) Vahvalla itsetunnolla varustetut ja selkeän seksuaalisen identiteetin omaavat nuoret osaavat torjua sopimattoman seksuaalisen lähentelyn. Sopimattoman lähentelyn kykenevät torjumaan myös nuoret, jotka ovat lapsesta asti oppineet arvostamaan omaa ruumistaan ja sen koskemattomuutta. (Kinnunen 2001, 150.)

Seksissä täytyy myös osata kuunnella järkeään, osata sanoa ”Ei” ja osata pitää itsensä tarvittaessa kurissa. Tärkeää on tietää, miten säädellä omaa lisääntymistään ja miten huolehtia omasta ja kumppanin seksuaaliterveydestä. Kun myös nämä asiat ovat kunnossa seksistä tulee ihana osa hyvää ihmisuhdetta. (Cacciatore 2007, 248.)

Ihmisen seksuaalisuus kehittyy läpi elämän erilaisten kehitysvaiheiden kautta ja jokaisella kehitysvaiheella on oma tehtävänsä. Nämä vaiheet voidaan nähdä seksuaalisuuden portaikkona, joissa on yhdeksän askelmaa. Portaita ei aina käydä läpi juuri oikeassa järjestyksessä ja välillä niitä joutuu palamaan myös takaisinpäin. On kuitenkin tärkeää, että jokaisella portaalla käydään ja sille portaalle kuuluvat asiat opitaan. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela 2000.)

### 4.3 Seksuaalikasvatus

Vuonna 1941 ilmestyneessä kirjassaan Sukuelämä terveeksi tohtori Rakel Jalas määritteli seksuaalisuuden opettamisen seuraavasti:

*”terveen sukuelämän opettamisen tehtävänä on luoda kestävä pohja jokaisen nuoren ihmisen kehitykselle...Mikäli tämä onnistuu, on seurauksena elämässä vähemmän onnettomuutta ja kärsimystä sekä enemmän tyydytystä, rauhaa ja iloa”. (Kinnunen 2001, 78 - 79).*

Stakes määrittelee seksuaalikasvatuksen päätavoitteeksi auttaa ihmisiä saavuttamaan positiivinen seksuaaliterveys ja ehkäisemään seksuaalisuuteen liittyviä ongelmia (Kosunen 2006, 25).

Pienenkin lapsen kanssa on hyvä pohtia ystävyyteen, tykkäämiseen ja rakastumiseen liittyviä asioita. Lapsesta kyllä huomaa, milloin hän on kiinnostunut seksuaalisuuteen liittyvistä asioista ja milloin taas muut asiat ovat enemmän pinnalla. (Kinnunen 2001, 78.) Seksuaalikasvatus alkaa kotona sitä mukaa, kun lapsi alkaa kyselemään seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Seksuaalikasvatus on yksi osa lapsen kasvatusta. Lapsen kysymyksiin on tärkeää vastata, mutta aiheesta tulee kertoa myös vaikka lapsi ei kysyisikään, kuitenkin lapsen kehitysvaihe huomioon ottaen. Nuoret saavat seksuaalikasvatusta luontevasti myös koulusta, joten koulussa annettavan seksuaalikasvatuksen tulisikin olla hyvin suunniteltua. (Cacciatore 2007, 42-44.)

Neuvojen ja yleisohjeiden antamisen seksuaalisuudesta tulisi kuulua terveydenhuollon peruspalveluihin. Näin ehkäistään ongelmien syntymistä ja vaikeutumista. Tiedon antaminen vaatii, että asiakkaan kohtaava työntekijä tuntee ja hyväksyy oman seksuaalisuutensa. Seksuaalisuudesta on vaikea puhua, jos itse ahdistuu ja vaivautuu. Myös seksuaalisuuteen liittyvien asioiden normalisointi on tärkeää. Usein riittää jopa se, että asiakkaalle kerrotaan muillakin olevan samanlaisia ongelmia ja kysymyksiä. (Kontula ym. 2000, 301.)

Perustiedot sukupuolisuudesta ja seksuaalisuudesta saadaan usein koulusta, mutta arvojen, asenteiden ja ihanteiden opettaminen on kuitenkin vanhempien tehtävä. Vanhemmilla on hyvät mahdollisuudet toimia oikean tiedon jakajina oikeaan aikaan, koska he tuntevat lapsensa ja heidän kehitystasonsa ja tietotasonsa. Tietoa seksuaalisuudesta onkin annettava sopivasti kerrallaan ja silloin, kun lapsi on kiinnostunut aiheesta. Lasta ei tule tukahduttaa liialla tiedolla. (Kinnunen 2001, 72.)

Kun seksuaalivalistus koulussa aloitetaan yhdynnästä ja raskauden ehkäisystä, tulee nuorelle kuva, että siihen ei muuta liitykään. Nuorten olisi kuitenkin hyvä tietää, että reilusti yli puolet yhdeksäsluokkalaisista eivät ole vielä olleet yhdynnässä kertaakaan. On myös tutkittu, että alkoholin käyttö voi liittyä liian aikaisin aloitettuun seksielämään. Liian nuorena aloitettu seksi haittaa lapsen kypsymistä terveeksi, itseään arvostavaksi seksuaaliseksi olennoksi. (Kinnunen 2001, 131 – 132.) Seksuaalikasvatus on hyödyksi kaikenikäisille ihmisille. Tietoa on saatava silloin, kun sitä tarvitaan ja se kiinnostaa, ihmisen iästä riippumatta (Cacciatore 2007, 41). Seksuaalisen kasvun pohjan luovat selkeä seksuaalinen identiteetti, riittävä itsetunto ja oman itsensä ja kehonsa arvostaminen (Kinnunen 2001, 72).

Tärkeä osa seksuaalikasvatusta ja –neuvontaa on itsetyydytyksen normalisointi ja ”luvan antaminen ” siihen (Ilmonen 2001, 37). Itsetyydytys lisääntyy murrosiässä sekä pojilla, että tytöillä. Se on hyvä tapa tutustua omaan ruumiiseen ja sen reaktioihin, sekä seksuaalisiin tuntemuksiin ja mielikuviiin. Pojilla se voi vahvistaa tunnetta omasta miehisyydestä. (Kinnunen 2001, 99.) Ongelmalliseksi itsetyydytys voi tulla, kun siitä tulee pakonomaista ja/tai julkista (Ilmonen 2001, 38). Joskus itsetyydytyksellä voidaan yrittää hoitaa yksinäisyyttä, levottomuutta, ikävystymistä, epäonnistumista, ahdistuneisuutta, huolia ja tarkoituksettomuuden tunnetta (Kinnunen 2001, 100).

Media vääristää käsityksiä naisen ja miehen välisestä suhteesta. Tämä taas vaikuttaa suhtautumiseen toiseen sukupuoleen ja omaan heräävänsä seksuaalisuuteen. Kontaktikanavilla on mahdollista myös solmia tuttavuuksia, joissa on omat vaaransa. (Kinnunen 2001, 87 – 89.)

### 4.3.1 Tavoite

Seksuaalikasvatuksen yhtenä tärkeänä tavoitteena on, että lapsi viihtyisi omassa kehossaan ja omassa roolissaan juuri sellaisena, kuin hän on, eikä toivoisi olevansa jotakin muuta. Seksuaalikasvatuksessa olennaista on sävy, jolla puhutaan. Aikuisten tulisi välittää lapselle tieto, että seksuaalisuus on yksi elämää kuuluva ihana asia, josta on mahdollista saada paljon iloa elämään. Lapsen tulisi oppia näkemään seksuaalisuutensa sellaiseksi osaksi itseään, jota ei kannata pilata ajattelemattomuudella ja harkitsemattomilla kokeiluilla. (Kinnunen 2001, 79.)

Hyvän seksuaaliterveyden saavuttamisessa ja ylläpitämisessä auttavat oikein suunnattu terveystieto ja asennekasvatus. Nuori tarvitsee myönteisesti annettua tietoa kehostaan, kasvustaan ja kehityksestään sekä seksuaalisuudestaan. Näin hän oppii olemaan ylpeä kaikesta kehoonsa liittyvästä ja oppii myös sopivat ja kauniit sanat kehon eri paikoille. Näiden lisäksi nuori tarvitsee tietoa myös itsemääräämisoikeudesta, tunteista ja seurustelusta. (Cacciatore 2007, 31, 32, 220-239.)

Kaikilla on oikeus saada tietoa seksuaaliseen käyttäytymiseen liittyvistä biologisista ja sosiopsykologisista tosiasioista. Tietoa pitää tarjota jatkuvasti ihmisen elämänkaaren eri vaiheissa. Tieto on myös annettava sillä tavalla ja siinä muodossa missä ihminen kulloisessakin elämänvaiheessa pystyy omaksumaan. Seksuaalivalistusta antavan henkilön täytyy tuntea ja hyväksyä oma seksuaalisuutensa ja seksuaalisuus muissa ihmisissä. Sen jälkeen voidaan laatia ihmisryhmälle parhaiten soveltuvat tavat antaa seksuaalivalistusta ryhmän tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Vammainen on nähtävä kokonaisena ihmisenä ja hänen seksuaalisuudelleen on annettava tilaisuus kehittyä. Seksuaaliset kokemukset, parisuhde ja avioliitto ovat myös vammaisten oikeus. (Kontula ym. 2000, 299.)



### 4.3.2 Sisältö

Seksuaalikasvatusta on sekä muodollista, että epämuodollista. Muodollinen seksuaalikasvatus on suunniteltua, tietoista, tarkoituksellista ja tavoitteellista toimintaa. Sitä toteutetaan ohjauksen, opetuksen, neuvonnan ja valistuksen avulla. Epämuodollista seksuaalikasvatusta tapahtuu muodollisen ohessa ja sitä ovat erilaiset käsitykset, joita ympäristö tarkoittamattaan ja tahtomattaan välittää. ( Karanka 2001, 11.)

Koulussa jaettavat materiaalit täydentävät nuorten mielestä hyvin tunneilla annettua tietoa. Nuoret toivoisivat, että seksuaalisuudesta puhuttaessa puhuttaisiin enemmän seurustelusta ja parisuhteesta. He kokevat, että tarvitsisivat enemmän tietoa rakastumisesta, ihmissuhteiden solmimisesta ja ylläpitämisestä, ristiriitojen ratkaisemisesta ja suhteen päättymiseen liittyvistä asioista. Lehtisiä voi lukea kaikessa rauhassa eikä tarvitse paljastaa tietämättömyytään muille. Monet nuoret haluaisivat myös, että tunneilla ei puhuttaisi vain siitä, että mitä murrosiässä tapahtuu. He haluaisivat tietoa myös siitä, että mitä murrosiässä tuntuu ja miten muut kokevat olemisensa. Pojat kertovat myös, että haluaisivat enemmän tietoa tyttöjen murrosiästä ja seksuaalisesta kehityksestä. (Kinnunen 2001, 106-108.)

Kehitysvammaisilla seksuaalisten ongelmien taustalla on usein se, että he eivät ole saaneet ominaisuuksiensa tai lähtökohtiensa tasoista seksuaalikasvatusta tai kyky ymmärtää asioita on puutteellinen. Kehitysvammaisille seksuaalikasvatuksessa tulisi tarjota myös tietoa parisuhteen hoidosta ja seksuaalisuudesta sekä selvittää, miten ja missä seksuaalisia tunteita voi ilmaista. Kehitysvammaistenkin tulee oppia seksuaalisuuteen liittyvää vastuullisuutta ja toisten ihmisten huomioon ottamista. (Kaski 2002, 131-132, 253-255.)

## 5 KEHITYSVAMMAISEN NUOREN SEKSUAALISUUS

Kehitysvammaisella nuorella fyysiset seksuaalisen kehityksen vaiheet ovat samoja, kuin muillakin nuorilla. Tosin nämä saattavat joskus alkaa tavallista myöhemmässä iässä ja myös kiinnostus toista sukupuolta kohtaan alkaa tavallista myöhemmin. Seksuaalinen käyttäytyminen voi myös jäädä ikätasoa varhaisempaan vaiheeseen. (Kaski 2002, 253.)

Itsenäisyyden saavuttaminen ja omaan itseensä tutustuminen vaativat murrosikäiseltä aina paljon voimia. Samalla tavalla tarvitsee vammaisenkin lapsi voimia kehittyäkseen ensin nuoreksi ja sitten aikuiseksi. Tähän kuuluu omien rajojen tutkiminen ja oman elämän löytäminen. Näihin pitäisi olla mahdollisuus myös vammaisella nuorella. (Kontula ym. 2000, 297.) Nuoruusikään kuuluu myös oman identiteetin kehittäminen. Syntymästään saakka vammaisen nuori, joka on kasvanut hyväksyvässä ilmapiirissä saattaa murrosiässä kokea yhtäkkiä voimakkaasti erilaisuutensa. Nuorelle kehitysvammaiselle oma vammaisuus voi aiheuttaa suuria huonommuudentunteita ja eristäytymistä muista erityisesti, jos vammaisuus näkyy päällepäin. Murrosikäisellä seksuaalisuus on erityisen haavoittuvaa aluetta. Oman ruumiin ja mielen muutokset aiheuttavat hämmennystä ja erityisen vaikeaa tämä vaihe on, jos hämmennykseen liittyy vielä pelko kelpaamattomuudesta. (Malm, Matero, Repo, Talvela 2004, 398.)

Kehitysvammaisen lapsen vanhempien voi olla vaikea mieltää, että heidän lapsensa on kasvamassa aikuiseksi. Kavereiltakaan vammaisen nuori ei välttämättä saa tukea oman naiseutensa tai miehisyytensä tueksi. Seksuaalisuuden hyväksyminen ja seksuaalisen identiteetin vahvistuminen ovat kuitenkin nuoren kehityksen kannalta erittäin tärkeitä. (Malm ym. 2004, 398.) Kehitysvammaisen nuoren oikeus omaan seksuaalisuuteensa saatetaan kieltää. Hänelle ei ehkä suoda tarvittavaa yksityisyyttä eikä opeteta seksuaalisuuteen liittyvää tarkoituksenmukaista käyttäytymistä. Kehitysvammaisella nuorella saattaa olla erittäin ristiriitainen kokemus seksuaalisuudesta. Se saatetaan samanaikaisesti kieltää häneltä ja samalla kuitenkin odottaa, että hän osaa hallita sen. Tämän kaiken seurauksena hän saattaa käyttäytyä epätarkoituksellisesti.

senmukaisesti esimerkiksi masturboimalla julkisesti. Epätarkoituksenmukaisesti toimineen nuoren kohdalla kuitenkin harvoin ajatellaan, että on epärealistista vaatia nuorelta vastuullista toimintaa asiassa, jota hänelle ei ole koskaan opetettu. ( Karanka 2001, 13-14.)

Kehitysvammaisen henkilön kohdalla on lisäksi tärkeää, että seksuaalikasvatus ei lopu peruskoulun loppuun vaan, että sitä on saatavilla eri muodoissa myös aikuisena ( Karanka 2001, 20). Joskus omat vanhemmat eivät kykene puhumaan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista nuoren kanssa. Silloin on tärkeää, että nuori saa tukea ja tietoa joltakulta muulta aikuiselta. Erityisesti terveydenhuollon edustajat ovat hyviä asiallisen tiedon antajina. Seksuaalisuudesta puhuminen vaatii usein myös erityistä hienotunteisuutta ja herkkyyttä, koska nuoret usein arastelevat siitä puhumista. ( Malm ym. 2004, 398.)

Seksuaalisuuteen on kiinnitettävä huomiota myös, jotta ihminen oppisi tuntemaan ja arvostamaan omaa kehoaan. Jokaisella ihmisellä on oikeus oman kehonsa koskemattomuuteen ja omaan fyysiseen reviiiriinsä. Oman kehon kunnioitus ja kuuluminen henkilölle itselleen opitaan toisten ihmisten yksilön kehoa kohtaan osoittaman kunnioituksen ja arvostuksen kautta. Samalla opitaan kunnioittamaan myös muiden yksityisyyttä. Kun ihminen osaa kunnioittaa omaa kehoaan ja yksityisyyttään niin hän osaa kunnioittaa myös muiden yksityisyyttä. Tunnetta kehon kuulumisesta itselle haittaa, jos oman kehon kaikkia alueita ei osata nimetä, esimerkiksi jos ei tiedetä nimiä sukuelimille. Sukupuolielinten ja erogeenisten alueiden nimet on tiedettävä myös niiden intiimiyden vuoksi ja sukupuolen tunnistamisen vuoksi. (Karanka 2002.)

Kehitysvammaisuutta on monentasoista alkaen lievästä kehitysvammaisuudesta syvään kehitysvammaisuuteen. Näin ollen myös kehitysvammaisuuden vaikutus ihmisten elämään on yksilöllistä. Joku saattaa hyvän ohjauksen ja opetuksen avulla pystyä melko itsenäiseen elämään, kun taas toinen tarvitsee ympärivuorokautista hoitoa ja tukea. Samalla tavalla kehitysvammaisuus vaikuttaa eri tavoin ihmisen seksuaalisuuteen. Vaikeasti kehitysvammaisille saattaa riittää jo pelkästään jonkun ihmisen läheisyys ilman näkyvää seksuaalisuutta. Usea lievästi kehitysvammaisen taas löytää kumppanin, jonka kanssa solmivat parisuhteen, johon kuuluu myös molempia osapuolia tyydyttävä sek-

sielämä. Yhden ryhmän muodostavat kehitysvammaiset, joilla on seksuaalisia tarpeita, mutta jotka eivät pysty toteuttamaan niitä sopivana pidetyllä tavalla. Tämä tilanne johtaa usein seksuaaliseen jännittyneisyyteen ja masturbaatio-ongelmiin. Sopivan seksuaalineuvonnan ja ohjauksen avulla nämä ongelmat ovat kuitenkin poistettavissa. Osaltaan ongelmiin auttaa myös tavallisten ystävyyssuhteiden tukeminen ja muun mielekkään toiminnan järjestäminen. (Kaski 2002, 24-26, 253.)

Tutkimuksessa Seksuaaliset ulottuvuudet – seksuaalikasvatusohjelmia kehitysvammaisille henkilöille ( Karanka 1997, 36-37.) kävi ilmi, että kehitysvammaisilla henkilöillä voi olla todella vähäinen tietämys seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Eräs syy tietämättömyyteen on, että seksuaalisuudesta ei puhuta ja seksuaalikasvatusta ei pidetä asiana, joka kuuluisi kehitysvammaisen elämään. Paljon vaikuttaa myös, jos vanhemmilla ja henkilökunnalla on kielteinen asenne kehitysvammaisen seksuaalisuuteen. Tutkimuksessa kasvattajat totesivat, että seksuaalikasvatusohjelma antoi monelle sanoja, joilla puhua ja rohkeutta keskustella ja kysyä aiheesta. Myös asenteet muuttuivat ohjelmien edessä myönteisemmiksi.

## 6 POHDINTA

Työmme aihe, seksuaalikasvatuskansio Kuhankosken erityisammattikoululle, oli haasteellinen. Otimme haasteen vastaan avoimin mielin, sillä tulevina terveydenhoitajina joudumme varmasti myös työssämme etsimään tietoa ja koamaan erilaisia tietopaketteja. Seksuaalisuus on olennainen osa tulevassa työssämme ja asiakkaamme voivat olla myös kehitysvammaisia. Näistä syistä tämän opinnäytetyön tekemisestä tulee varmasti olemaan paljon hyötyä tulevassa työssämme. Kiinnostusta työtämme kohtaan oli paljon, mutta materiaalia oli hankalampi löytää. Seksuaalikasvatusmateriaalia löytyy nuorille paljon, mutta nimenomaan kehitysvammaisille nuorille suunnattua aineistoa löytyi melko vähän. Yhtenä tärkeänä lähteenä työssämme oli Ilmosen (2001) ja Karankan (2001) kehitysvammaisille tekemä seksuaalikasvatusmateriaali Iloinen soturi ja suloinen kuningatar.

Aiheen opinnäytetyöhön saimme Kuhankosken erityisammattikoulun terveydenhoitajalta Riitta Leinoselta. Koulussa seksuaalisuuteen liittyviä asioita voidaan käsitellä terveystiedon tunneilla sekä elämänhallinnan taitojen, vuorovaikutustaitojen ja yhteiskuntavalmiuksien opettelun yhteydessä. Terveydenhoitaja kertoi kuitenkin, että valitettavasti nuoret ohjataan seksuaaliasioissa miltei aina hänen puheille tavoitteena saada ehkäisy kuntoon. Näillä nuorilla ei useimmiten edes ole ehkäisyn tarvetta, mutta seksuaalisuusasiat kaipaivat muuten selvennystä. Terveydenhoitajan mielestä olisi nuorten kannalta parempi jos asioita voitaisiin käydä läpi tuttujen ohjaajien kanssa, sillä terveydenhoitaja on koululla vain kerran viikossa. Koululla on käytössä Ilmosen (2001) ja Karankan (2001) tekemä seksuaalikasvatuskansio Iloinen soturi ja suloinen kuningatar, mutta sen lisäksi he tunsivat tarvitsevansa vielä erillisen kansion omaan käyttöönsä.

Terveydenhoitajalta saimme tietoa koulun oppilaista ja heidän tarpeistaan. Kävimme myös tutustumassa kouluun ja samalla tapasimme muutamia opiskelijoita. Vierailun jälkeen aloimme keräämään opinnäytetyömme teoreettista viitekehystä. Viitekehyksen ja terveydenhoitajan esille tuomien asioiden pohjalta valitsimme kansion teemat. Ehkäisyä ja sukupuolitauteja emme otta-

neet kansioomme teemoiksi, koska opiskelijoiden kannalta on helpompaa ja ymmärrettävämpää, että nämä asiat käydään läpi terveydenhoitajan kanssa kahden kesken tai oman paikkakunnan terveydenhoitajan kanssa. Kaskenkin (2002, 131-132) mukaan kehitysvammaisilla seksuaalisten ongelmien taustalla on usein se, että he eivät ole saaneet ominaisuuksiensa tai lähtökohtiensa tasoista ja ymmärrettävää seksuaalikasvatusta.

Teemojen valitseminen ja aiheen rajaaminen oli hieman hankalaa, koska seksuaalisuuteen kuuluu todella paljon asioita. Rajalliset resurssit huomioiden valitsimme mielestämme tärkeimmät aihealueet. Painotimme työssämme erityisesti seurustelua, ihmissuhteita ja tunteita sekä niihin liittyviä asioita. Muista materiaaleista poiketen otimme mukaan myös mustasukkaisuuden, koska se liittyy mielestämme tiiviisti seurusteluun ja ihmissuhteisiin. Kasken (2002, 253-255) mukaan kehitysvammaisille tulisikin tarjota tietoa myös parisuhteen hoidosta ja toisten huomioon ottamisesta sekä selvittää, miten ja missä seksuaalisia tunteita voi ilmaista.

Kehitysvammaisella nuorella saattaa olla erittäin ristiriitainen kokemus seksuaalisuudesta. Seksuaalisuus saatetaan samanaikaisesti kieltää häneltä ja samalla odottaa, että hän osaa hallita sen. Tämän seurauksena nuori saattaa toimia tietämättään epätarkoituksenmukaisesti, esimerkiksi masturboida julkisesti. Epätarkoituksenmukaisesti toimineen nuoren kohdalla kuitenkin harvoin ajatellaan, että on epärealistista vaatia nuorelta vastuullista toimintaa asiassa, jota hänelle ei ole koskaan opetettu. (Karanka 2001, 13-14.) Yleinen mielipide tuntuu olevan se, että kehitysvammaiset nuoret todella tarvitsevat seksuaalisuuteen liittyvää tietoa, mutta vielä on epäselvää kenen sitä tietoa tulisi antaa. Opiskelevat nuoret ovat hyvässä asemassa sen vuoksi, että koulussa on mahdollisuus asioita käsitellä jos opettajat katsovat sen aiheelliseksi. Nuoret jotka eivät juurikaan liiku kodin ulkopuolella saattavat jäädä kokonaan ilman tietoa seksuaalisuudesta.

Opetusmateriaalin luominen kehitysvammaisille nuorille oli vaikeaa erityisesti siksi, että opetusmenetelmien täytyy olla sovellettavia. Myös muilla kuin kehitysvammaisilla nuorilla on useita tapoja oppia, mutta heillä voidaan kuitenkin yleensä käyttää opetuksessa tiettyä kaavaa. Kehitysvammaisilla opetusmene-

telmiä täytyy voida soveltaa yksilön tai ryhmän mukaan, koska kehitysvammoja on hyvin monentasoisia. Kohderyhmässämme on nuoria, jotka ovat melko lailla samalla tasolla, kuin tavalliset nuoret ja toisaalta taas joukossa on myös vaikeasti kehitysvammaisia. Tällaiselle kohderyhmälle on hankalaa suunnitella tietopakettia, mikä toimisi kaikkien kohdalla. Juuri tämän takia kansiotamme voi soveltaa aina tarpeen mukaan. Näin jokainen oppilas voi oppia siitä tarvitsemiaan tietoja ja taitoja.

Opinnäytteemme tekeminen opetti meille paljon. Esille tuli mm. yleinen suvaitsevaisuus, mutta kuitenkin vammaisten seksuaalisuus on vaiettu aihe. Työtä tehdessämme saimme lisää tietoa vammaisuudesta, jota ei suuremmin opinnoissamme käsitelty. Uskomme, että nyt meillä on enemmän valmiuksia kohdata kehitysvammainen asiakas. Myös valmiudet antaa seksuaalikasvatusta ns. normaalille nuorelle ovat paremmat. Jatkossa pyrimme välttämään yhdyntä- ja ehkäisykeskeisyyttä seksuaalivalistuksessa. Toki myös nuo aiheet on tuotava esille, mutta opetuksen voi aloittaa esim. seurustelusta ja ystävyyydestä.

## LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., Vile'n, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WS Bookwell.Oy.

American Association on Mental Retardation. 2002. Mental Retardation: Definition, Classification and Systems of Supports. Washington. AAMR.

Biseksuaalisuus. 2002. Viitattu 23.4.2008. [Http://www.seta.fi](http://www.seta.fi)

Bildjuschkin, K., Malmberg, A. 2000. Kerro meille seksistä. Nuoren seksuaalikasvatus. Tampere: Tammer-Paino Oy

Brandt, P., Korteniemi-Poikela, E., Cacciatore, R., Huovinen, M. 2004. Hei beibi, mä oon tulta! Nuoren oma seksikirja. Porvoo: WS Bookwell Oy

Cacciatore, R. 2007. Huomenna pannaan pussauskoppiin. Opas vanhemmille. Porvoo: WS Bookwell Oy

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. 2000 Seksuaalisuuden portaat. Opetushallitus. Viitattu 8.5.2008.  
[http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan\\_nettipa\\_nuoret/milla\\_portaalla\\_seisot/](http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan_nettipa_nuoret/milla_portaalla_seisot/)

Heterous- heteroseksuaalisuus. Viitattu 23.4.2008. [Http://www.seta.fi](http://www.seta.fi)

Homoseksuaalisuus. 2002. Viitattu 23.4.2008. [Http://www.seta.fi](http://www.seta.fi)

Ilmonen, T. 2001. Iloinen soturi ja suloinen kuningatar 1: Oma seksuaalisuuteni – oma ammatillisuuteni. Helsinki: Kehitysvammaliitto

Kaski, M. (toim.) 2002. Kehitysvammaisuus. 1.-2. painos. Porvoo: WS Bookwell Oy

Karanka, I. (toim.) 1997. Seksuaalisuuden ulottuvuudet – seksuaalikasvatusohjelmia kehitysvammaisille henkilöille. Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskus. Jyväskylä: Yliopistopaino.

Karanka, I. 2001. Iloinen soturi ja suloinen kuningatar 2. Helsinki: Kehitysvammaliitto

Karanka, I. 2002. Oman kehon tunteminen. Viitattu 23.4.2008.  
<http://verneri.net>

Kehitysvammaisuus. Viitattu 23.4.2008. [Http://www.kuntoutussaatio.fi](http://www.kuntoutussaatio.fi)



Kettunen, L. 2001. Kyllä vai ei: murrosikäisestä aikuiseksi. Helsinki: WSOY

Kinnunen, S. 2001. Tytöt, pojat & seksi. Kuinka tuen lapsen seksuaalista kasvua. Hämeenlinna: Karisto Oy

Kontula, O. & Lottes, I. (toim.). 2000. Seksuaaliterveys Suomessa. Helsinki: Tammi

Kosunen, E. 2006. Seksuaaliterveyden edistäminen Suomessa. Muistio seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelmaa laativaa työryhmää varten. Viitattu 8.5.2008.

[Http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/tyopaperit/Tp5-2006.pdf](http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/tyopaperit/Tp5-2006.pdf)

Kuhankosken erityisammattikoulu, Hakijan opas 2008. Viitattu 23.4.2008.

[http://www.kuhankoski.fi/ladattavat/hakijan\\_opas\\_2008.pdf](http://www.kuhankoski.fi/ladattavat/hakijan_opas_2008.pdf)

Lapsi tarvitsee tietoa kehitysvammaisuudestaan. 2007. Viitattu 23.4.2008.

<Http://kehitysvammaliitto.fi>

Malm, M., Matero, M., Repo, M., Talvela, E- L. 2004. Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet. Porvoo: WS Bookwell Oy

Mustasukkaisuus. Viitattu 23.4.2008. <Http://www.vaestoliitto.fi>

Mustasukkaisuus parisuhteessa. Viitattu 23.4.2008. <Http://www.tukiasema.net>

Puolimatka, T. 1999. Kasvatuksen mahdollisuudet ja rajat: minuuden rakentamisen filosofia. Helsinki: Kirjayhtymä

Seppälä, H. 2007. Kehitysvammaisuuden määritelmä. Viitattu 23.4.2008.

<Http://verneri.net>

## SISÄLTÖ

JOHDANTO .....	2
KEHITYSVAMMAISUUS JA OMA KEHO .....	4
FYYSINEN KEHITYS.....	6
IHASTUMINEN JA IHANNEKUMPPANI.....	10
TUNTEIDEN ILMAISEMINEN.....	13
YSTÄVYYS JA SEURUSTELU.....	15
SEKSUAALISUUDEN PORTAAT .....	19
MUSTASUKKAISUUS .....	22
EN OLE YKSIN .....	24
INTERNET .....	26
HETERO-, HOMO-, JA BISEKSUAALISUUS .....	30
MASTURBAATIO.....	33
LÄHTEET.....	35
LIITTEET	
Kuvat 1-15	
Tehtäväkuvat	
Nuoren seksuaaliset oikeudet	
Seurustelutesti	
Ominaisuus- ja tunnekortit	

# JOHDANTO

Kädessäsi oleva kansio on seksuaalikasvatuskansio, joka on suunnattu kehitysvammaisille noin 16- 20-vuotiaille nuorille. Kehitysvammaisen nuoren seksuaalinen kehitys kulkee periaatteessa samoja polkuja, kuin terveinkin nuoren, mutta heidän kohdallaan on kuitenkin otettava huomioon erilainen tapa oppia ja ymmärtää. (Kontula, Lottes 2000, 293.)

Kehitysvammaisuutta on monentasoista ja siitä riippuu myös se, kuinka paljon kehitysvammaisuus vaikuttaa ihmisen seksuaalisuuteen ja sen ilmenemiseen ja ilmaisemiseen. Tämän takia kansiotamme on tarkoitus käyttää soveltaen erilaisten ryhmien kohdalla. Kansioon on kerätty seksuaalisuuteen liittyviä keskeisiä teemoja ja jokaisen teeman kohdalla on esitelty myös tapa käsitellä asiaa. Kansion työskentelymuotoja ovat keskustelu, piirtäminen ja näytteleminen. Lisäksi kansiossa on avustavina työkaluina ominaisuus- ja tunnekortit sekä Väestöliiton internetsivuilta tulostettu Seurustelutesti (Seurustelutesti. 2007). Jokainen nuori on yksilö, joten suosittelemme opetusmuodon harkintaa jokaisen yksilön ja ryhmän kohdalla erikseen. Kansiotamme saa soveltaa vapaasti, kaikki kuitenkin tarvitsevat perustietoa seksuaalisuudesta, seurustelusta, yksityisyydestä ja tavoista ilmaista seksuaalisuuttaan.

Kaikki nuoret tarvitsevat seksuaalikasvatusta, myös kehitysvammaiset. Murrosikä saattaa kehitysvammaisilla alkaa tavallista myöhemmin ja myös kiinnostus toista sukupuolta kohtaan alkaa myöhemmin. Heillä on usein myös ongelmia, joiden takia opastusta tarvitaan aikuisenakin. Kehitysvammaisilla seksuaalikasvatusta ei siis saa jättää murrosikään, vaan sen on jatkuttava aikuisuuteen. (Kaski 2002, 254, 131-132, 24-26.)

Kehitysvammaisilla seksuaalisten ongelmien taustalla on usein se, että he eivät ole saaneet ominaisuuksiensa tai lähtökohtiensa tasoista seksuaalikasvatusta tai kyky ymmärtää asioita on puutteellinen. Kehitysvammaisille seksuaalikasvatuksessa tulisi tarjota myös tietoa parisuhteen hoidosta ja seksuaalisuudesta sekä selvittää, miten ja missä seksuaalisia tunteita voi ilmaista. Kehitysvammaistenkin tulee oppia

seksuaalisuuteen liittyvää vastuullisuutta ja toisten ihmisten huomioon ottamista. (Kaski 2002, 131-132, 253-255.)

Seksuaalikasvatuksen tavoitteena on, että ihminen voisi tehdä seksuaalisuuteensa liittyviä valintoja, jotka tuovat hänen elämäänsä onnellisuutta. Tavoitteena on myös opettaa vastuullisuutta omasta kehosta ja kanssaihmisistä sekä yleisiä normeja seksuaalisuuden ilmaisussa. Nuoret toivovat, että seksuaalikasvatuksessa käsiteltäisiin entistä enemmän parisuhdetta ja tapoja ilmaista rakkautta ilman seksiä. Moni myös toivoi enemmän tietoa siitä, että miltä murrosiässä tuntuu. Näiden asioiden käsittely auttaakin osaltaan nuoria olemaan tyytyväisiä elämäänsä ja löytämään ja pitämään hyvä parisuhde. (Kinnunen 2001, 79, 106-108.)

Tässä kansiossa emme halunneet keskittyä pelkästään murrosiän muutoksiin ja seksiin liittyviin asioihin, koska seksuaalisuus sisältää paljon muutakin. Näitäkin kyllä käsitellään, koska myös niistä tarvitaan tietoa. Erityisesti kehitysvammaisilla voi olla ongelmana, että oman kehon muutoksista ei tiedetä ja sukuelimiä ei osata nimetä sekä masturbaatioon liittyvät normit voivat olla epäselviä. Myös seksuaalisuuden portaat ja nuoren seksuaalioikeudet on esitetty sekä kerrottu seksuaalisista vähemmistöistä. Erityisesti käsittelemme kansiossa ystävyyttä ja seurustelua sekä niihin liittyviä tunteita ja niiden ilmaisua. Kansiota käytettäessä on muistettava suvaitsevaisuus ja positiivinen asenne. Kaikki nuoret ovat erilaisia, erilaisine ongelmineen, mutta seksuaalisuus kuuluu jokaisen elämään.

# KEHITYSVAMMAISUUS JA OMA KEHO

## TAVOITTEET:

- Opiskelija hahmottaa omaa kehoaan ja yksilöllisyyttään
- Opiskelija hahmottaa suhdettaan muihin ihmisiin
- Erilaisuus ymmärretään positiivisena voimavarana

Nuoruusikään kuuluu oman identiteetin kehittäminen. Syntymästään saakka vammainen nuori, joka on kasvanut hyväksyvässä ilmapiirissä saattaa murrosiässä kokea voimakkaasti erilaisuutensa. Nuorelle kehitysvammaiselle oma vammaisuus voi aiheuttaa suuria huonommuudentunteita ja eristäytymistä muista erityisesti, jos vammaisuus näkyy päällepäin. Nuorille seksuaalisuus on erityisen haavoittuvaa aluetta. Oman ruumiin ja mielen muutokset aiheuttavat hämmennystä ja erityisen vaikeaa tämä vaihe on, jos hämmennykseen liittyy vielä pelko kelpaamattomuudesta. (Malm, Matero, Repo, Talvela 2004, 398.)

Kehitysvammaisten nuorten kanssa on tärkeää keskustella heidän kehitysvammaisuudestaan. Nuoren kanssa on hyvä keskustella siitä, mitä vaikutuksia kehitysvammaisuudella on hänen elämäänsä nuoruudessa ja aikuisuudessa. (Lapsi tarvitsee tietoa kehitysvammaisuudestaan. 2007, 4-6.)

Seksuaalikasvatuksen yhtenä tärkeänä tavoitteena on, että lapsi viihtyisi omassa kehossaan ja omassa roolissaan juuri sellaisena, kuin hän on, eikä toivoisi olevansa jotakin muuta (Kinnunen 2001, 79).

## TEEMAT:

- MILLAINEN MINÄ OLEN?

1. Opiskelijoita pyydetään piirtämään kuva itsestään.
2. Opiskelijoita kehoitetaan liittämään kuvaan ominaisuuksiaan joko kirjoittaen tai käyttäen apuna ominaisuuskortteja.
3. Opiskelijoita kehoitetaan miettimään asioita, joissa ovat erilaisia ja miten se vaikuttaa arkielämässä.
4. Kuvat ja ajatukset käydään läpi ohjaajan kanssa, joka korostaa kaikkien ihmisten erilaisuutta. Tarvittaessa ohjaaja kiinnittää huomiota jokaisen erityispiirteisiin. Pyritään korostamaan erilaisuuden hyviä puolia, mutta oltava valmius kohdata myös vaikeita ja kipeitä asioita.

# FYYSINEN KEHITYS (KUVAT 1, 2, 3, 4, 5, 6)

## TAVOITTEET:

- Nuori ymmärtää kehossa tapahtuneet murrosiän muutokset
- Nuori saa tietoa kehon muutosten yksilöllisistä aikatauluista
- Nuori saa tietoa sukuelinten anatomiasta
- Nuori oppii nimityksiä sukuelimille
- Nuori kertaa henkilökohtaisen hygienian merkitystä

Murrosiässä tytöt alkavat kasvaa naisiksi ja pojat miehiksi. Fyysinen kasvu ja kehitys ovat kuitenkin yksilöllisiä. Kypsymisessä saattaa olla vuosienkin eroja. Perimä vaikuttaa kehitykseen, mutta toisaalta myös saman perheen lapset voivat kehittyä eri tahtia. Äidin kuukautisten alkamisikä vaikuttaa tyttöjen kuukautisten alkamisikään ja isän kehitysnopeus poikien murrosiän kehitysnopeuteen. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen. 2003, 52.)

Nuorten on kuitenkin myös muistettava, että aikuiseksi kasvaminen vie enemmän aikaa, kuin pelkkä fyysinen kehitys. Vaikka keho näyttäisi jo aikuisen miehen tai naisen keholta niin psyykkisesti nuori ei vielä välttämättä ole aikuisen tasolla.

### Tytöstä naiseksi

Tytöillä ensimmäisiä ulkoisia murrosiän merkkejä ovat pituuskasvun kiihtyminen, rintarauhasen kehittyminen ja rintojen kasvu.

Kasvupyrähdys ajoittuu murrosiän alkuvaiheeseen. Nopein kasvuvaihe on useimmilla tytöillä 12- 13-vuotiaana. Tällöin pituutta voi tulla lisää jopa 10 cm vuodessa. (Aaltonen ym. 2003, 52- 56.)

Näiden muutosten jälkeen alkaa vähitellen ilmaantua häpykarvoitusta. Rintojen ja häpykarvoituksen kehittyminen alkaa tytöillä noin 9 – 13-vuotiaana. Aika, joka kuluu rintojen ja häpykarvoituksen täyteen kehitykseen vaihtelee suuresti. Myös kainaloihin alkaa murrosiässä ilmaantua karvoitusta. Tämä tapahtuu tavallisimmin pari vuotta häpykarvoituksen kasvun alkamisen jälkeen. Kohdun ja emättimen kehitys alkaa suunnilleen samaan aikaan, kuin rintojen kehitys. (Aaltonen ym. 2003, 52- 56.)

Kuukautisten alkamisajankohta on varsin yksilöllinen. Toisilla muu murrosiän fyysinen kehitys saattaa olla vielä ihan alussa kun kuukautiset alkavat. Toisilla taas kehitys saattaa olla jo loppusuoralla kuukautisten alkaessa. Nopein kasvunvaihe on kuukautisten alkaessa kuitenkin jo ohi. Kuukautisten alkamisen jälkeen tytöt kasvavat kuitenkin vielä muutamia senttimetrejä. Kuukautiset alkavat tavallisimmin 10- 16-vuotiaana. Yleisin ikä on 13 vuotta. Kuukautisten alkamisikään vaikuttavat perimä ja ruumiinrakenne. Ruumiinrakenteelta hoikilla tytöillä kuukautiset alkavat myöhemmin, kuin tukevilla. Myös pitkäaikaissairauksien johdosta kuukautiset saattavat alkaa keskimääräistä myöhemmin. Kuukautiskierto voi alussa olla pitkään epäsäännöllinen ja kuukautisten välit jopa kuukausia. Kuukautisten alkamisen jälkeen rintarauhaset ja häpykarvoitus kasvavat muutamassa vuodessa täyteen kypsyysasteeseen. Näiden lisäksi lantio pyöristyy ja paino lisääntyy hieman. (Aaltonen ym. 2003, 52- 56.)

### **Pojasta mieheksi**

Pojilla murrosiän ensimmäiset muutokset ilmaantuvat vähän tyttöjä myöhemmin, noin 9,5- 13,5-vuotiaana. Fyysisten muutosten ilmaantumisjärjestys on pojilla varsin yhtenäinen. Ensimmäinen merkki murrosiästä on kivesten kasvaminen yli 2 cm:n pituisiksi. Kivespussi suurenee ja sen iho tummuu. Noin vuoden kuluttua kivesten kasvun käynnistymisestä alkaa myös penis kasvaa sekä pituutta, että paksuutta. Penikseen kehittyy myös terska. Samaan aikaan alkaa ilmestyä myös häpykarvoitusta. Pojilla ulkoiset sukuelimet saavuttavat täyden kypsyytensä noin 13-17-vuoden iässä. (Aaltonen ym. 2003, 56- 58.)



Kasvupyrähdys alkaa pojilla keskimäärin kahden vuoden kuluttua ensimmäisistä murrosiän merkeistä. Pojilla kasvupyrähdyksen aikana lihasmassa kehittyy enemmän, kuin tytöillä ja myös punasolujen hemoglobiinimäärä kasvaa suuremmaksi, kuin tyttöjen hemoglobiinimäärä. Äänenmurros, joka johtuu kurkunpään kasvusta, ajoittuu yleensä samaan aikaan kasvupyrähdyksen kanssa. (Aaltonen ym. 2003, 56- 58.)

Kainaloihin alkaa kasvaa karvoitusta samaan aikaan, kuin ilmestyy häpykarvoitusta. Parta ja vartalokarvoitus kehittyvät vasta jonkun verran myöhemmin. Pojilla on myös hyvä huomioida, että murrosiässä hien erityis lisääntyy ja sen haju muuttuu voimakkaammaksi. Tällöin on syytä alkaa kiinnittää enemmän huomiota henkilökohtaiseen hygieniaan. (Aaltonen ym. 2003, 56- 58.)

Pojat ovat fyysisesti sukukypsiä siemensyöksyjen alettua. Ensimmäinen siemensyöksy tapahtuu useimmiten noin 14 vuoden iässä. Ensimmäiset siemensyöksyt tapahtuvat usein unen aikana. (Aaltonen ym. 2003, 56- 58.)

## TEEMAT:

- **KÄYDÄÄN LÄPI MURROSIÄN KEHITYS**
  - Apuna kuvat 1 ja 2
  
- **MITKÄ OVAT SUKUELIMET JA SUKUELINTEN NIMITYKSET**
  - Opiskelijat voivat kertoa mitä nimityksiä käytetään/ mitä itse käyttävät sukuelimistä. Mikäli keskustelua ei synny listaa ohjaaja virallisia ja yleisimpiä epävirallisia nimityksiä.
  - Käydään läpi naisen ja miehen sukuelimet kuvien 3, 4, 5, 6 avulla sekä sukuelinten sijainti kuvien 1 ja 2 avulla.

- **YKSILÖLLISYYS, KAIKKI OVAT ERILAISIA**
  - Korostetaan kaikkien ihmisten erilaisuutta ja omaa tahtia kehittyä
  - Erilaisuus on normaaliutta!
- **MIELESSÄ OLEVAT KYSYMYKSET**
  - Isossa ryhmässä ei ehkä synny niin paljon kysymyksiä, kuin kahden kesken tai pienessä ryhmässä. Opiskelijat voivat kirjoittaa myös kysymyksiä paperille ja nämä käydään läpi nimettöminä ( jos ryhmän opiskelijat siihen kykeneviä).
- **PUHTAUS JA HENKILÖKOHTAINEN HYGIENIA**
  - Kerrataan opiskelijoiden kanssa päivittäiseen hygieniaan liittyviä asioita esim. suihku, hampaidenpesu, intiimipesut ym.
- **PSYKKINEN KEHITYS KULKEE FYYSISEN JÄLJEESSÄ**
  - Ohjaajan huomiotava, että kehitysvammaisilla nuorilla psyykinen kehitys usein muita nuoria enemmän fyysistä kehitystä jäljessä. Myös fyysinen kehitys voi olla viivästynyttä.

# IHASTUMINEN JA IHANNEKUMPPANI

## (KUVAT 7 JA 8)

### TAVOITEET:

- Nuori hahmottaa ihastumisen ja rakastumisen eron
- Nuori hahmottaa itsensä arvokkaana ja mahdollisena ihastuksen kohteena.
- Nuori pystyy nimeämään omia tunteitaan
- Nuori hahmottaa mahdollisen seurustelukumppanin ominaisuuksia

Lapsi oppii ystävyysuhteissa toisten samaa sukupuolta olevien ihmisten kanssa ihmissuhdetaitoja, joita hän tarvitsee jatkuvasti elämässään. Se miten syviä ja hyviä ystävyysuhteita lapsella on lapsuutensa aikana ollut, vaikuttaa siihen, millaiseen ihmissuhteeseen hän pyrkii seurustelukumppaninsa kanssa. (Kinnunen 2001, 67.)

Varhaisnuoren myllertävälle tunne-elämälle kaukorakkaudet ovat turvallinen kohde. Kaukorakkaussuhteessa rakkauden tunteita voi harjoitella rauhassa. Tämä on esiaste kypsemälle kyvyllä rakastua toiseen ihmiseen. (Kinnunen 2001, 112.)

Ihastuminen on rakkautta kevyempää. Ihastuminen voi kohdistua kaukaiseen, saavuttamattomaan kohteeseen (esim. poptähteen) kunnes se löytää kohteen lähempää itseä ja omaa ikää (Kettunen 2001, 32). Seurustelun alkuun, erityisesti ensimmäiseen seurusteluun, kuuluu ujoutta, arkuutta ja epävarmuutta. Jossakin vaiheessa nämä tunteet kuitenkin vähenevät ja tilalle tulee rohkeutta, varmuutta ja uskallusta. Nuoret nauttivat ihastuneena ja rakastuneena olemisesta ja toisiinsa tutustumisesta. (Brandt, Korteniemi-Poikela, Cacciatore, Huovinen. 2004, 195, 246.)

Rakkauden tunne voidaan kuvata suurimmaksi elämää luovista ja suojelevista voimista. Aito rakkaus ei vaadi vastinetta, eikä aseta ehtoja. Rakkaus tarkoittaa toiseen luottamista,

myötätuntoa ja samanarvoisuuden kokemista. Kukaan ei pysty pakottamaan toista rakastamaan. Rakkaus muuttuu eroottiseksi rakkaudeksi, kun hellyyden tunne ja seksuaalinen tarve kohdistuvat samaan henkilöön. (Ilmonen 2001, 9.)

Kautta historian rakkautta on yritetty selittää ja määritellä, mutta sen on huomattu olevan vaikeaa tai jopa mahdotonta. Yksi tapa on jakaa rakkaus kolmeen lajiin: rakkaus asioiden hoitamiseen ja ihanteita kohtaan, rakkaus fyysiseen ihmiseen ja pyyteetön rakkaus. (Bildjuschkin, Malmberg. 2000, 72.)

## TEEMAT:

- NYKYISET KAUKOIHASTUKSEN KOHTEET, KETKÄ OVAT "IHANIA" esim. julkkikset, opettajat, muut tutut
  - Pienessä tutussa ryhmässä tai kahden kesken voidaan miettiä ihastumisen kokemuksia ja kohteita.
  
- MILLAINEN IHANNEKUMPPANI ON?
  - Keskustelun apuna kansion kuvat ja ominaisuuskortit
  - Opiskelijat pyrkivät itse miettimään kumppanin ominaisuuksia
  - Ominaisuuksien miettimisen jälkeen ohjaaja voi ottaa esille seuraavien asioiden merkityksen:
    - \* ulkonäkö
    - \* yhteiset kiinnostuksen kohteet
    - \* oma ja kumppanin arvomaailma

- MIKSI ITSE OLISIT HYVÄ KUMPPANI? KENELLE?
  - Apuna voi käyttää ominaisuuskortteja ja ohjaajan varauduttava keksimään hyviä ominaisuuksia opiskelijoille.
  
- KUKAAN EI OLE TÄYDELLINEN, KAIKILLA ON PUUTTEITA.
  - Puhutaan ihmisten erilaisuudesta ja ihmisten erilaisista odotuksista ja mieltymyksistä.
  
- MILTÄ IHASTUMINEN TUNTUU? ENTÄ RAKASTUMINEN?
  - Miltä ihastunut/ rakastunut ihminen näyttää?
  - Mietitään ihastumisen ja rakastumisen eroja.
  - Mistä huomaa, että joku on ihastunut tai rakastunut minuun?
  - Apuna voidaan käyttää tunnekortteja.

# TUNTEIDEN ILMAISEMINEN (TEHTÄVÄKUVA)

## TAVOITTEET:

- Nuori saa tietoa tunteiden ilmaisemiseen liittyvistä normeista
- Nuori hahmottaa oman intiimiytensä rajoja ja oppii niiden tärkeyden

Vaikka kehitysvammaisuus aiheuttaa monia rajoituksia, se ei estä tervettä tunne-elämän kehitystä ([www.verneri.net](http://www.verneri.net)). Rakkauden taitoihin kuuluvat puhuminen ja kuunteleminen ovat tärkeitä taitoja parisuhteen toimivuuden kannalta. Omista tunteista ja oloista on tärkeää oppia puhumaan. Vain keskustelemalla pari voi oppia tuntemaan toinen toistaan. Myös toisen huomioon ottaminen, hänen hyvinvoinnistaan huolehtiminen, ilahduttaminen, toiveitten kuuntelu, parhaaksi toimiminen ovat tärkeitä taitoja. Seurusteleavan parin on pystyttävä myös ruokkimaan toistensa kaikkia aisteja, jotta seurustelusuhde pysyisi hyvänä. (Kinnunen 2001, 123, 129.)

Lisämateriaalia liittyen turvataitoon: Helama Siru.2005. Pidän huolta itsestäni Opas ertiisryhmien käyttöön. Savion kirjapaino Oy. Kerava

Tähän aiheeseen liittyy tehtäväkuva, mikäli halutaan voidaan käyttää myös opiskelijoiden itsestään piirtämää kuvaa (osio Kehitysvammaisuus ja oma keho). Opiskelijan tulee värittää kuvan kehosta alueet, joihin muut eivät saa koskea ilman lupaa. Opiskelija miettii siis omaa kehoaan. Ennen tehtävän tekemistä keskustellaan seuraavista teemoista:

## TEEMAT:

- MITEN IHASTUMISTA VOI ILMAISTA?

- Ohjaajan johdolla tehdään listaa ilmaisukeinoista, esim. sanat, teot, kosketus, toisen huomiointi
- Mikä edellisistä on sopivaa?
- Mikä näistä tuntuisi itsestäsi hyvältä?
  - a) tutulta ihmiseltä
  - b) vieraalta ihmiseltä

- TUNTEIDEN ILMAISEMINEN YSTÄVILLE/ VIERAILLE

- Keskustelua siitä, mitä eroa on tunteiden ilmaisemisessa tutuille ja vieraille.
- Minkälaista tunteiden ilmaisu tuntuu itsestäsi hyvältä
  - a) tutuilta
  - b) vierailta

- OMAT YKSITYISET ALUEET

- Käydään yhdessä mieltien läpi, että mitkä ovat ihmisen intiimeitä alueita.
- Mitä tehdä, jos joku koskee ilman lupaa tai ehdottaa jotakin sopimatonta tai jotakin, mitä ei halua tehdä?
- Apuna tehtäväkuvan värittäminen

## YSTÄVYYYS JA SEURUSTELU (KUVA 9 )

### TAVOITTEET:

- Nuori hahmottaa mitä seurustelu on ja mitä siihen kuuluu.
- Nuori ymmärtää mitä seurusteluun ei kuulu
- Nuori hahmottaa mitä hyväksikäyttö tarkoittaa
- Nuori tietää kenelle hyväksikäytöstä voi kertoa
- Nuori tietää seksuaalioikeutensa

On tärkeää, että heti ihastuksen herättyä ei aleta seurustelemaan, vaan ensin ystävystytään. Parhaat seurustelusuhteet syntyvät usein kaveruuden pohjalle ja rakkaussuhde ilman kehittyvää ystävyyttä ei useinkaan ole kestävä. (Kinnunen 2001, 113.)

Seurustelun tarkoituksena on oppia olemaan yhdessä, irtautumaan vanhemmista, itsenäistymään ja aikuistumaan. Ihmissuhteen tärkein taito on ymmärtää kumppania. Jokainen voi aloittaa seurustelun omalla tavallaan. Seurustelun aloittavilla on useimmiten kumppaniin ja seurusteluun liittyviä odotuksia ja haaveita, jotka voivat kuitenkin olla ristiriidassa todellisuuden kanssa. Tämän vuoksi seurustelu saattaa päättyä ennen kuin on kunnolla alkanutkaan. Seurustelua aloittaessa on tärkeää tutustua hyvin seurustelukumppaniin ja myös itseensä uudelleenlaisessa ja uudessa ihmissuhteessa. Tutustumista voivat vaikeuttaa erilainen tapa ymmärtää asioita, erilaiset elämäntilanteen, ikäero ja kykenemättömyys ilmaista tunteitaan, mielipiteitään ja ajatuksiaan. (Ilmonen 2001, 204.)

Tytöt odottavat seurustelulta jossain määrin eri asioita kuin pojat. Tytöille on tärkeää keskustelu, tunteista juttelu ja toiseen tutustuminen ja että suhde tuntuu turvalliselta. Pojat solmivat aluksi pinnallisempia suhteita, jotka vaihtuvat nopeasti. Seksuaalinen läheisyys on pojille tärkeämpää kuin tytöille ja he voivat haluta seikkailua ja valloituksia. Seurustelusuhteessa on tärkeää ottaa huomioon nämä erilaisuudet, jotta välttyttäisiin pettymyksiltä ja ristiriidoilta. (Kinnunen 2001, 122.)



Ensimmäisestä seurustelusuhteesta muodostuukin harvoin pysyvä parisuhde. Seurustelu-aika onkin sitä varten, että silloin selvitetään suhteen jatkumisen mahdollisuudet. (Kinnunen 2001, 120- 126.)

Seksuaalinen hyväksikäyttö ja väkivalta ovat esimerkiksi pakottaminen yhdyntään, seksuaalisesti virittäytyneiden asioiden katsomaan ja kuuntelemaan pakottaminen, pakottaminen koskemaan itseään tai toista tai väkisin koskettelu. Tapahtuma on kohteelle yleensä kielteinen kokemus. (Seksuaalinen väkivalta)

Seksuaalista hyväksikäyttöä ovat myös tilanteet joissa henkilöä ei pakoteta, mutta hänen seksuaalista itsemääräämisoikeuttaan loukataan. Näissä tilanteissa toinen osapuoli yleensä käyttää asemaansa saadakseen hyväksikäytettävän suostumaan sukupuoliyhteyteen tai muuhun seksuaaliseen toimintaan. (Bildjuschkin ym. 2000, 133.)

Vahvalla itsetunnolla varustetut ja selkeän seksuaalisen identiteetin omaavat nuoret osaavat torjua sopimattoman seksuaalisen lähentelyn. Sopimattoman lähentelyn kykenevät torjumaan myös nuoret, jotka ovat lapsesta asti oppineet arvostamaan omaa ruumistaan ja sen koskemattomuutta. (Kinnunen 2001, 150.)

## TEEMAT:

- MITÄ YSTÄVYYS ON?
  - Ohjaajan johdolla keskustellaan ystävydestä
  - Apuna seurustelutestin sivut 1 ja 2 (Seurustelutesti. 2007) sekä muistiinpanosivu 1 (Seurustelutestin muistiinpanot. 2007).

- MITÄ SEURUSTELU ON?

- Ohjaajan johdolla mietitään, miten seurustelu eroaa ystävydestä ja miten seurustelun voi aloittaa. Huomioitava, että toimiva seurustelusuhde pohjautuu ystävyydelle. Apuna seurustelutestin sivut 4 ja 6 (Seurustelutesti. 2007) sekä muistiinpanosivut 2-3 (Seurustelutestin muistiinpanot. 2007).
- Mitä seurustellessa tehdään? Apuna kansion kuva 9.
- Miltä hyvässä seurustelusuhteessa tuntuu? Apuna voidaan käyttää tunnekortteja.
- Molempien huomiointi, kumppanin tunteet. Apuna seurustelutesti s. 12 (Seurustelutesti. 2007), muistiinpanot s. 5 (Seurustelutestin muistiinpanot. 2007).

- MITÄ SEURUSTELUUN EI KUULU?

- Ohjaajan johdolla mietitään mitä seurusteluun ei kuulu, esimerkiksi kiristäminen, painostaminen, uhkailu, hyväksikäyttö, väkivalta ym.
- Toimivassa suhteessa ei kiristetä eikä uhkailla esim. jättämisellä.

- KUN SEURUSTELU LOPPUU

- Nuoret miettivät ohjaajan johdolla, mitä syitä voi olla seurustelun lopettamiselle
- Nuoret miettivät ohjaajan johdolla, miten seurustelusuhteen voi lopettaa ja mitkä niistä olisivat hyviä tapoja lopettaa seurustelusuhde

- **HYVÄKSIKÄYTTÖ**

- Ohjaaja kertoo, minkälaista hyväksikäyttö voi olla, esimerkiksi seksuaalinen, rahan ja tavaroiden "lainaaminen", alistaminen ym.
- Ohjaaja kertoo, että hyväksikäytöstä tulee kertoa aina. Asiasta nuori voi kertoa jollekin turvalliseksi ja luotettavaksi tuntemalleen aikuiselle. Hyväksikäytöstä kertomista ei tarvitse hävetä.

- **SEKSUAALIOIKEUDET JA OIKEUS SANOA EI**

- Aiheesta keskustelemiseen voidaan apuna käyttää seurustelutestin sivuja 18, 19, 20 (Seurustelutesti. 2007) ja muistiinpanosivuja 7-8 (Seurustelutestin muistiinpanot. 2007).
- Nuorten seksuaalioikeudet (kalvo kansion lopussa)

# SEKSUAALISUUDEN PORTAAT (KUVA 10)

## TAVOITTEET:

- Nuori hahmottaa oman paikkansa seksuaalisuuden portailla
- Nuori ymmärtää seksuaalisuuden rakentuvan asteittain ja, että yhdyntä on vasta viimeinen taso seksuaalisuuden portaissa.

### 1. PORRAS: ÄITI - ISÄ, NAINEN – MIES

Leikki-iässä rakastumisen kohteena on joku läheinen aikuinen. Esimerkiksi tytöt haluavat mennä naimisiin isänsä kanssa ja pojat äitinsä kanssa.

Sukupuolisuus alkaa kiinnostaa, esimerkiksi miten tytöt ja pojat eroavat toisistaan ja mistä vauvat tulevat. ( Brandt ym. 2004, 173.)

### 2. PORRAS: JULKKISRAKKAUS

Nuori on ihastunut yleisesti hyväksytyyn ja monien ihaillemaan idoliin, esimerkiksi filmitähteen. Nämä ovat turvallisen kaukaisia ihastuksen ja kaipauksen kohteita. ( Brandt ym. 2004, 173.)

### 3. PORRAS: TUTTU – SALATTU

Nuori on ihastunut johonkin lähipiirin ihmiseen. Ihastuksen kohteelle ei kuitenkaan uskalleta vielä näyttää tunteita eikä siitä kerrota edes parhaalle ystävälle. ( Brandt ym. 2004, 174.)

### 4. PORRAS: TUTTU – KAVERILLE KERROTTU

Rohkeus lisääntyy ja ihastumisesta uskalletaan kertoa jo parhaalle ystävälle. Ihastumisen kohteelle ei kuitenkaan uskalleta vielä tunteita paljastaa. ( Brandt ym. 2004, 174.)

## 5. PORRAS: TYKKÄÄN SINUSTA

Tällä portaalla nuori uskaltaa jo ilmaista tunteensa ihastumisen kohteelle. Yleensä tunteista kerrotaan kirjelappusella tai tekstiviestillä. Vieläkään nuori ei uskalla olla kanssakäymisessä ihastumisen kohteen kanssa ja vastarakkaus on ylimääräistä ylellisyyttä. ( Brandt ym. 2004, 174.)

## 6. PORRAS: KÄSI KÄDESSÄ

Tässä vaiheessa ihastuminen uskalletaan jo näyttää ja aloittaa seurustelu. Yhdessäolo ei kuitenkaan ole vielä vapautunutta. Kaikki energia menee siihen, että uskalletaan olla seurustelukumppanin lähellä ja näyttää ihastumisen tunteet. Seksuaalista toimintaa ei seurusteluun yleensä vielä liity. ( Brandt ym. 2004, 176.)

## 7. PORRAS: SUUTELE MINUA

Seurusteluun liittyy jo seksuaalista kiihottumista. Tässä vaiheessa kuitenkin vasta vain suudellaan ja halaillaan. ( Brandt ym. 2004, 176.)

## 8. PORRAS: MIKÄ TUNTUU HYVÄLTÄ

Tässä vaiheessa seurustelu on jo vapautunutta. Yhdessä kumppanin kanssa uskalletaan tunnustella, että mikä kummastakin tuntuu hyvältä. Molemmat kokevat jo seurustelusuhteen sen verran turvalliseksi, että hyväilyt voi lopettaa heti kun siltä tuntuu. (Brandt ym. 2004, 177.)

## 9. PORRAS: RAKASTELU

Tällä portaalla on löytynyt kumppani, jota rakastaa niin paljon, että haluaa suhteelta jo yhdyntöjäkin. Tälle portaalle pääsemistä ei kannata kiirehtiä, vaan kannattaa odottaa kunnes on itse valmis yhdyntöihin. Tällä portaalla on myös tärkeää, että kumpikin osaa huolehtia ehkäisystä. (Brandt ym. 2004, 177.)

## TEEMAT:

- SEKSUAALISUUDEN PORTAAN MÄÄRITTELY

- Ohjaajan johdolla jokainen opiskelija pyrkii määrittämään, millä seksuaalisuuden portaalla on juuri nyt
- Ohjaajan kannattaa muistuttaa, että ikä ei määrää porrasta
- Portaita joutuu joskus kiipeämään myös alaspäin
- Ei kannata kiirehtiä eikä kumppania saa hoputtaa, siirtyminen portaalta toiselle ei tapahdu hetkessä vaan vaatii henkistä kasvua.
- Ehkäisy huomioitava portailla 8 ja 9

(Brandt ym. 2004, 177.)

- EKA KERTA

- Nuoret pohtivat yhdessä ohjaajan kanssa milloin on valmis ensimmäiseen yhdyntään
- Merkkejä valmiudesta ovat:
- \* haluaa itse yhdyntää
  - \* kumppani haluaa yhdyntää
  - \* ehkäisystä on sovittu yhdessä etukäteen
  - \* suunniteltu ehkäisy on hankittu ja sitä aiotaan myös käyttää

(Bildjuschkin ym. 2000, 113.)

# MUSTASUKKAISUUS ( KUVA 11)

## TAVOITTEET:

- Nuori tunnistaa mustasukkaisuuden tunteen
- Nuori tietää, mistä mustasukkaisuus voi syntyä
- Nuori saa uusia keinoja käsitellä mustasukkaisuutta ja siihen liittyviä tunteita

Seurusteleavan parin ei ole hyvä keskittyä pelkästään toisiinsa ja yhdessä olemiseen. Seurustelun alussa pari usein keskittyy vain toisiinsa, mutta yleensä jatkossa seurustelusuhde voi paremmin, jos molemmilla on myös omaa aikaa. Jos toinen osapuoli rajoittaa toisen tilaa vain omista lähtökohdistaan ja vain omiin tarpeisiinsa, kyse on mustasukkaisuudesta. Mustasukkaisuus kannattaa ottaa puheeksi ja miettiä yhdessä konsteja sen taltuttamiseen, jotta ei syntyisi suurempia ongelmia. Tarvittaessa apua voi hakea myös suhteen ulkopuolisilta henkilöiltä. (Mustasukkaisuus)

Mustasukkaisuus on tunne, jonka kaikki joskus itsessämme tunnistamme. Toiset ovat herkemmin mustasukkaisia ja toiset taas eivät juuri lainkaan. Keskinäinen luottamus vähentää ja ehkäisee mustasukkaisuutta. (Mustasukkaisuus parisuhteessa)

Suhteen mustasukkainen osapuoli tarkkailee lähes jatkuvasti puolisoaan. Jopa normaaliin arkielämään liittyvät asiat voivat saada uusia merkityksiä ja vahvistaa entisestään mustasukkaisuuden tunnetta. Paras lääke mustasukkaisuuteen on parisuhteen kunnossapito ja avoin keskustelu, jotta oletuksille ja arvailuille ei jää tilaa. (Mustasukkaisuus parisuhteessa)

Mustasukkaisuus on sairaalloista, kun se hallitsee koko elämää. Usein tällaisella henkilöllä on myös muita ongelmia ja tilanteen selvittelyyn tarvitaan ulkopuolista apua. Usein mustasukkaisen ihmisen itsetunto on huono ja vuorovaikutus perheessä on huonoa. (Mustasukkaisuus parisuhteessa)

## TAPA 1

Halutessaan ja jos opiskelijaryhmä siihen kykenee opiskelijat voivat ohjaajan avustuksella tehdä lyhyen näytelmän, jossa tulee esille tilanne, joka aiheuttaa mustasukkaisuutta. Lisäksi näytelmässä näkyy mustasukkaisen ihmisen käytös sekä jokin ratkaisumustasukkaisuuden käsittelyyn. Näytelmän jälkeen voidaan yhdessä ohjaajan kanssa käsitellä mieleen tulleita ajatuksia mustasukkaisuudesta.

## TAPA 2

Ohjaajan johdolla käydään läpi seuraavat teemat mustasukkaisuudesta. Apuna voidaan käyttää kansion kuvaa 4 sekä tunnekortteja.

- MITÄ ON MUSTASUKKAISUUS?
  - Ohjaajan johdolla mietitään, mitä mustasukkaisuus on.
  
- MILTÄ MUSTASUKKAISUUS TUNTUU? Apuna tunnekortit
  
- MINKÄLAISISTA ASIOISTA VOI TULLA MUSTASUKKAISEKSI?
  - "normaali" mustasukkaisuus / sairaalloyen mustasukkaisuus
  
- MITEN MUSTASUKKAISUUTTA TULISI KÄSITELLÄ?
  
- TOISTA EI VOI OMISTAA!



## EN OLE YKSIN ( KUVA 12 )

### TAVOITTEET:

- Nuori huomaa, että monet muutkin nuoret pohtivat samoja asioita kuin hän itsekin
- Nuori tietää, että kaikista huolista saa puhua ja omaa tietämättömyyttään ei tarvitse hävetä
- Nuoren ennakkoluulot erilaisuutta kohtaan vähenevät

Murrosikä eli puberteetti on kuitenkin merkittävä ajanjakso, jolloin tapahtuu paljon asioita nopealla tahdilla. Murrosiän aikana ihminen kasvaa fyysisesti aikuiseksi. Tähän kuluu aikaa 4-8 vuotta. Murrosikä kasvattaa myös psyykkisesti, mutta tämä kehitys jatkuu vielä pitkälle aikuisikään. (Kinnunen 2001, 96.)

Nuoret toivoisivat, että seksuaalisuudesta puhuttaessa puhuttaisiin enemmän seurustelusta ja parisuhteesta. He kokevat, että tarvitsisivat enemmän tietoa rakastumisesta, ihmissuhteiden solmimisesta ja ylläpitämisestä, ristiriitojen ratkaisemisesta ja suhteen päättymiseen liittyvistä asioista. Koulussa jaettavat materiaalit täydentävät nuorten mielestä hyvin tunneilla annettua tietoa. Lehtisiä voi lukea kaikessa rauhassa eikä tarvitse paljastaa tietämättömyyttään muille. Monet nuoret haluaisivat myös, että tunneilla ei puhuttaisi vain siitä, että mitä murrosiässä tapahtuu. He haluaisivat tietoa myös siitä, että miltä murrosiässä tuntuu ja miten muut kokevat olemisensa. Pojat kertovat myös, että haluaisivat enemmän tietoa tyttöjen murrosiästä ja seksuaalisesta kehityksestä. (Kinnunen 2001, 106- 108.)

## TEEMAT:

- YLEISET HUOLENAIHEET?

- Jokaiselle opiskelijalle jaetaan esim. 3 lappua, joihin mahtuu kirjoittamaan. Opiskelijat kirjoittavat kullekin lapulle yhden huolenaiheen. Laput kerätään ja ryhmitellään esille. Samalla on mahdollista huomata, että muillakin on samanlaisia huolia. Jutellaan ohjaajan johdolla siitä, että kaikilla on huolia.

- KENELLE HUOLISTA/AJATUKSISTA VOI PUHUA?

- Ohjaaja kannustaa puhumaan huolistaan aina ja kysymään epäselvistä asioista
- Jos edellisessä tehtävässä jollakin opiskelijalla nousee esille jokin erityinen huoli voi ohjaaja jutella kyseisen opiskelijan kanssa kahden tuntien ulkopuolella.

## HUOMIO

HUOLISTA KANNATTAA PUHUA HETI, KUN NIITÄ ILMENEE.

TYHMIÄ KYSYMYKSIÄ EI OLE, AINA KANNATTAA KYSYÄ, JOS JOKU ASIA ASKARRUTTAA.

## INTERNET (KUVA 13)

### TAVOITTEET:

- Nuori ymmärtää, että internetistä löytyy paljon hyviä asioita
- Nuori ymmärtää, että internetistä löytyy paljon huonoja asioita
- Nuori saa muutamia hyviä internetosoitteita käyttöönsä
- Nuori ymmärtää, että kaikki internetissä oleva tieto ei ole totta ja kaikki internetissä esiintyvät henkilöt eivät puhu itsestään totta
- Nuori saa tietoa turvallisesta nettikäyttäytymisestä ja turvallisesta nettituttujen tapaamisen järjestämisestä

### Chatin/internetin turvaohjeet:

Internetistäkin voit puhua aikuisen kanssa. Jos jokin asia ihmetyttää tai mietityttää sinua niin ota asia puheeksi.

Älä kerro nimeäsi, osoitettasi, puhelinnumeroasi tai sähköpostiosoitettasi julkisesti tai tuntemattomille.

Älä lähetä itsestäsi valokuvia tuntemattomille.

Älä ota vastaan sähköpostiviestejä tai liitetiedostoja osoitteista, joiden omistajaa et tunne.

Muista, että netissä kaikki eivät puhu totta.

Poistu sivustolta, jos olosi tuntuu epämurkavalta.

Muista, että chatin väärinkäyttöksiin voidaan puuttua. (Chatin turvaohjeet lapsille. 2006.)

## Nuoren netinkäyttäjän ohjeet

1. Varo viruksia - älä avaa sellaisia sähköpostin liitetiedostoja, joiden loppu on ".exe", ".bat", ".com", ".vbs", ".pif" - Älä klikkaa auki viestejä, joista puuttuu lähettäjä tai lähettäjä on tuntematon. Älä aukaise ainakaan sellaisia, jotka lupaavat rahaa tai palkintoja. Ohjelmia ja tiedostoja saa ladata vain tutuilta ja täysin luotettavilta sivuilta.
2. Jos haluat ostaa tuotteita internetin kautta tee se varovasti ja yhdessä aikuisen kanssa.
3. Hakukoneet, portaalit ja muut hakusivut auttavat löytämään tietoa nopeasti ja välttävät turhalta etsiskelyltä.
4. Pyydä tarvittaessa neuvoa ja apua vanhemmiltasi, opettajalta tai muulta luotettavalta aikuiselta. Heillä on tietoa internetin riskien välttämiseksi
5. Chatit ovat mielenkiintoisia keskustelupaikkoja, mutta myös niissä on vaaroja. Et voi koskaan varmasti tietää, kenen kanssa chatissa puhut. Vältä kertomasta itsestäsi henkilökohtaisia tietoja sekä ystäviäsi ja perhettäsi koskevia asioita. Puhelinnumeroa ja osoitetta ei tule kertoa chattitutuille eikä myöskään sähköpostiosoitetta. Chattikaverisi ei ehkä olekaan ketä esittää, joten jos sopii tapaamisiksi ne on sovittava yleisille paikoille ja asiasta kerrottava myös jollekin aikuiselle. Puhelinnumeroita ja osoitteita ei kukaan enää luovuta, mutta myös oman sähköpostiosoitteen luovuttamista kannattaa varoa.
6. Väkivalta, rasismi, porno tai päihteet ovat osa verkon sisältöä ja niihin törmää väistämättä, vaikka vain sattumalta. On meidän kaikkien asia osoittaa kypsyyttä ja kriittisyyttä. Kaikkea ei tarvitse hyväksyä eikä pidäkään.
7. Nettiä ei ole hyvä käyttää liikaa. Se vie aikaa toisilta harrastuksilta ja kavereilta.
8. Pidetään internet hyvänä ja siistinä juttuna. Kerro laittomasta ja vaarallisesta aineistosta ja hyökkäävistä sivuista viranomaisille. Älä käytä nettiä rasistisiin, moraalittomiin tai hyökkääviin tarkoituksiin.
9. Laittomat kopiot ja musiikki, joka on imuroitu hakkerisivuilta ovat rangaistavia tekoja, josta saa sakkoja tai tuomioita.
10. Jos törmäät netissä johonkin epäilyttävään, kannattaa kysyä neuvoa kokeneemmilta. (TOP 10- Intelligentin nettisäännöt. Nuoren netinkäyttäjän ohjeet. 2006.)

## TEEMAT:

- INTERNETIN SISÄLTÖ, ESIM KESKUSTELUPALSTAT JA PORNOSIVUT EIVÄT ANNA TODELLISTA KUVAA.

- Opiskelijoilta kysytään heidän netin käytöstä ja käytetyistä sivustoista. Keskustellaan sivujen sisällöistä ja huomioidaan keskustelupalstat.
- Pohditaan yhdessä, että kertovatko ihmiset netissä itsestään rehellisesti? Kerrotko itse? Minkälaiset asiat jätetään/ jätät itse kertomatta?

- HENKILÖTIETOJEN ANTAMINEN JA NETTITUTTUIJEN TAPAAMINEN

- Keskustelua sivujen luotettavuudesta ja tietojen antamisen turvallisuudesta.
- Henkilötietojen lisäksi huomioitava henkilökohtaiset asiat - netissä et voi tietää kuka on lukemassa kirjoittamaasi.
- Internettuttujen tapaaminen? Tapaamiset sovittava aina yleisille paikoille ja ystävä mukaan/ tieto tapaamisesta jollekin luotettavalle henkilölle.
- Nettituttavuuksista kertominen aikuisille.

- HYVIÄ INTERNETSIVUJA

- [www.verneri.fi](http://www.verneri.fi) Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. Myös selkokielellä
- [www.mll.fi](http://www.mll.fi) Mannerheimin lastensuojeluliitto
- [www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi) Väestöliitto
- [www.kehitysvammaliitto.fi](http://www.kehitysvammaliitto.fi) Kehitysvammaliitto
- [www.seta.fi](http://www.seta.fi) Seksuaalinen tasavertaisuus ry
- [www.papunet.net](http://www.papunet.net) Myös selkokielellä
- [www.helppimesta.fi](http://www.helppimesta.fi) Nuorille suunnattu tieto- ja tukipalvelu
- [www.apua.info](http://www.apua.info) Tieto- ja tukipalvelu

# HETERO-, HOMO-, JA BISEKSUAALISUUS

## (KUVA 14)

### TAVOITTEET:

- Nuori saa tietoa erilaisista seksuaalisista suuntauksista
- Nuori hahmottaa, että ihmiset ovat erilaisia monella tavalla

### Heteroseksuaalisuus

Seksuaalisena ja sukupuolisena suuntautumisena heteroseksuaalisuus on hyvin tuttua, mutta myös tuntematonta. Heteroseksuaalisuutta pidetään jokseenkin itsestään selvänä ja sen vuoksi sitä on tutkittu melko vähän. Heteroeroottisuudessa korostetaan sukupuolieroja ja juuri ne koetaan eroottisesti ja emotionaalisesti puoleensavetäviksi. (Heterous- heteroseksuaalisuus)

Heteroilla usein oman sukupuolen kokeminen ja seksuaalisuuden kokeminen yhdistyvät tunnetasolla samaksi kokemukseksi. Ehkä juuri tämän takia joillakin heteroilla on suuria vaikeuksia ymmärtää samaa sukupuolta olevien suhteita. (Heterous- heteroseksuaalisuus)

Heterosuhteessa on usein selkeät roolit miehelle ja naiselle. Roolit voivat olla ns. perinteiset roolit tai yksilölliset variaatiot. Heterosuhteessa on kuitenkin aina selkeää, kumpi on mies ja kumpi on nainen. (Heterous- heteroseksuaalisuus)

Yhteiskunnassa vallitsee vahva kulttuurinen ”heteroseksuaalinen käsikirjoitus”, jossa mies mielletään seksuaalisesti aktiiviseksi, aloitteelliseksi sekä halukkaaksi ja nainen vietteleväksi sekä vastaanottavaksi. Myös seksi on määritelty selkeästi esileikiksi ja yhdynnäksi. Nämä vahvat oletukset voivat estää omien seksuaalisten mieltymysten löytämistä ja toteuttamista. Myös seksuaaliseen tietotaitoon voi jäädä puutteita kulttuurin liittyvien myyttien ja oletusten vuoksi. (Heterous- heteroseksuaalisuus)

Heteroseksuaalisuuteen liitetään koko elämänkaari. Sitä pidetään arvostettuna ja normaalina. Myös ympäristö suhtautuu heteropareihin neutraalisti, tunnustaa parin ja kunnioittaa suhdetta. Heterous ei useinkaan ole selvä valinta, vaan ainoa mieleen tullut

vaihtoehto. Tietoisesti identiteetiksi ja valinnaksi heteroseksuaalisuus muodostuu yleensä vasta vuorovaikutuksessa ei-heteroiden kanssa. (Heterous- heteroseksuaalisuus)

### **Homoseksuaalisuus**

Homoseksuaalisuus tarkoittaa sitä, että yksilö virittyy romanttisesti, eroottisesti ja seksuaalisesti pääsääntöisesti vastakkaista sukupuolta olevasta henkilöstä. Arkikielessä homolla tarkoitetaan yleensä miestä ja lesbolla naista. (Homoseksuaalisuus. 2002.)

Homoseksuaalisuus on ristiriidassa yleisten normien kanssa, mutta suhteita samaa sukupuolta olevien kanssa on ollut kaikkina aikoina ja kaikissa kulttuureissa.

Suhtautuminen näihin suhteisiin on vaihdellut. Homoseksuaalisuutta on pyritty selittämään jotenkin, sillä heteroseksuaalisuutta pidetään normaalina ja sen vuoksi homoseksuaalisuus koetaan epänormaaliksi. Homoseksuaalisuutta selitetään mm. geeniperimän, äidin sikiöajan hormonierityksen ja varhaislapsuuden tunnesuhteiden kautta. Nämä selitykset ovat kuitenkin loukkaavia, koska selitysmallit lähtevät poikkeavuus-ajattelusta. (Homoseksuaalisuus. 2002.)

Sukupuolella ei niinkään ole merkitystä vaan kyse on tarpeesta olla haluttu ja rakastettu ja tarpeesta toteuttaa omaa haluaan ja rakkauttaan sekä halusta kokea syvää turvallisuutta. Halun kohteen sukupuoli vaikuttaa yksilön kehitykseen ja sosiaaliseen asemaan. Kun yksilön halu uhmaa yhteiskunnan yleistä näkemystä miehen ja naisen haluista, yksilö joutuu tekemään enemmän työtä saavuttaakseen myönteisen tunne-elämän. (Homoseksuaalisuus. 2002.)

Lainsäädännön lisäksi seksuaali- ja ihmissuhdekasvatusta tulee uudistaa niin että homo- ja biseksuaalisuutta ei käsitellä poikkeavuutena vaan tasavertaisena mahdollisuutena onnelliselle elämälle. Aivan kuten heteroseksuaalitkin, osa homoseksuaaleista rakentaa kiinteitä parisuhteita, osa pitää enemmän avoimista suhteista (Homoseksuaalisuus. 2002).

### **Biseksuaalisuus**

Seksuaalisuutta tutkittaessa kiinnitetään usein huomiota vain ääripäihin eli hetero- ja homoseksuaalisuuteen. Biseksuaalisuus jää yleensä vähemmälle huomiolle.

Biseksuaalisuus tarkoittaa, että ihminen on kiinnostunut eroottisesti, seksuaalisesti, emotionaalisesti ja sosiaalisesti samasta ja vastakkaisesta sukupuolesta tai kumppanin sukupuolella ei ole väliä. Biseksuaalisuutta ei yleensä ymmärretä samanlaisena



identiteettinä kuin hetero- ja homoseksuaalisuutta, vaan sitä pidetään jonkinlaisena välivaiheena tai kokeiluna. (Biseksuaalisuus. 2002.)

Sanalliset ja sanattomat viestit määrittelevät mitä yhteiskuntamme odottaa naiselta ja mieheltä. Nämä perusroolit sisältävät myös seksuaalisen ilmaisun sallitut rajat.

Biseksuaalisuus ylittää nämä rajat niin heteroseksuaalisuuden kuin homoseksuaalisuudenkin kannalta. Biseksuaali luo tunne- ja rakkaussuhteen ensisijaisesti ihmiseen, ei hänen sukupuoleensa. (Biseksuaalisuus. 2002.)

## TEEMAT:

- MITÄ KÄSITTEET TARKOITTAVAT?
- NÄKYYKÖ SEKSUAALINEN SUUNTAUTUMINEN PÄÄLLEPÄIN?
- SEKSUAALI-IDENTITEETTI EI OLE VÄLTÄMÄTTÄ HETI SELVÄ NUORUUDESSA.
- MITEN SUHTAUDUTTAVA SEKSUAALISIIN VÄHEMMISTÖIHIN?
- VOIVATKO HOMO- JA BISEKSUAALIT SEURUSTELLA?

Keskustellaan yhdestä näistä aiheista. Mietitään opiskelijoiden käsityksiä aiheesta ja oikaistaan mahdollisia väärinkäsityksiä. Opiskelijoille annettava mahdollisuus esittää kysymyksiä aiheesta.

## MASTURBAATIO (KUVA 15)

### TAVOITTEET:

- Nuori tietää, mitä masturbaatio tarkoittaa
- Nuori ymmärtää, että masturbaatio on normaali osa seksuaalisuutta ja hyvä tapa tutustua itseensä
- Nuori ymmärtää, että masturbaatio on hyvin yksityinen asia ja osaa valita paikan ja ajan sen mukaan

Masturbaatio, eli itsetyydytys on oman kehon, etenkin sukuelinten, koskettelua niin, että se tuntuu hyvältä. Masturbaatio on hyvä tapa tutustua omaan kehoonsa ja helliä sitä. Siinä ei ole mitään epänormaalia tai haitallista, eikä siinä voi loukata ketään. Itsetyydytys onkin rakastelua tutuimman ja luotetuimman ihmisen, eli itsensä, kanssa eikä siihen liity mitään riskejä. (Cacciatore 2007, 232, 242.)

Masturbointi ei kuulu vain nuoruuteen, vaan masturboida voi minkä ikäisenä vaan. Se ei myöskään ole seksin korvike vaan osa seksiä. (Bildjuschkin ym. 2000, 128.) Itsetyydytys on hyvä keino löytää oman yksityisen nautinnon lähteet ja rentoutuminen. Mielikuvituksella on tärkeä rooli itsetyydytyksessä, pelkkä ”hinkkaaminen” ei useinkaan tunnu hyvältä ellei samalla ajattele kiihottavia asioita. Masturboimiseen on myös löydettävä paikka, jossa voi olla varmasti rauhassa ja itsekseen, koska masturbointi on hyvin intiimi asia. (Brandt ym. 2004, 200-203.)

On monia erilaisia tapoja masturboida ja jokainen saa itse kokeilemalla etsiä itselleen sopivimman tavan. Naiset voivat masturboida koskettamalla häpyhuuliaan ja häpykieltään eli klitorista. Jotkut myös työntävät emättimeen sormen tai jonkun muun miellyttäväksi kokemansa esineen. Miehet voivat hangata penistä tai liikuttaa esinahkaa edestakaisin. (Bildjuschkin ym. 2000, 128.)

## TEEMAT:

Katsotaan yhdessä kansion kuvaa 15 ja mietitään mitä siinä tapahtuu. Samalla voidaan miettiä eri nimiä masturbaatiolle. Mikäli keskustelua syntyy voi opiskelijoilta kysyä käsityksiä ja mielipiteitä masturbaatiosta. Kuvan avulla käydään läpi kohdat 1, 2 ja 3.

1. Masturbaation normaalius.
2. Hyvä tapa tutustua itseen ja kehoonsa.
3. Pelot kuvitelluista "haittavaikutuksista".

Kuvan avulla mietittävä yhdessä, että mitä asioita on otettava huomioon, jotta masturbaatio ei häiritse muita (paikka, aika, yksityisyys, hygienia ym.).

### Lisämateriaalia:

Masturbaatiotekniikka miehille. 2000. Kehitysvammaliitto. Helsinki

Masturbaatiotekniikka naisille. 2000. Kehitysvammaliitto. Helsinki

Nämä videot on kuitenkin esitettävä vain yksilöohjaustilanteissa, ei ryhmille.

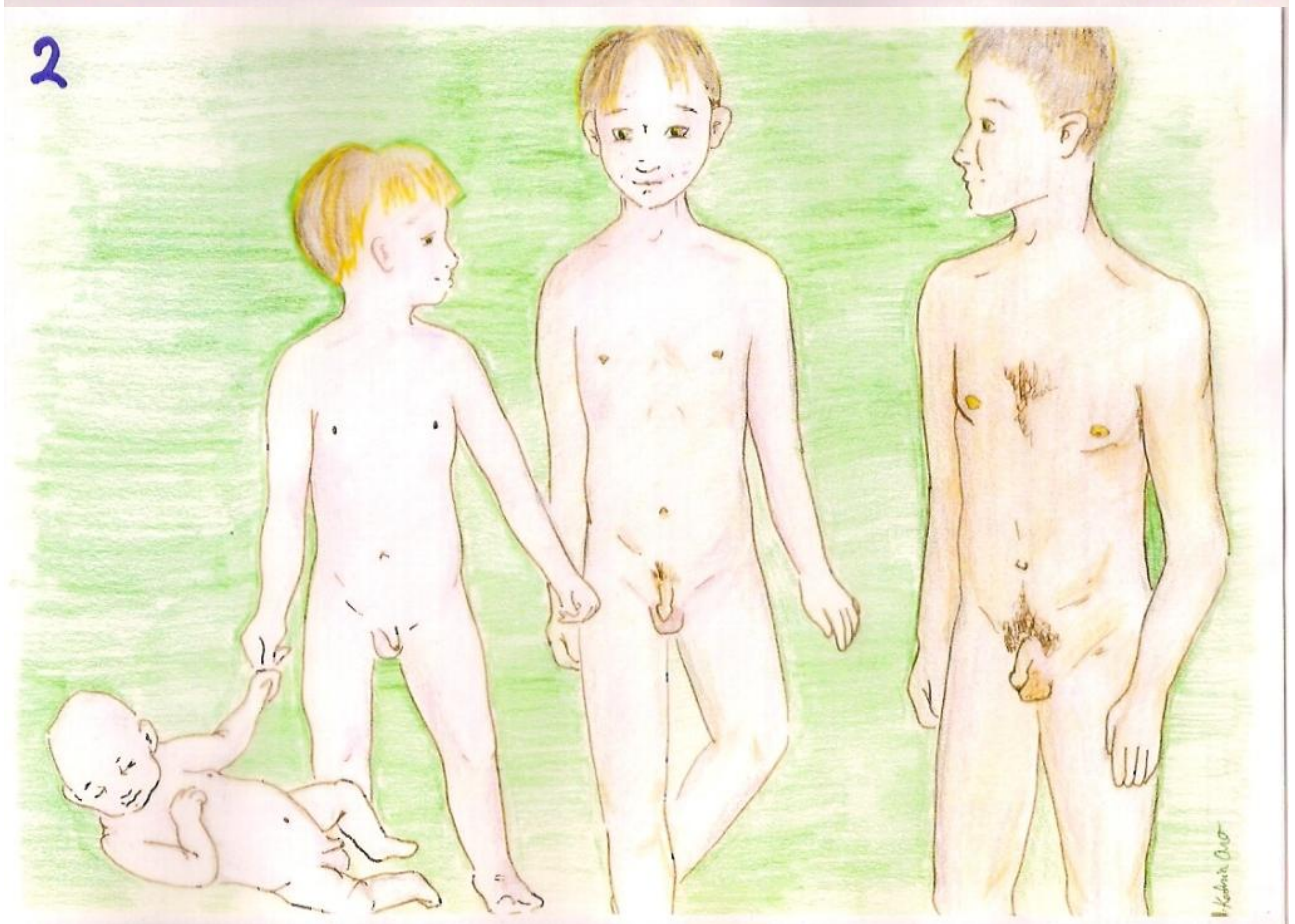
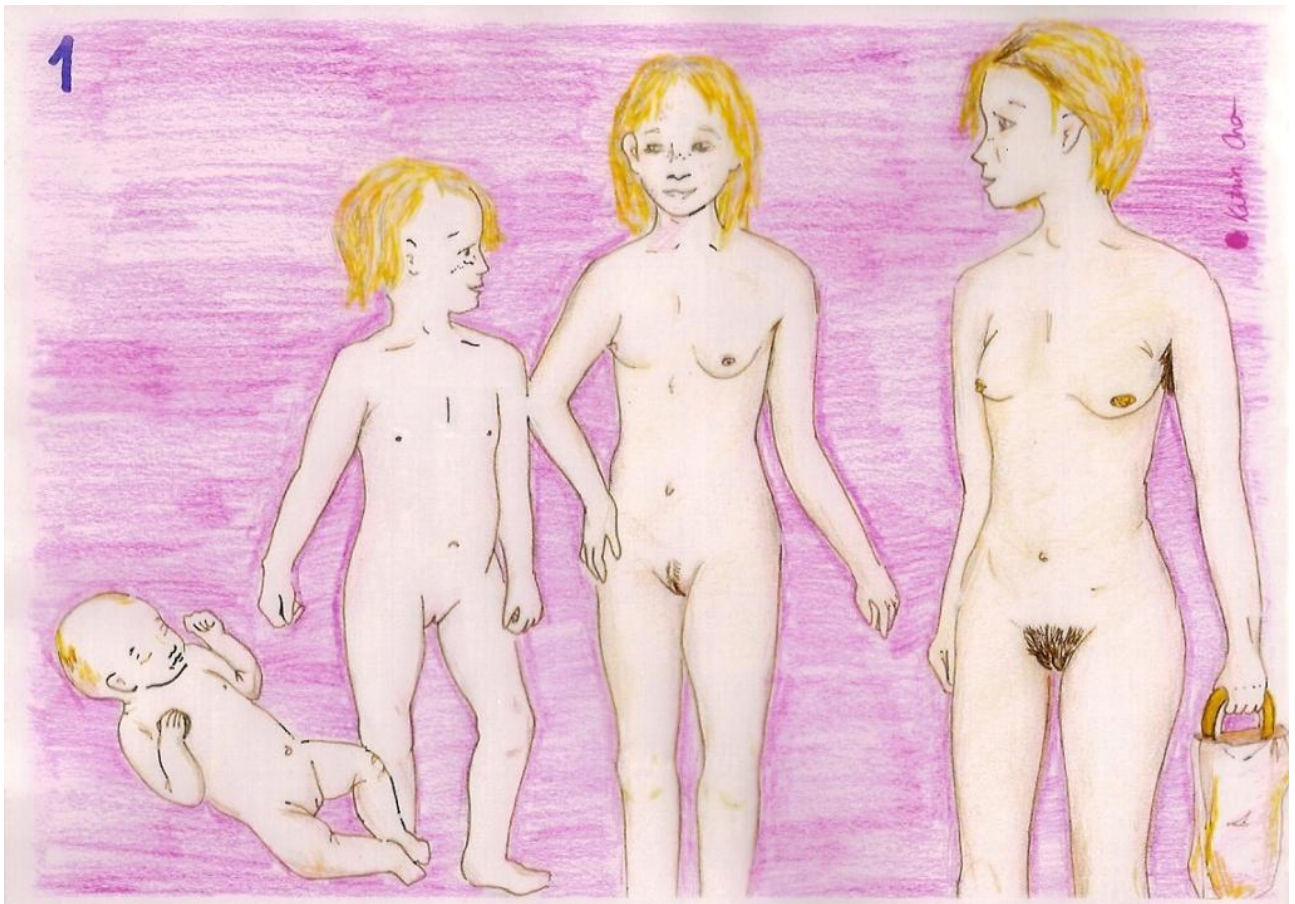
## LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., Vile'n, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WS Bookwell.Oy
- Bildjuschkin, K., Malmberg, A. 2000. Kerro meille seksistä. Nuoren seksuaalikasvatus. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Biseksuaalisuus. 2002. Viitattu 23.4.2008. [Http://www.seta.fi](http://www.seta.fi)
- Bjålie, J.G., Haug, E., Sand, O., Sjaastad, Ø.V., Toverud, K.C. 1999. Ihminen. Fysiologia ja anatomia. Helsinki: WSOY
- Brandt, P., Korteniemi-Poikela, E., Cacciatore, R., Huovinen, M. 2004. Hei beibi, mä oon tulta! Nuoren oma seksikirja. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Cacciatore, R. 2007. Huomenna pannaan pussauskoppiin. Opas vanhemmille. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Chatin turvaohjeet lapsille. 2006. Viitattu 23.4.2008. [Http://www.pelastakaalapset.fi/nettivihje/chatturva.php](http://www.pelastakaalapset.fi/nettivihje/chatturva.php)
- Heterous- heteroseksuaalisuus. Viitattu 23.4.2008. [Http://www.seta.fi](http://www.seta.fi)
- Homoseksuaalisuus. 2002. Viitattu 23.4.2008. [Http://www.seta.fi](http://www.seta.fi)
- Ilmonen, T. 2001. Iloinen soturi ja suloinen kuningatar 1: Oma seksuaalisuuteni – oma ammatillisuuteni. Helsinki: Kehitysvammaliitto
- Kaski, M. (toim.) 2002. Kehitysvammaisuus. Porvoo: WS Bookwell Oy
- Kinnunen, S. 2001. Tytöt, pojat & seksi. Kuinka tuen lapsen seksuaalista kasvua. Hämeenlinna: Karisto Oy
- Lapsi tarvitsee tietoa kehitysvammaisuudestaan. 2007. Viitattu 23.4.2008. [Http://kehitysvammaliitto.fi](http://kehitysvammaliitto.fi)
- Malm, M., Matero, M., Repo, M., Talvela, E- L. 2004. Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet. Porvoo: WS Bookwell Oy
- Mustasukkaisuus. Viitattu 23.4.2008. [Http://www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)
- Mustasukkaisuus parisuhteessa. Viitattu 23.4.2008. [Http://www.tukiasema.net](http://www.tukiasema.net)
- Seksuaalinen väkivalta. Viitattu 23.4.2008. [Http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan\\_nettipa/nuoret/tietopan\\_kit/seksuaalinen\\_vakivalta/](http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan_nettipa/nuoret/tietopan_kit/seksuaalinen_vakivalta/)

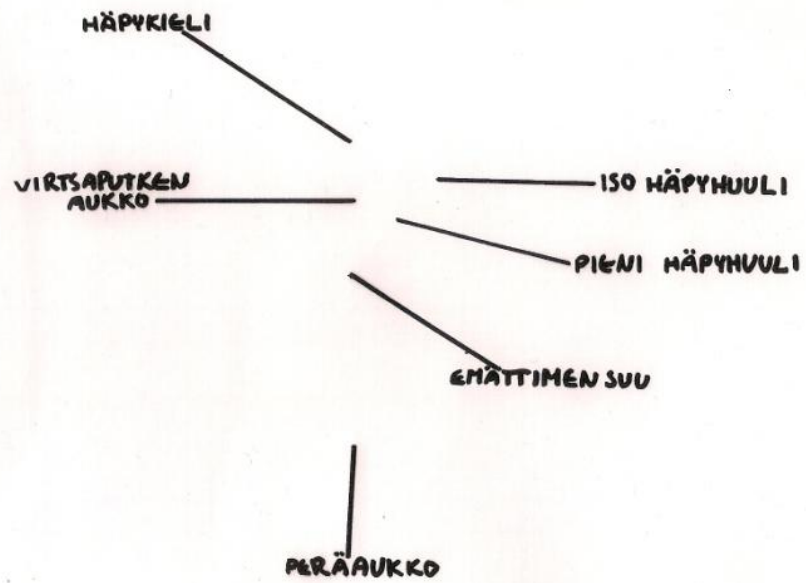
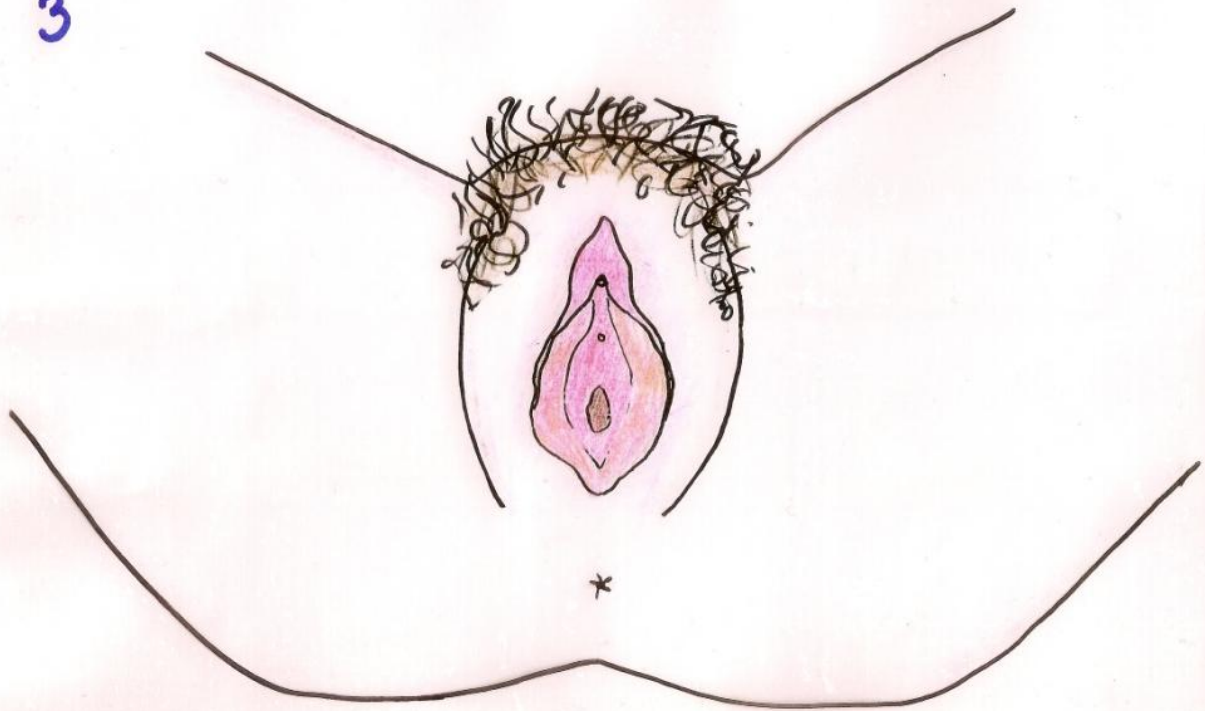
Seurustelutesti. 2007. Viitattu 23.4.2008. [Http://www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)

Seurustelutestin muistiinpanot. 2007. Viitattu 23.4.2008. [Http://www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)

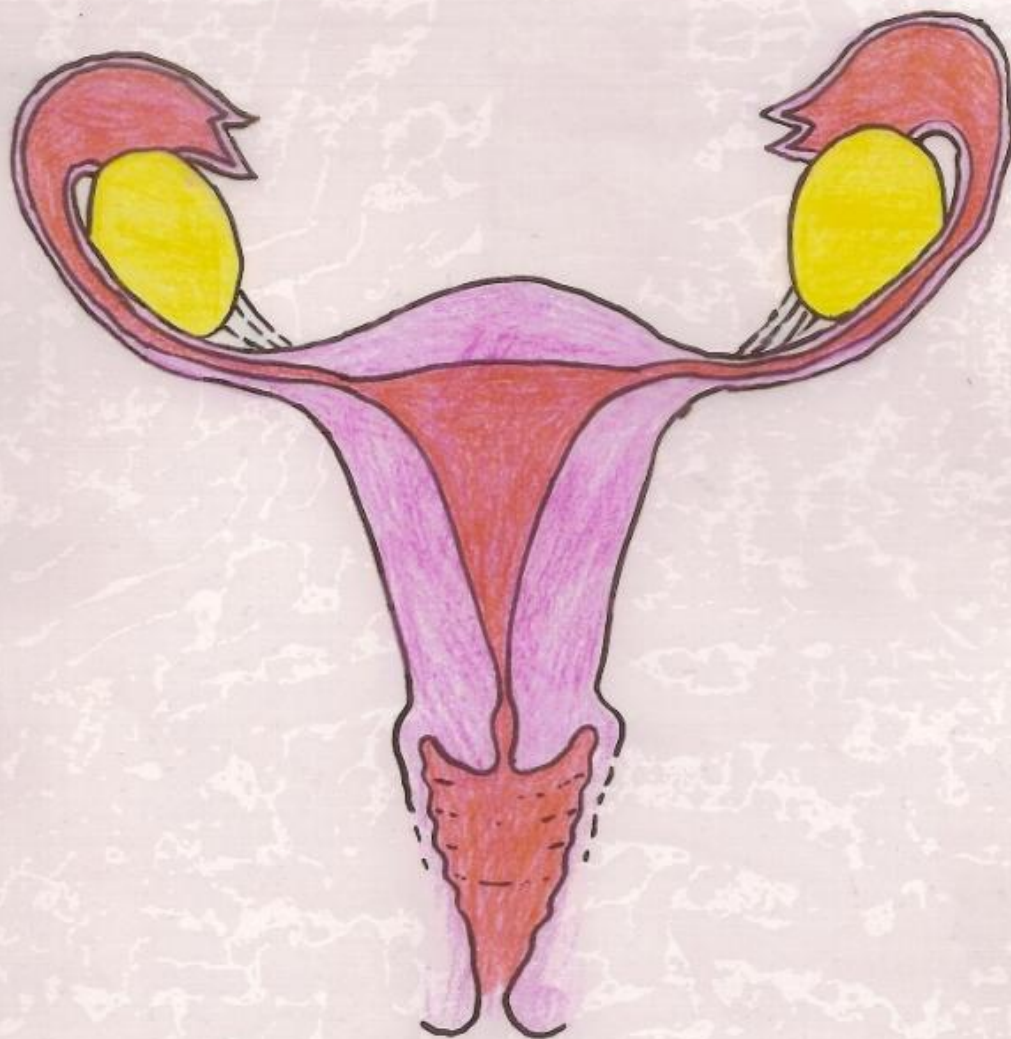
TOP 10- Intelligentin nettisäännöt. Nuoren netinkäyttäjän ohjeet. 2006. Viitattu 23.4.2008.  
[Http://www.pelastakaalapset.fi/nettivilje/top10.php](http://www.pelastakaalapset.fi/nettivilje/top10.php)



3



4





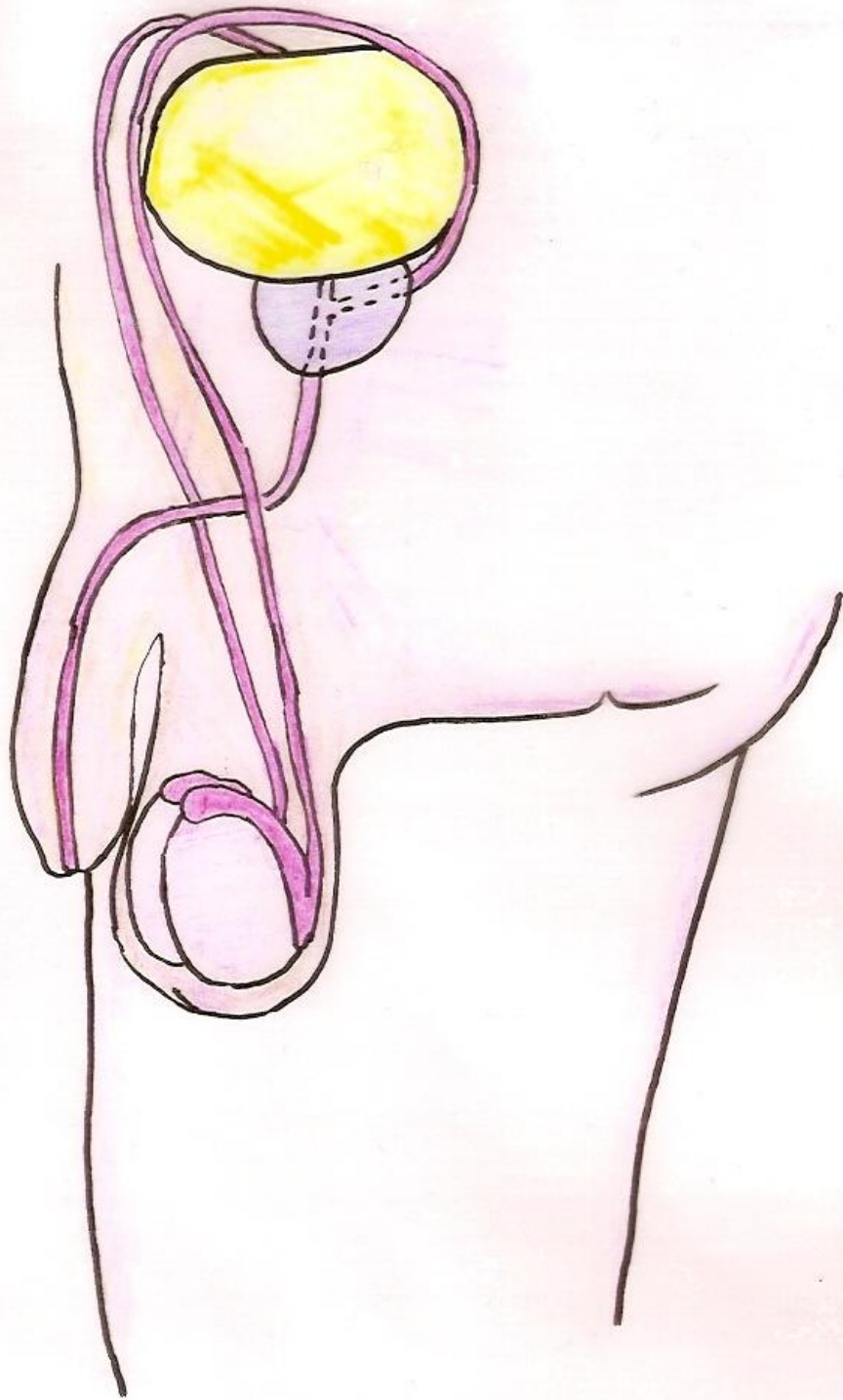
5



————— PENIS

————— KIVESPUSSI

6



———— VIRTSAKAKKO

———— ETURAUHANEN

VIRTSAPUTKI

———— SIEMENJOHDIN

———— LISÄKIVES

———— KIVESPUSSI

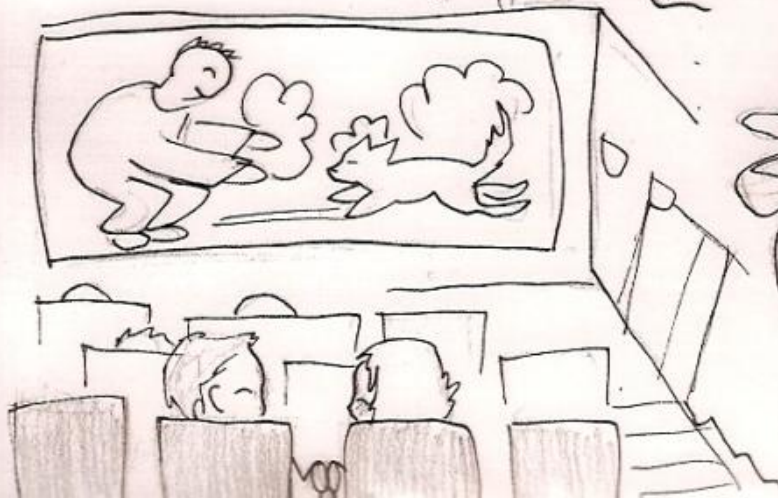
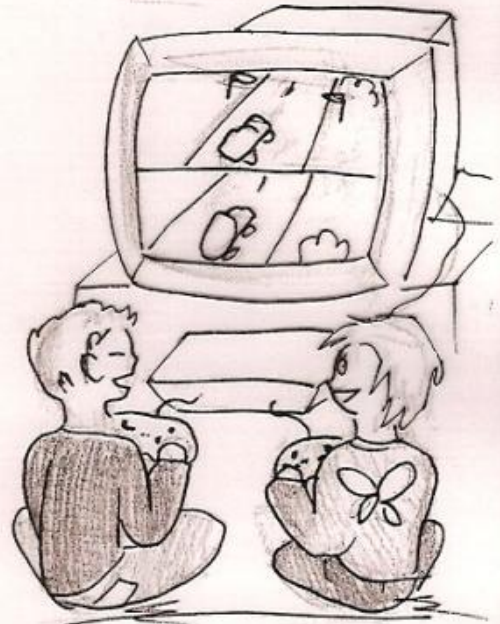
KIVEKSET

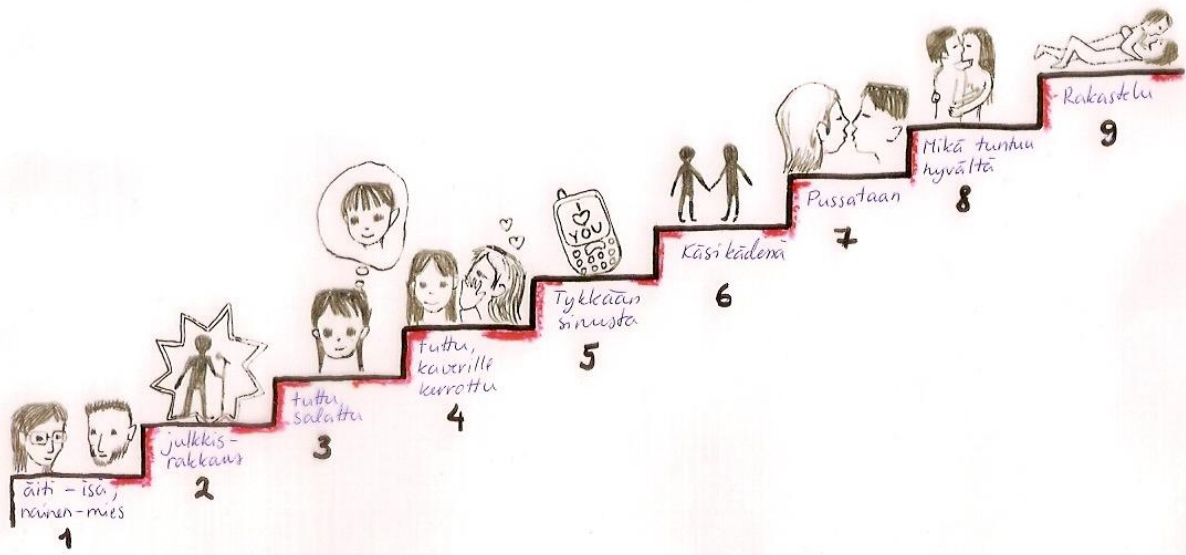
7





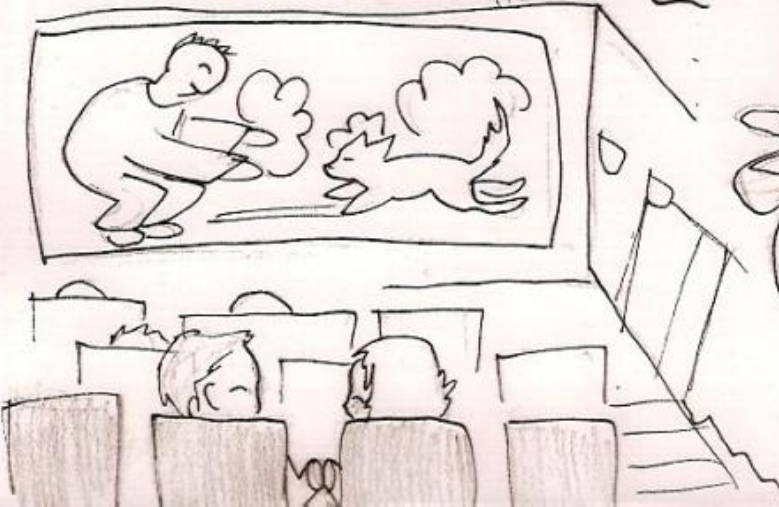
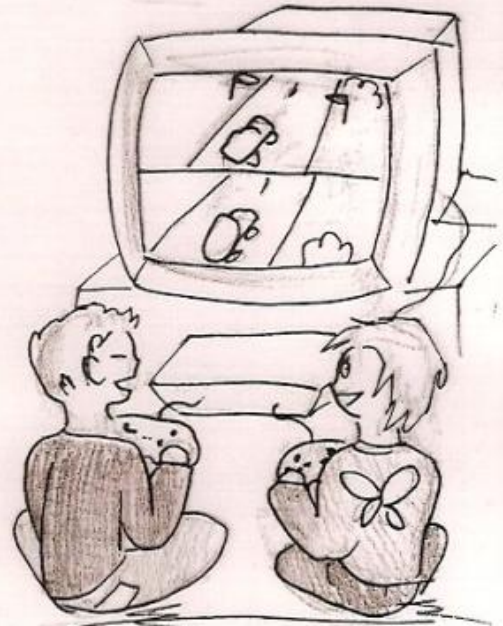
9





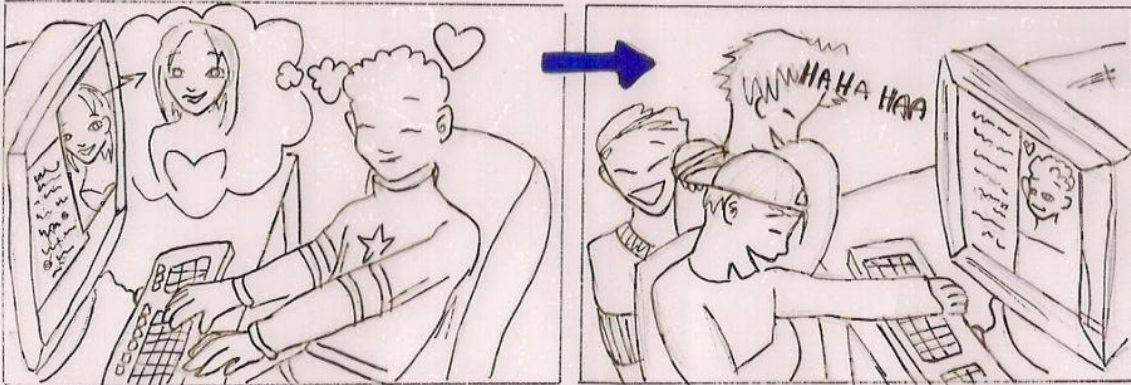
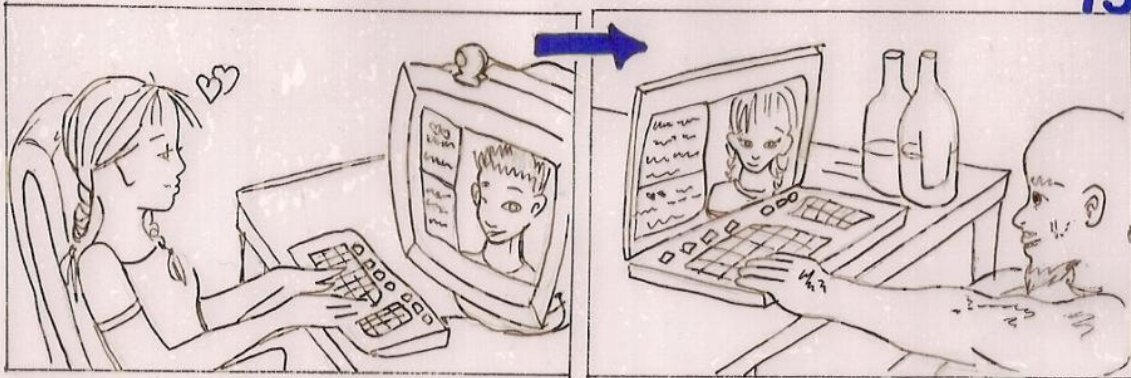


9

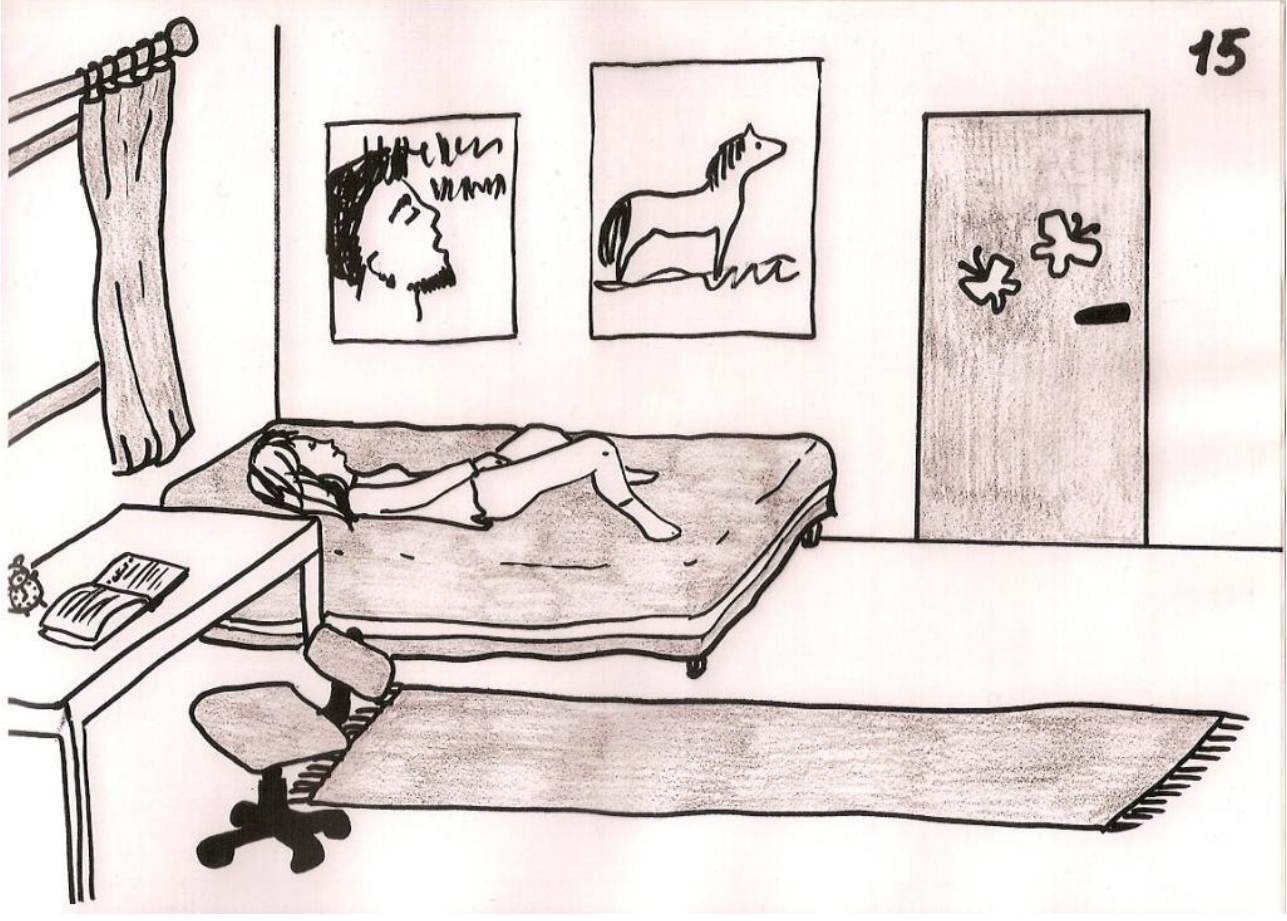












## **NUOREN SEKSUAALISET OIKEUDET**

### **1. Oikeus itsenäiseen elämään.**

Jokaisella nuorella on oikeus elämään. Oikeus olla oma itsensä, tehdä itsenäisiä päätöksiä ja ilmaista omia mielipiteitään.

### **2. Oikeus seksuaalisuuteen.**

Jokaisella nuorella on oikeus nauttia omasta kehostaan ja seksuaalisuudestaan.

### **3. Oikeus koskemattomuuteen.**

Nuorella on oikeus elää ilman, että joutuu kiusatuksi, syrjityksi tai loukatuksi sukupuolensa, seksuaalisten erityispiirteittensä, kehittyneisyytensä tai kehittymättömyytensä vuoksi.

### **4. Oikeus mielipiteeseen.**

Nuorella on oikeus ilmaista mielipiteensä, kun keskustellaan häneen liittyvistä asioista tai päätetään niistä.

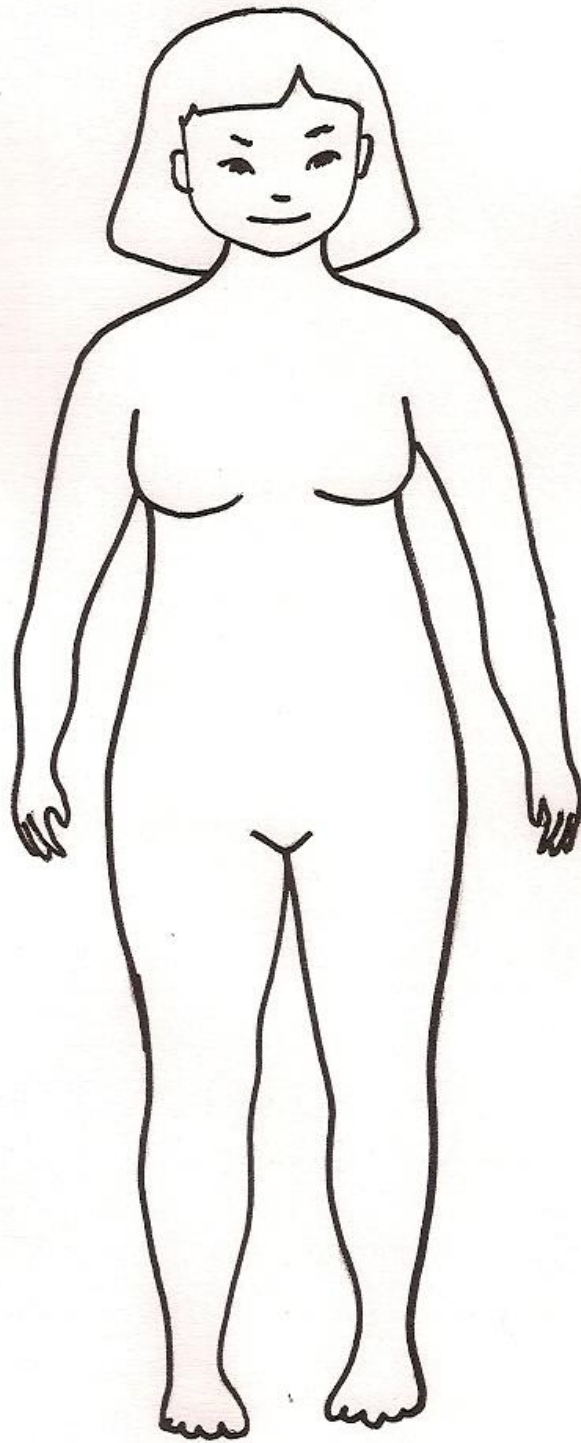
### **5. Oikeus omaan kehoonsa.**

Nuorella on oikeus osoittaa seksuaalista halukkuutta ja oikeus peräytyä ja kieltäytyä missä tahansa seksuaalisen tapahtuman vaiheessa.

### **6. Oikeus suojeluun.**

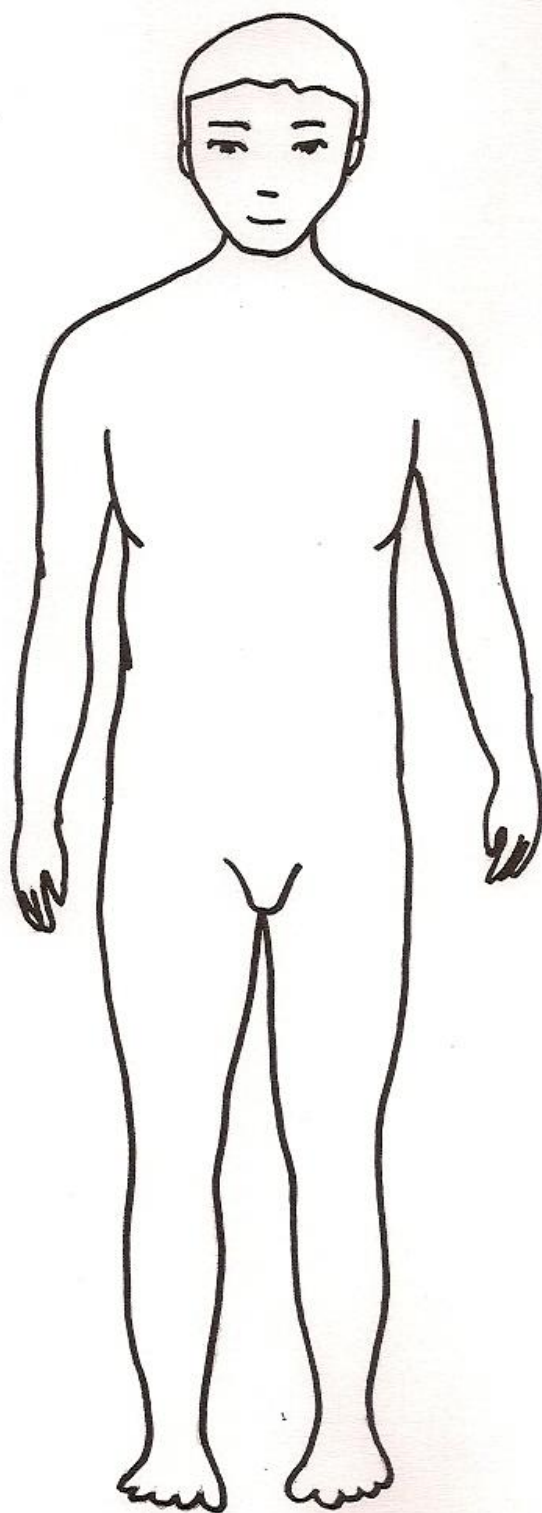
Nuorella on oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi sukupuolitaudeilta, ei-toivotuilta raskauksilta ja seksuaaliselta hyväksikäytöltä.

TEHTÄVÄKUVA





TEHTÄVÄKUVA





Väestöliitto

**SEURUSTELUTESTI**

# 1. HYVÄ YSTÄVÄ

- ✓ Ystävällinen
- ✓ Iloinen
- ✓ Luotettava
- ✓ Avulias
- ✓ Rehellinen
- ✓ Reipas
- ✓ Ei juorua...
- ✓ Osaa pitää salaisuudet

## 2. HYVÄ YSTÄVÄ

Oletko itse ystävänä  
sellainen, minkä  
ominaisuuden kirjoitit?

a. En koskaan 0 p

b. Joskus 1 p

c. Aina 2 p

### 3. ALOITTEEN TEKEMINEN

- ✓ Reippaasti juttelemaan
- ✓ Olen kiinnostunut hänestä  
ja näytän sen
- ✓ Aloitan saman harrastuksen
- ✓ ”Alatsä oleen mun kaa?”

## 4. ALOITTEEN TEKEMINEN

**Miten itse tekisit  
aloitteen?**

**a. En koskaan      0 p**

**b. Joskus            1 p**

**c. Aina                2 p**

**Toimisitko oman ohjeesi  
mukaan?**

## 5. ALOITTEEN TORJUMINEN

**”Sä oot ihan kiva, mut just ny mä en halua seurustella”**

**”Kiitos kohteliaisuudesta, mutta en ole kiinnostunut”**

**”En olis varmaan sulle oikea...”**

## 6. ALOITTEEN TORJUMINEN

**Miten itse  
torjuisit toisen?**

**a. Tökerösti            0 p**

**b. En osaa sanoa    1 p**

**c. Samoin, kuin  
vastasin edelliseen  
kohtaan                2 p**



## 7. SEURUSTELUSUHTEEN LOPETTAMINEN

- ✓ **Kahden kesken jutellen**
- ✓ **Reilusti ja suoraan sanoen**
- ✓ **Kirjoitan kauniin kirjeen**
- ✓ **Pyydän hänet kahville ja juttelemaan...**

## 8. SEURUSTELUSUHTEEN LOPETTAMINEN

Miten itse lopettaisit  
seurustelusuhteen?

Muista, että olet kerran  
ollut ihastunut ja  
rakastunut juuri häneen!

- a. Pettämällä ja  
jättämällä 0 p
- b. En osaa sanoa 1 p
- c. Samoin, kuin  
vastasin edelliseen  
kohtaan 2 p

## 9. PETTYMYS

Miten selviät  
pettymyksestä?

***Positiiviset  
keinot 2 p***

- ✓ Itken
- ✓ Juttelen ystävän kanssa
- ✓ Kirjoitan runoja
- ✓ Urheilen
- ✓ Hakkaan nyrkkeilysäkkiä
- ✓ Haluan olla yksin

## 9. PETTYMYS

Miten selviät  
pettymyksestä?

***Negatiiviset  
keinot 0 p***

- ✓ Dokaan pään täyteen
- ✓ Hakkaan jonkun
- ✓ Haukun kaikki ihmiset
- ✓ Kerron valheita exästäni
- ✓ Isken kenet vaan

# 10. KUMPPANIN HUOMIOIMINEN

**Tiedätkö mistä hän pitää?**

- ✓ **puhelinsoitto**
- ✓ **tekstiviesti**
- ✓ **auttaminen**
- ✓ **menen vastaan, kun hän tulee harrastuksesta**
- ✓ **annan omaa aikaa**

## 10. KUMPPANIN HUOMIOIMINEN

Oliko helppo keksiä  
mistä toinen pitää?

- a. Helppo keksiä 2p
- b. Vaikeaa, mutta...1p
- c. En keksinyt mitään  
0p

## 11. INTIIMIT JUTUT

**Millaista asiaa et haluaisi että kumppanisi juoruilisi sinusta?**

**Tiedätkö missä kulkee sinun yksityisyytesi raja?**

# 11. INTIIMIT JUTUT

Oman yksityisyyden  
arvostaminen on tärkeää

Juuri sinä ansaitset  
parasta

a. Helppo keksiä 2 p

b. Vaikeaa, mutta...1 p

c. En keksinyt mitään

0 p

**Muista että tämä  
toimii myös toisin  
päin!**



## 12. HALUKKUUS

- ✓ **Kaikkea saa haluta**
- ✓ **Kaikkea haluamaansa ei aina saa heti**
- ✓ **Kiihottumiseen ei menehdy**

## 12. HALUKKUUS

Parisi ei ole pakko tehdä  
mitään, mitä hän ei halua

**97%**

- a. Ymmärtäisin ja odottaisin 2 p
- b. En ymmärtäisi ja juoruilisin 0 p
- c. Jättäisin 0 p

## 13. TOINEN HALUAA, MUTTA SINÄ ET

### **Miksi olla yhdynnässä, jos ei halua**

- ✓ oon jo tän ikäinen
- ✓ ei oo cool olla neitsyt
- ✓ on pakko ottaa jos annetaan
- ✓ kun kaikki muutkin

## 13. TOINEN HALUAA, MUTTA SINÄ ET

**Yhdynnässä ollaan, jos**

- ✓ on riittävän tuttu  
jakamaan intiimiyttä  
toisen kanssa
- ✓ ihan oikeasti itse  
haluaa
- ✓ ehkäisy on hoidettu  
kuntoon
- ✓ kondomia osataan  
käyttää

**a. Kieltäytyisin      2 p**

**b. Väistäisin  
selittelemällä      1 p**

**c. Suostuisin      0 p**

## 14. YHDYNTÄ KUULUU SEURUSTELUUN?

- ✓ Ei välttämättä lainkaan
- ✓ Vasta sitten kun itseä oikeasti ”haluttaa muttei pelota”
- ✓ Ja sama toisinpäin

- a. Ekana iltana      0 p
- b. Heti, kun jompikumpi...      0 p
- c. Kun molemmat ovat valmiita      2 p

## 15. SEURUSTELUSUHDE

- ✓ **Bongaaminen**
  - ✓ **Tutustuminen**
  - ✓ **Ihastuminen**
  - ✓ **Rakastuminen**
  - ✓ **Uudelleen tutustuminen**
  - ✓ **Yhdessä oleminen,  
tekeminen,  
harrastaminen**
  - ✓ **Pussailu**
- a. Rakkaussuhde      0 p
- b. Hyväksikäytösuhde 2 p
- c. Normaali  
seurustelusuhde      0 p



# TULOKSET

# 1-4 PISTETTÄ JUST JOO!

Et voinut olla tosissasi. jos näistä pisteistä täytyy löytää jotain positiivista, niin voisi sanoa että sinulla ei ole muuta mahdollisuutta kuin kehittyä. Tän huonommin ei voi mennä, ellei jätä kokonaan vastaamatta. Testin tosissaan ottaminen ei olisi vienyt kuin vähän aikaa ja seurusteluasioissa siitä olisi ollut apua. Jos haluat ottaa uusiksi tosissasi, tai jos tämä tilanne oli sinulle liian hämmentävä, voit jutella näistä jutuista

- Menemällä terveydenhoitajan juttusille
- Soittamalla Väestöliiton puhelinneuvontaan  
p. 09-644 066, ma-to klo 13-15
- Menemällä nettipalveluun [www.seksuaaliterveys.org](http://www.seksuaaliterveys.org)



# 5-9 PISTETTÄ SKARPPAUKSEN TARPEESSA

Nyt sun kyllä kannattaa kiinnittää huomiota käyttökseesi. Hyvät vuorovaikutustaidot ovat kaiken sivistyneen elämän edellytys. Joko ryhdyt opettelemaan niitä tai voit alkaa etsimään itsellesi sopivaa tapaa erakoitua.

# 10-14 PISTETTÄ KELVOLLINEN KEHITTYJÄ

Olet hyvää vauhtia kehitymässä sulavaksi seurustelijaksi. Pientä hiontaa vielä tarvitaan, mutta siihen sinulla on vielä kosolti aikaa. Sinun kannattaa antaa itsellesi aikaa ja tunnustella rauhassa, mikä tuntuu oikealta ja mikä ei. Kannattaa miettiä niitä kohtia, joissa sait vain yhden pisteen tai jäit nolville. Mikä mättää? Sähän olet itsellesi paras mahdollinen ihminen ja ansaitset vaan parasta – vai?

# 15-19 PISTETTÄ HYVÄ SEURUSTELUKUMPPANI

Ihan kelpo tulos – ja varmaankin rehellinen. Ei ole huono juttu että osaa myös reilusti tunnustaa puutteita itsessään. Sinulla on kaikki mahdollisuudet nousta ”Huipputyyppi”-luokkaan ihan piakkoin. Sinne ei ole kuitenkaan kiirettä, koska seurusteluasioissa kehittymiseen on koko elämä aikaa.

## 20-22 PISTETTÄ HUIPPUTYYPPI

Loistava tulos! Olet juuri sellainen seurustelukumppani, jonka jokainen toivoisi itselleen. Osaat arvostaa itseäsi ja kumppaniasi. Olet myös valmis seurustelusuhteeseen, koska tiedät mitä haluat ja miten sen saa. Tiedät myös ettei mitään sellaista kannata tehdä, mihin ei itse vielä ole valmis. Olet myös oivaltanut, että tämä koskee molempia ja kahteen suuntaan silloin kun seurustellaan. Hyvä sinä!

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.

## Seurustelun pelisäännöt

Seurustelutesti ovat Nuorten Avoimissa Ovissa kehitettyjä interaktiivisen seksuaaliopetuksen tuntirunkoja. Ajatuksena on vuorovaikutustaitojen mittaaminen ja harjoittelu ohjatusti ja turvallisella tavalla. Oppilas suorittaa opettajan ohjauksessa tehtävän ja saa siitä välittömästi palautteen. Tehtävä on yksilösuoritus, jonka jokainen tekee omassa rauhassaan. Itsestään ja ajatuksistaan ei tarvitse eikä ole tarkoitukseen paljastaa mitään luokkatovereille. Jokainen tekee oman testinsä yksin ja kilpailee ainoastaan itsensä kanssa. Näin nuori voi mitata omia vuorovaikutustaitojaan turvallisesti säilyttäen oman intiimiytensä. Kenenkään ei myöskään tarvitse nolostella tai hävetä väärää vastauksia, koska jokainen näkee vain omat vastauksensa. Murrosikäisille oman intiimiyden suojeleminen on erityisen tärkeää ja sitä tulisi myös kunnioittaa.

Oppitunti aloitetaan jakamalla jokaiselle oppilaalle oma kysymyslomake. Lomakkeen täyttämiseen käytetään aikaa noin 10 minuuttia. On tärkeää, että jokainen täyttää oman lomakkeensa itsenäisesti ja rauhassa. Lomakkeen täyttämisympäristössä ei sallita keskustelua kaverin kanssa.

Lomakkeen täyttämisen jälkeen opettaja tai tunnin vetäjä käy PowerPoint-esityksen avulla läpi jokaisen kysymyksen ja antaa oikean vastauksen ja pistemäärät eri vastausvaihtoehdoille. Tähän vaiheeseen käytetään aikaa noin 30 minuuttia (seurustelutesti saattaa viedä ystävyystestiä hieman enemmän aikaa).

Lopuksi oppilaat saavat laskea omat pisteensä ja heille jaetaan omat kappaleet palautelomakkeista/tuloksista. Näin ollen he saavat välittömästi palautteen siitä, millainen ystävä tai seurustelija kukin omalla pistemäärällään on ja heillä on mahdollisuus myös vertailujen tekemiseen eri pistemäärien välillä.

Tunnin vetäjän kannatta miettiä jätetäänkö täytetyt kysymyslomakkeet oppilaille vai kerätäänkö ne pois. Molemmissa tavoissa on omat etunsa. Jos nimettömät lomakkeet kerätään pois, ne eivät ainakaan päädy kaveriporukan ruodittaviksi ja jokaisen oppilaan intiniteetti säilyy. Opettaja voi myös hyödyntää lomakkeita tekemällä niistä analyysin seuraavalle oppitunnille. Silloin voitaisiin esimerkiksi käsitellä aihetta ”Mitä mieltä meidän luokkamme on seurustelusta ja sen pelisäännöistä”. Nuoria saattaa hyvinkin hämmästyttää se, miten vastuuntuntoisesti he yleisesti ottaen suhtautuvat seurusteluun. Tämän kaltainen tulosten avaaminen vahvistaa myös nuoren uskoa siihen, että usein rehvastelevat puheet ovat aivan muuta kuin syvimmat ajatukset ja totuus. Jos taas luokassa on merkittävän huonot tulokset, antaa se opettajalle välineitä siihen mitä asioita tulisi enemmän painottaa ja mitä voisi tulevilla tunneilla käsitellä. Mikäli kysymyslomakkeet jäävät oppilaille, he voivat itse pohtia omaa suoritustaan myöhemminkin ja ehkä keskustella kyselyn teemoista luotettavan henkilön, ystävän tai seurustelukumppanin kanssa.

Palautelomake on tehty niin, että oppilaan saama arviointi suorituksestaan on mahdollisimman arvostavaa ja kannustavaa.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.

# Seurustelutesti

Vastaa nimettömästi.

Vaihtoehtokysymyksissä valitse vastausvaihtoehdoista vain yksi sinulle sopivin vaihtoehto.

**1. Kirjoita yksi hyvän ystävän ominaisuus**

Vastaus: \_\_\_\_\_

**2. Oletko itse ystävänä sellainen, minkä ominaisuuden kirjoitit?**

- a. En koskaan
- b. Joskus
- c. Aina

**3. Kirjoita yhdellä lauseella, miten itse haluaisit tulla isketyksi.**

---

**4. Miten itse tekisit aloitteen? Toimisitko oman ohjeesi mukaisesti?**

- a. En koskaan
- b. Joskus
- c. Aina

**5. Kirjoita yhdellä lauseella, miten olisi vähiten loukkaavaa tulla torjutuksi.**

---

**6. Miten itse torjuisit toisen?**

- a. Tökerösti
- b. En osaa sanoa
- c. Samoin, kuin vastasin edelliseen kohtaan

**7. Kirjoita yhdellä lauseella, miten lopetetaan seurustelusuhde mahdollisimman kauniisti.**

---

**8. Miten itse lopettaisit seurustelusuhteen?**

- a. Pettämällä ja jättämällä
- b. En osaa sanoa
- c. Samoin, kuin vastasin edelliseen kohtaan

**9. Kirjoita yhdellä lauseella, miten selviäisit pettymyksestä, kun sinut on jätetty.**

---

**Älä vastaa** tähän vielä!

- a. Positiiviset keinot
- b. Negatiiviset keinot



**10. Kirjoita yhdellä lauseella, miten esimerkiksi voisit huomioda seurustelukumppaniasi ihan tavallisena arkipäivänä.**

---

- a. Oli helppo keksiä asia, jolla ilahduttaisin toista
- b. Keksiminen oli vaikeaa, mutta onnistuin kuitenkin
- c. En keksinyt mitään

**11. Millaista asiaa et mistään hinnasta haluaisi, että seurustelukumppanisi kertoisi sinusta ystävilleen?**

---

- a. Oli helppo keksiä asia, joka on liian yksityinen kerrottavaksi muille
- b. Keksiminen oli vaikeaa, mutta oivalsin kuitenkin
- c. En keksinyt mitään

**12. Miten toimisit, jos itse haluaisit yhdyntää, mutta seurustelukumppanisi ei haluaisi?**

- a. Ymmärtäisin, keksisin jotain muuta tekemistä ja jäisin odottelemaan kunnes hänkin haluaisi
- b. En ymmärtäisi ja kertoisin asiasta kavereilleni
- c. Jättäisin hänet

**13. Miten toimisit, jos seurustelukumppanisi haluaisi yhdyntää, mutta itse et sitä haluaisi?**

- a. Kieltäytyisin
- b. Selittelisin itseni ulos tilanteesta tai vaihtaisin puheenaihetta
- c. Suostuisin

**14. Koska yhdyntä mielestäsi kuuluu seurusteluun?**

- a. Ekana iltana
- b. Heti, kun jompikumpi haluaa
- c. Kun molemmat kokevat olevansa valmiita ja halukkaita

**15. Jos seurustelusuhde päättyy, kun toinen ei ole vielä valmis yhdyntään, kyseessä on mielestäsi**

- a. Rakkaussuhde
- b. Hyväksikäytösuhde
- c. Normaali seurustelusuhde

Pisteeni ovat \_\_\_\_\_, jolloin olen siis \_\_\_\_\_

---

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.

# Seurustelutestin muistiinpanot

## Dia 1

### **Seurustelutesti**

Seurustelutestin tarkoituksena on mitata vuorovaikutustaitoja sekä sitä, millainen seurustelija kukin on. Tehtävä on yksilösuoritus, jonka jokainen tekee omassa rauhassaan. Itsestään ja ajatuksistaan ei tarvitse paljastaa mitään toisille. Kysymyslomakkeen täyttämiseen on aikaa noin 10 minuuttia. Tämän jälkeen kysymykset ja vastausvaihtoehdot käydään yhdessä läpi ja annetaan pisteet eri vastausvaihtoehdoille.

## Dia 2

### **Kysymys 1**

Seurustelutestin alkuun on hyvä pohtia ystävyyttä ja hyvän ystävän ominaisuuksia, koska jokaisen hyvän seurustelusuhteen tulisi perustua ystävyydelle.

Millainen on hyvä ystävä? (anna oppilaille mahdollisuus luetella hyvän ystävän ominaisuuksia)

Hyvän ystävän ominaisuuksia voivat olla esimerkiksi ystävällinen, iloinen, luotettava, avulias, rehellinen, reipas, osaa pitää salaisuudet, ei juorua...

Kyseiset määritelmät nousevat yleensä esiin pohdittaessa hyvän ystävän ominaisuuksia. Näiden määritelmien lisäksi on olemassa myös muita hyvän ystävän ominaisuuksia ja siitä syystä tämä lista ei tarjoa ainoaa oikeaa vastausta. Jokainen voi mainita juuri sen ominaisuuden, mikä itselle tuntuu tärkeältä.

Hyvä ystävyys- tai seurustelusuhte on sellainen, jossa molemmat osapuolet omaavat hyvän itsetunnon ja sitä kautta molemmat myös arvostavat toinen toistansa ja toistensa tunteita.

Hyvä ystävä tai seurustelukumppani ei ole ilkeä eikä satuta tai loukkaa toista tahallaan. Hyvään ystävyteen tai seurusteluun ei myöskään kuulu pakottaminen, alistaminen tai uhkaileminen jättämisellä, ellei toinen tottele toista. Seurustelussa, niin kuin ystävydessä yleensäkin, toista arvostetaan, ilahdutetaan, kannustetaan ja rohkaistaan.

Seurustelu tulee harvemmin kestämään ilman molempien osapuolten tasa-arvoista ystävyyttä.

## Dia 3

### **Kysymys 2**

Jokainen osaa määritellä hyvän ystävän, mutta ystävyys on vuorovaikutusta eli aivan yhtä tärkeää on pohtia, täyttääkö itse hyvän ystävän ominaisuuksia tai vaatimuksia.

Osaako olla ystävä toiselle? Onko itse ystävänä sellainen, mitä odottaa ystävän olevan? Jos itselle on tärkeää, että ystävä kuuntelee huolia, on tärkeää antaa myös ystäväille mahdollisuus kertoa omistaan.

Ystävältä ei kuitenkaan voi odottaa ainaista iloisuutta, koska eikö ystävyteen kuulu myös se, että jaksaa itse olla läsnä ja kuunnella, kun toisella on paha mieli.

Oletko siis itse ystävänä sellainen, minkä ominaisuuden kirjoitit?

Jos vastasit a) en koskaan, saat 0 pistettä, jos taas vastasit b) joskus, saat 1 pisteen, mutta jos vastasit c) aina, saat täydet 2 pistettä.

Lopuksi pieni vinkki: kohtele ystävääsi, kuten toivoisit itseäsi kohdeltavan.

#### **Dia 4**

##### ***Kysymys 3***

Omassa mielessä on helppo kuvitella, miten toivoisi ihastuksensa tekevän aloitteen.

Mitä ihastuksesi sanoisi tai tekisi juuri sinun unelmatilanteessasi?

Ojentaisiko hän sinulle ruusun ja sanoisi pitävänsä sinusta?

Kertoisiko hän suoraan olevansa ihastunut sinuun?

Kirjoittaisiko hän sinulle romanttisen kirjeen?

Lähettaisikö hän sinulle tekstiviestin "Tykkään susta!"

Tulisiko hän diskossa hakemaan sinua tanssimaan hitaita kanssaan?

Tulisiko hän välitunnilla kysymään "Alatsä oleen mun kaa?"

Lähettaisikö hän parhaan kaverinsa kysymään puolestaan, että alkaisitko olemaan hänen kanssaan?

Tämän jokainen osaa kuvitella itse...

#### **Dia 5**

##### ***Kysymys 4***

Omissa haaveissa on helppo kuvitella, mitä toivoisi ihastuksensa sanovan tai tekevän aloitteeksi. Mutta usein on vaikeaa toimia itse samoin. Miksi? Miksi aloitteen tekeminen on niin vaikeaa? Voisiko joskus toimia siten, kuin toivoisi itselle tehtävän?

Aloitteen tekemisessä suurin pelko on yleensä "kasvojen menettäminen". Mitä, jos saankin pakit? Entä, jos tulen torjutuksi? Miten selviydyn pettymyksestä? Entä jos joudun naurunalaiseksi? Uskallanko enää koskaan tehdä uutta aloitetta?

Kasvojen menettämistä ei kannata pelätä, aina kannattaa yrittää! Koskaanhan ei tiedä, vaikka ihastuksesi kohde olisi ollut koko ajan ihastunut sinuun, mutta ei vain ollut uskaltanut tehdä aloitetta kasvojen menettämisen pelossa.

Aloitteen tekemisessä rohkeus useimmiten palkitaan ja voi käydä niin, että pääset aloittamaan seurustelun ihastuksesi kanssa.

Mikäli ihastuksesi kuitenkin antaa sinulle pakit, siitä ei kannata ottaa itseensä tai masentua. Maailmasta eivät ihastumiskohteet helpolla lopu, joten sinulla on vielä monia mahdollisuuksia ihastua uudestaan ja kokeilla uudemman kerran aloitteen tekemistä. Sinnikkyydellä ja luottamalla itseän saadaan usein hienoja saavutuksia aikaan!

Miten sinä tekisit aloitteen? (voit kysyä, uskaltaako kukaan oppilaista paljastaa omaa tapaansa) Toimisitko oman ohjeesi mukaan?

Jos vastasit a) en koskaan, et saa lainkaan pisteitä, jos taas vastasit b) joskus, saat 1 pisteen, mutta jos vastasit c) aina, saat täydet 2 pistettä.

#### **Dia 6**

##### ***Kysymys 5***

Seurustelusuhteet eivät aina toteudu toivotulla tavalla ja pettymyksiä saattaa tulla puolin ja toisin. Itse olisit halunnut aloittaa seurustelun ihastuksesi kanssa mutta jostain syystä hän ei haluakaan tutustua sinuun paremmin. Aloitteen torjuminen kauniisti on todellinen taitolaji.

Aloitteen torjumisen tulisi tapahtua kauniisti ja selkeästi. Joku saattaa tehdä sinulle aloitteen yllättäen, etkä hämmentyneenä osaa sanoa tai tehdä mitään. Hämmennys ja vaikeneminen saattavat lähettää vääränlaisen viestin aloitteen tekijälle. Että viesti ei jäisi vastaanottajalle epäselväksi, torjujan tulisi pyytää pientä aikalisää, esim. "Vau, kiitos! Musta tuntuu, et mun täytyy miettiä asiaa, sovittaisko, et mentäis huomenna kahville ja juteltais lisää?" Näin annat itsellesi kokonaisen vuorokauden aikaa miettiä sopivaa ja vähiten loukkaavaa tapaa kertoa, ettet halua aloittaa seurustelua kyseisen, sinuun ihastuneen, ihmisen kanssa. Vaikka et itse olisikaan ihastunut, kannattaa olla iloinen ja ylpeä siitä, että on jonkun toisen ihailun kohteena. Ihailun kohteena oleminen vahvistaa itsetuntoa ja hyvällä itsetunnolla varustautuneena on helpompi olla kiltti ja kohtelias. Olemalla ystävällinen pahoittaa harvemmin toisen ihmisen mieltä mutta vielä harvemmin oman mielen.

Miten aloitteen voisi torjua vähiten loukkaavalla tavalla? Miten toivoisit, että sinut torjutaan?

Tässä joitakin esimerkkejä:

"Sä oot ihan kiva, mut just ny mä en haluu seurustella"

"Kiitos kohteliaisuudesta, mutta en ole kiinnostunut"

"En olis varmaan sulle oikea..."

"Kiva, ku kysyit, mutta..."

## Dia 7

### **Kysymys 6**

Aloitteen tekeminen on usein vaikeaa, mutta vielä vaikeampaa on aloitteen torjuminen.

Miten itse torjuisit toisen tekemän aloitteen? Mikäli vastasit a) tökerösti, saat 0 pistettä. Tökerösti torjutut aloitteet saavat aikaiseksi vain pahan mielen kaikille. Törtöt torjujat käytösoppiin! Jos torjut aloitteentekijän tökerösti, sinun täytyy todella miettiä omaa itsetuntoasi. Miksi pitää olla tökerö ja ilkeä? Haluaisitko, että sinun aloitteesi torjuttaisiin samalla tavalla?

Mikäli vastasit b) en osaa sanoa, saat kuitenkin 1 pisteen, koska olet todennäköisesti yrittänyt pohtia asiaa. Mutta jos vastasit c) samoin, kuin vastasin edelliseen kohtaan, saat täydet 2 pistettä. Olet epäitsekäs ja kohtelet toisia, kuten toivoisit itseäsi kohdeltavan. Se, joka arvostaa toisia ihmisiä, arvostaa myös itseään.

## Dia 8

### **Kysymys 7**

Seurustelusuhteen päättyminen on aina ikävää. Se on vaikeaa sekä sille, joka haluaa lopettaa seurustelun että sille, joka tulee jätetyksi. Tämänkin asian voi tehdä kauniisti ja toista arvostavasti. Kannattaa pohtia tarkkaan, miten tällaisessa tilanteessa voisi toimia, että turhalta mielipahalta vältyttäisiin.

Miten toivoisit itseäsi kohdeltavan vastaavanlaisessa tilanteessa?

Seurustelusuhteen lopettamisen tulisi tapahtua reilusti ja suoraan, ilman asian kiertelyä tai välikäsiä. Koska kyse on ihmisestä, jonka kanssa SINÄ olet seurustellut, sinun tulisi osata myös itse hoitaa suhteen lopettaminen eikä esim. lähettää kaveria kertomaan seurustelukumppanille, ettet enää haluakaan olla hänen kanssaan. Suhteen lopettamisessa tulisi myös pyrkiä esittämään asia mahdollisimman kauniisti ja samalla myös selkeästi.

Esimerkkejä seurustelusuhteen lopettamisesta ovat kahdenkeskinen jutteleminen, reilu ja suora puhe, kaunis kirje tai vaikkapa pyyntö kahville ja juttelemaan.

## **Dia 9**

### ***Kysymys 8***

Pettämällä ja jättämällä pääsee tehokkaasti eroon seurustelukumppanistaan. Siitä kuitenkin jää useimmiten paha mieli kummallekin osapuolelle. Pettäjä ja jätetty ei ole oppinut vuorovaikutuksesta ja parisuhteesta mitään ja petetty ja jätetty ei ehkä uskalla enää luottaa kehenkään toiseen. Pettäjä voi myös saada epäluotettavan ihmisen maineen. Ei ole helppoa tehdä aloitetta uuteen seurusteluun, jos ihastuksen kohde pitää sinua jo valmiiksi typeränä luuserina, joka ei osaa edes lopettaa seurustelua tyylikkäästi.

Eli jos vastasit kysymykseen Miten itse lopettaisit seurustelusuhteen? a) pettämällä ja jättämällä, et todellakaan ole ansainnut pisteitä. Mikäli vastasit b) en osaa sanoa, saat kuitenkin 1 pisteen, koska olet todennäköisesti yrittänyt pohtia asiaa. Jos taas vastasit c) samoin, kuin vastasin edelliseen kohtaan, saat täydet 2 pistettä. Hienotunteisuus täytyy osata säilyttää, koska olethan kerran ollut ihastunut ja rakastunut juuri häneen.

## **Dia 10**

### ***Kysymys 9***

Jokaisella on oikeus tunteisiin. Jos on tullut petetyksi tai jätetyksi, on oikeus olla vihainen, surullinen, raivoissaan tai masentunut. Tunteet laimenevat ajan kanssa, mutta niiden olemassaoloa ei voi estää. Jätettynä tai petettynä on itselle annettava aikaa ja tilaa surra.

Jokaisella on myös hallussaan keinoja, joiden avulla työstää pettymyksen, vihan ja raivon tunteitaan. Pettymystilanteet ovat erilaisia eri ihmisillä, toisilla pettymys saattaa johtua esim. epäonnistumisesta kokeessa tai pääsyn eväämisestä perjantai-illan bileisiin. Joku työstää pettymystään itkemällä, toinen purkaa raivontunnettaan fyysiseen rasitukseen, kuten esim. urheiluun ja kolmas saattaa syödä levykaupalla suklaata. Jokaisella on varmasti omat keinonsa, joilla lohduttaa omaa pahaa oloaan.

Rakkaudessa pettyminen on varmasti yksi elämän suurimmista pettymyksistä. Ihastuneena ja rakastuneena ihminen aina ajattelee sitoutuvansa kyseiseen henkilöön koko loppuelämänsä ajaksi. Tunne on samanlainen sekä 15- että 35-vuotiaille. Erona on vain se, ettei 15-vuotiaalla ole 35-vuotiaan elämäkokemusta siitä, että vakavasta sydänsairaudesta, joka tunnetaan paremmin nimelle särkynyt sydän, voi selvitä hengissä, kunhan vain osaa käyttää oikeanlaisia ”lääkkeitä” ja toimenpiteitä ”sairauden” taltuttamiseen.

Positiivisia keinoja voivat olla esim. itkeminen, jutteleminen ystävän kanssa, runojen kirjoittaminen, musiikin kuunteleminen, urheileminen, nyrkkeilyäkin hakkaaminen ja yksin oleminen.

Mikäli kirjoitit jonkin positiivisen keinon selviytyäksesi pettymyksestä, saat täydet 2 pistettä.

Pettymyksestä toipuminen vaatii aikaa ja se täytyy osata käyttää hyväksi. Mikäli tunteita ei käsittele mielessään riittävästi, murtumiset myöhemmässä elämässä ovat hyvinkin mahdollisia.

## Dia 11

### **Kysymys 9**

Se, miten toimii pettymystilanteessa, voi olla joko itseä auttavaa tai tuhoavaa toimintaa. Itseä tuhoavat toiminnat, kuten runsas juominen tai muiden huumaavien aineiden käyttäminen, väkivaltainen käyttäytyminen, satunnaisen henkilön iskeminen, valheiden levittely ja ihmisten nimittely, pahentavat tilannetta ja hidastavat pettymyksestä toipumista. Tuhoavilla toiminnoilla on usein myös pitkät ja negatiiviset seuraukset. Jos esim. juot suruusi päälle täyteen, alkoholi poistaa estoja ja herkästi tulet kertoneeksi koko seurustelun ja surun sisällön kenelle tahansa, joka vain suostuu kuuntelemaan. Huonolla tuurilla kyseinen kuuntelija on koulun pahin juoruaja. Seuraavana päivänä olet edelleen pettynyt ja surullinen seurustelun päättymisestä. Sen lisäksi sinulla on fyysisesti huono olo liiasta alkoholin nauttimisesta ja kaiken kukkuraksi olet koko koulun juoruilun aihe. Pahimmassa tapauksessa olet saattanut joutua pahoinpitelyn uhriksi tai ryöstetyksi, jos olet yksin toikkaroinut humalassa kaupungilla. Tiesittekö, että joka talvi Suomessa paleltuu kuoliaaksi ainakin yksi humaltunut ihminen hankeen.

Jos kirjoitit jonkin negatiivisen keinon selviytyäksesi pettymyksestä, jäät ilman pisteitä.

## Dia 12

### **Kysymys 10**

Seurustelusuhhteessa kumppanin huomioiminen koostuu pienistä arkisista asioista, joista tietää kumppaninsa pitävän tai nauttivan. Huomioimiseen ei tarvita suuria summia rahaa, vain vähän mielikuvitusta ja totta kai toisen ihmisen kuuntelemista.

Millaisista asioista seurustelukumppanisi pitää? Millaista huomaavaisuutta kumppanisi arvostaa?

Asiat, joista kumppani pitää ja ei pidä, mistä hän nauttii ja ei nauti, mitä hän rakastaa ja ei rakasta jne. ovat ystävyyden perusasioita ja näin ollen ne kuuluvat tärkeinä asioina myös seurusteluun, koska hyvä seurustelusuhdehan perustuu ystävyydelle.

Arkisia tapoja huomioida kumppania ovat esim. puhelinsoitto, tekstiviesti, auttaminen, vastaan meneminen, kun toinen tulee harrastuksesta tai vaikkapa oman ajan antaminen.

## Dia 13

### **Kysymys 10**

Tiedätkö mistä seurustelukumppanisi pitää ja nauttii?

Oliko helppo keksiä asia tai asioita, joista toinen pitää?

Mikäli vastasit a) helppo keksiä, saat täydet 2 pistettä. Seurustelusuhteesi perustuu ystävyydelle ja näin ollen tiedätte toistenne pitämisen kohteista ja sitä kautta teidän on myös helppo huomioida toinen toistanne arjen pienissä asioissa. Mikäli vastasit b) vaikeaa, mutta..., saat 1 pisteen, koska kovan pinnistelyn jälkeen keksit asian, jolla voisit huomioida kumppaniasi ihan tavallisena päivänä. Ette ole ilmeisesti seurustelleet kovin pitkään kumppanisi kanssa, koska ette vielä tunne toisianne niin hyvin, että osaisit helposti nimetä tavan, jolla voisit huomioida toista ihan tavallisena arkena. Mutta jos vastasit c) en keksinyt mitään, saat 0 pistettä. Sinulla on vielä paljon opittavaa

seurustelusta, vuorovaikutuksesta ja seurustelukumppanin huomioimisesta. Vaikka tässä kohtaa ei olisi tullut mitään mieleen, vielä ei kannata masentua, koska tapoja huomioida toista voi opetella kuuntelemalla toisen ajatuksia siitä, mistä toinen pitää sekä käyttämällä hieman omaa mielikuvitustaan.

## **Dia 14**

### ***Kysymys 11***

Seurustelusuhhteessa oman tyttö- tai poikaystävän tuleekin olla samalla myös paras ystävä, jolle kerrotaan kaikki salaiset ajatukset ja toiveet. Ensimmäinen seurustelukumppani usein myös ohittaa aikaisemman parhaan ystävän, jonka kanssa on aikaisemmin jaettu kaikki kuumat juorut ja salaisuudet. Seurustellessa aikaisemmalle parhaalle ystävälle ei enää kerrotakaan kaikkea omaan tyttö- tai poikaystävään liittyen. Sinun ei myöskään tulisi hyväksyä sitä, että kumppanisi juoruilee sinusta ja teidän kahdenkeskisistä asioista kaveriporukalleen. Kunnioittaakseen ja arvostaakseen toista täytyy osata asettaa rajat, joita ei ylitetä suojellakseen omaa ja toisen yksityisyyttä. Millaista asiaa et haluaisi, että kumppanisi kertoisi sinusta ystävilleen? Missä kulkee yksityisyytesi rajaa?

## **Dia 15**

### ***Kysymys 11***

Oman ja toisen yksityisyyden arvostaminen on tärkeää. Ethän juoruile kumppanisi henkilökohtaisista ja intiimeistä asioista, ellet nimenomaan halua, että kumppanisi kertoo sinun henkilökohtaisista asioista ystävilleen. Mikä olisi niin henkilökohtainen asia, ettet haluaisi seurustelukumppani kertovan sitä muille? Oliko se helppo keksiä? Mikäli vastasit a) helppo keksiä, saat täydet 2 pistettä, jos taas vastasit b) vaikeaa, mutta... saat 1 pisteen, mutta jos vastasit c) en keksinyt mitään, saat 0 pistettä. Henkilökohtaiset asiat ovat henkilökohtaisia asioita jo nimensä mukaisesti. On hyvän tavan mukaista olla kertomatta niistä toisille, ellei asianomainen itse halua niistä kertoa julkisesti.

## **Dia 16**

### ***Kysymys 12***

Seurustelu ja seksi eivät välttämättä kuulu yhteen ja näin ollen ne ovat myös kaksi eri asiaa. Seurustelu on paljon laajempi käsite, se on ennen kaikkea toiseen ihmiseen tutustumista ja toisen ihmisen läheisyyden kokemista. Seksi tulee ajankohtaiseksi seurustelussa vasta silloin, kun molemmat kokevat olevansa valmiita ja kun molemmat todella haluavat sitä. Seurustellessa kaikkea saa kyllä haluta mutta kaikkea haluamaansa ei aina saa ainakaan heti. Tilastojen mukaan kukaan ei ole vielä menehtynyt halukkuuden aiheuttamaan kiihottumiseen.

## **Dia 17**

### ***Kysymys 12***

Seurustelukumppania ei voi eikä saa koskaan painostaa tai pakottaa sellaiseen, mitä toinen ei todellakaan ole valmis tai halukas tekemään. Tyttöillä varsinkin on usein väärä käsitys siitä, että poikaystävän saisi pidettyä itsellään suostumalla seksiin. Tosiasiassa 97% pojista on sitä mieltä, että se ei ole mikään syy seurustelun lopettamiseen, jos tyttö ei suostu seksiin ja



yhdyntään. Hyvin voimakas myytti on myös se, että pojan on aina haluttava ja tytön suostuttava. Pojillakin on oikeus kehittyä rauhassa ilman suorituspainetta.

Miten toimisit, jos itse haluaisit yhdyntää, mutta seurustelukumppanisi ei haluaisi? Mikäli vastasit a) ymmärtäisin ja odottaisin, saat täydet 2 pistettä. Hyvää kannattaa aina odottaa! Toisen arvostaminen ja kunnioittaminen on erityisen tärkeää parisuhteessa ja erityisesti seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Jokaisella on oikeus omaan kehoonsa ja siitä syystä jokainen saa päättää itse seksiin ryhtymisen ajankohdasta, kenelläkään ei ole oikeutta tehdä päätöstä toisen puolesta. Olet vastuuntuntoinen ja huomaavainen kumppaniasi kohtaan, jos ymmärrät, ettei toinen ole vielä valmis ja jätät odottamaan hedelmän kypsymistä. Jos vastasit b) en ymmärtäisi ja juoruilisin tai jos vastasit c) jättäisin, saat molemmista 0 pistettä. Jokaisella on oikeus sanoa EI, se ei todellakaan ole syy jättää toista tai juuruta asiasta. Haluaisitko, että sinua kohdeltaisiin sillä tavoin?

## Dia 18

### **Kysymys 13**

Syitä yhdyntöjen aloittamiseen on varmasti monia. Tässä muutama esimerkki: oon jo tän ikäinen, ei oo cool olla neitsyt, on pakko ottaa jos annetaan, kun kaikki muutkin... Mikäli toinen haluaa yhdyntää, mutta sinä et ole siihen vielä valmis, niin miksi edes harkita yhdyntää!? Omaa haluamistaan on syytä – ja kannattaakin - pohtia. Haluanko ja jos haluan, niin miksi tai mitä haluan? Ainoa oikea syy suostua toisen ehdotukseen yhdynnästä on se, että oikeasti haluaa toista, kokee olonsa varmaksi, turvalliseksi, rakastetuksi, halutuksi ja ennen kaikkea kokee itsensä henkisesti ja fyysisesti valmiiksi siihen. Uusimman (2007) kouluterveyskyselytutkimuksen mukaan yläkoulun 8. luokan tytöistä ja pojista lähes kaikki (85%) ovat vielä kokematta ensimmäistä yhdyntäkertaansa. Yläkoulun 9. luokan tytöistä (70%) ja pojista (75%) noin kolme neljännestä on kokematta ensimmäistä yhdyntäkertaansa. 17-vuotiaista tytöistä ja 18-vuotiaista pojista vielä noin puolet ovat kokematta ensimmäistä yhdyntäkertaansa. Tulokset saattavat olla yllättäviä, mutta tästä voidaan tehdä päätelmä, että usein rehvastelevat puheet ovat muuta kuin totta.

## Dia 19

### **Kysymys 13**

Yhdynnässä ollaan tai yhdyntää voidaan harkita, mikäli tuntee kumppanin niin hyvin, että on valmis jakamaan ja kokemaan intiimiyden toisen kanssa, oikeasti haluaa toista ilman painostamista ja pakottamista ja jos ehkäisy on hoidettu kuntoon ja tiedot ehkäisyyn käytöstä ovat selvillä.

Miten toimisit, jos seurustelukumppanisi haluaisi yhdyntää, mutta itse et sitä haluaisi? Mikäli vastasit a) kieltäydyn, saat täydet 2 pistettä. Mitään sellaista mitä itse ei halua, ei todellakaan kannata tai saa tehdä. Kieltäytymällä kunnioitat omaa kehoasi ja kehitystäsi ja annat itsellesi aikaa varmistua haluistasi ja kypsyydestäsi. Jos taas vastasit b) väistän selittelemällä, saat 1 pisteen. Tämäkin on yksi tapa torjua yhdyntäaikeet, mikäli et vielä ole valmis intiimiyden kokemiseen. Varmin tapa kuitenkin olisi sanoa EI tai ilmoittaa asia muuten selkeästi, ettei asia jää toiselle epäselväksi. Jos kuitenkin vastasit c) suostun, et ansaitse pisteitä. Väärin perustein, kuten jättämisen pelossa, yhdyntään ei kannata suostua. Mikäli seurustelukumppanisi ei ymmärrä, ettet

ole vielä valmis, hän ei ole sinun arvoisesi. Mikäli oikeasti välitätte toisistanne, kunnioitatte toisten mielipiteitä ja näin ollen vahvistatte myös parisuhdetanne.

## Dia 20

### **Kysymys 14**

Yhdyntä ei välttämättä kuulu lainkaan osaksi seurustelua. Seurustelun alkuvaiheessa usein yhdyntöjen aloittaminen pelottaa enemmän kuin haluttaa, mutta myöhemmin suhteen vakiintuessa ja toisen tuntemaan oppimisen lisääntyessä usein haluttaa enemmän kuin pelottaa. Siinä vaiheessa kun haluttaa enemmän kuin pelottaa, on valmis siirtymään myös intiimiyden kokemiseen kumppanin kanssa. Molempien osapuolten tulisi siinä vaiheessa kokea olevansa valmis ja halukas päästämään toinen lähelle omaa – ominta – itseään. Seksuaalisuus on nuorille herkkä, arka ja ennen kaikkea yksityinen alue, johon ei haluta päästää lähelle ketä tahansa. Näin ollen yhdyntä ei kuulu kuvioihin seurustelun alkuvaiheessa – ainakaan ennen kuin molemmat ovat tutustuneet toisiinsa paremmin eikä ennen kuin molemmat ovat siihen valmiita.

Koska yhdyntä mielestäsi kuuluu seurusteluun?

Mikäli vastasit a) ekana iltana, saat 0 pistettä. Yhdyntä ensimmäisenä iltana ei ole kovin lupaava alku seurustelusuhteelle. Toiseen ihmiseen tutustuminen aivan unohtuu ”itse asian” tieltä. Jos vastasit b) heti, kun jompikumpi haluaa, saat myöskin 0 pistettä. Yhdyntöjen aloittamisessa on erityisen tärkeää, että molemmat haluavat eikä vain toinen. Mutta jos vastasit c) kun molemmat kokevat olevansa valmiita, saat täydet 2 pistettä. Olet oppinut jotain tärkeää parisuhteesta ja toisen kunnioittamisesta!

## Dia 21

### **Kysymys 15**

Varmasti moni tyttö pelkää poikaystävän jättävän, ellei hän suostu yhdyntään heti poikaystävän sitä ehdottaessa. Tämä on kuitenkin harhaanjohtava käsitys. Suhde ei todellakaan ole tasa-arvoinen, jos näin sattuu käymään. Seurustelusuhteen tarkoituksena on ensin löytää sopiva seurustelukumppani, johon voi aloittaa tutustumisen, ihastumisen ja rakastumisen. Seurustelu on tutustumista kumppaniin yhä uudelleen ja uudelleen, yhdessä olemista, tekemistä, harrastamista, ajatusten vaihtamista, lähellä oloa, kädestä pitämistä, suutelemista, halailua **ja kun molemmat ovat valmiita**, niin ehkä myös rakastelua ja yhdyntää. Täytyy kuitenkin muistaa, että seksi ei välttämättä kuulu lainkaan seurusteluun. Seurustella voi ihan rauhassa ilman seksiäkin.

Jos seurustelusuhde kuitenkin päättyy, kun toinen ei ole vielä valmis yhdyntään, kyseessä ei todellakaan ole normaali seurustelu ja – rakkaussuhde, vaan hyväksikäyttösuhde. Jos vastasit a) rakkaussuhde tai c) normaali seurustelusuhde, saat 0 pistettä, mutta jos vastasit b) hyväksikäyttösuhde, saat täydet 2 pistettä.

## Dia 22

No niin...testin aikana olette saaneet paljon tietoa seurustelusta, seurustelukumppanin huomioimisesta ja kunnioittamisesta, yhdyntöjen aloittamisesta jne.

Tuloksista selviää, millainen seurustelija kukin omalla pistemäärällään on. (voit kopioida kutakin pistemäärää luonnehtivat seurustelija-tyypit oppilaille, että he voivat vielä myöhemmin tarkastella saamiaan pistemääriä ja mahdollisia parantamisen varoja)

**Dia 23**

**1-4 pistettä, Just joo!**

**Dia 24**

**5-9 pistettä, Skarppauksen tarpeessa**

**Dia 25**

**10-14 pistettä, Kelvollinen kehittyjä**

**Dia 26**

**15-19 pistettä, Hyvä seurustelukumppani**

**Dia 27**

**20-22 pistettä, Huipputyyppi**

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.

REHELLINEN

HUUMORINTAJUINEN

JUORUILEVA

LUOTETTAVA

SURULLINEN

TOSIKKO

ILOINEN

VIHAINEN

ILOINEN

YSTÄVÄLLINEN

ILKEÄ

ONNELLINEN

KAUNIS

RUMA

ITSEVARMA

TOISET HUOMIOIVA

ITSEKÄS

LUOTTAVAINEN

ANTELIAS

AHNE

PIDETTY

AVULIAS

MUSTASUKKAINEN

ONNISTUNUT

YMMÄRTÄVÄ	VÄKIVALTAISEN	RAKASTETTU
RAUHALLINEN	EPÄREHELLINEN	TYTYVÄINEN
KIINNOSTUNUT	SURULLINEN	PETTYNYT
EPÄVARMA	MASENTUNUT	YKSINÄINEN

ONNETON

SYRJITTY

VIHAINEN

VÄSYNYT

EPÄONNISTUNUT