



Mun keho- mun säännöt

Hyvä itsetunto on avain itsekunnioitukseen

Opetusvideo 13–18-vuotiaille

Piia Lehto

Mia Mattila

OPINNÄYTETYÖ
Syyskuu 2019

Sairaanhoitaja

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajakoulutus

LEHTO, PIIA & MATTILA, MIA:

Mun keho- mun säännöt

Hyvä itsetunto on avain itsekunnioitukseen- Opetusvideo 13–18-vuotiaille

Opinnäytetyö 33 sivua, joista liitteitä 6 sivua
Syyskuu 2019

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Tampereen ammattikorkeakoulun Viisaat valinnat -hankkeelle 13–18-vuotiaille tytöille suunnattu animaatio itsetunnosta ja valmiudesta seksiin. Työn tutkimustehtävinä oli selvittää, mistä nuori tietää, koska on kypsä aloittamaan seksielämän sekä millä tavoin tyttöjen itsetuntoa voidaan tukea. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa seksivalmiudesta, ja oikeudesta päättää omasta kehostaan nuoria kiinnostavalla tavalla. Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö.

Nuori on valmis aloittamaan seksielämän, kun hän kokee hallitsevansa kehonsa ja osaa kommunikoida kumppaninsa kanssa toiveistaan sekä osaa tulkita myös kumppaninsa viestejä. Jotta nuori olisi valmis aloittamaan seksielämän, hänen tulee olla myös valmis kantamaan huolta ehkäisystä. Nuoren itsetuntoa voidaan tukea vahvistamalla hänen myönteistä minäkuvaansa ja kehonkuvaansa. Aikuisen tehtävänä on järjestää nuorelle tilanteita ja tehtäviä, jotta nuori saa onnistumisen kokemuksia, jotka luovat pohjan itsetunnon kehittymiselle.

Opinnäytetyön tuotoksena tehtiin animaatio nuorten seksivalmiudesta ja itsetunnosta. Animaatiota voidaan hyödyntää keskustelun herättäjänä aiheesta nuorten kanssa. Animaatio tehtiin tarinamuodossa kuvaamaan nuoren itsetunnon kehitystä nuoruudessa ja seksivalmiutta parisuhteen aloituksen jälkeen. Animaation tarina muodostuu vuoropuhelusta hahmojen välillä, lopussa animaatiossa kerrotaan tiivistetysti asiatieta nuoren itsetunnosta ja seksivalmiudesta.

Animaatio tulee ViVa- hankkeen internetsivuille, josta nuorten kanssa työskentelevät voivat ottaa sen käyttöön helpottamaan keskustelun aloittamista nuorten kanssa. Animaatio toimii työkaluna keskustelun herättämisessä, jotta aiheesta keskusteleminen helpottuisi. Tyttöjen aikaisella seksielämän aloittamisella on tutkitusti vaikutusta myöhemmille mielenterveydenongelmille, joten jatkossa olisi mielestämme tärkeää tutkia aihetta myös poikien näkökulmasta. Seksuaaliterveydestä ja seksuaalisuudesta puhuminen nuorten kanssa voi olla vaikeaa, joten ohje tai opas puheeksi otosta voisi olla hyvä tuleva opinnäytetyön aihe.

Asiasanat: seksivalmius, seksuaalisuus, seksuaaliterveys, itsetunto, nuori

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care

LEHTO, PIIA & MATTILA, MIA:

My Body-My Rules

Good Self-Esteem is a Key to Self-Respect -Educational Video for 13–18-Year-Old

Bachelor's thesis 33 pages, appendices 6 pages
September 2019

The purpose of this study was to create an educational video for Wise choices-project about self-esteem and sexual readiness for 13–18-year-old girls. The research task of this study was to examine, how adolescents knows when one is ready to start sex life and how to support girls` self-esteem. The aim of the study was to increase knowledge about sexual readiness, and about the right to decide over your own body in a way that is interesting for adolescents. This study had a practice-based approach.

An adolescent is ready to start sex life, when she has a control her own body and knows how to communicate with her partner about wishes and expectations concerning sex. The adolescent has to know how to take care of birth control and protection. Adults can support adolescents` self-esteem, by strengthening her positive self-image and body-image.

The actual product of this study was an educational video on adolescents` sexual readiness and self-esteem. The video can be used to initiate a conversation with adolescents about this topic. The educational video is available on the website of ViVa-project for those working with adolescents. The video is especially intended for girls, and thus it would be useful to create a similar video for boys in the future. Bringing up a topic about sexual health and sexuality with an adolescent can be difficult, so compiling a guide book on it could be a useful subject for further studies.

Key words: sexual readiness, sexuality, sexual health, self-esteem, adolescent

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	6
	2.1 Nuoren seksuaalisuus	6
	2.2 Seksuaaliterveys	8
	2.3 Itsetunto	9
	2.4 Nuoren itsetunnon rakentuminen	10
	2.5 Pettymykset ja korjaavat kokemukset	11
	2.6 Seksuaalinen itsetunto	12
	2.7 Seksivalmius	13
	2.8 Suostumus ja vapaaehtoisuus	14
	2.9 Eka kerta	15
	2.10 Miksi seksi ahdistaa?	16
3	TARKOITUS, TUTKIMUSTEHTÄVÄT JA TAVOITE	17
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	18
	4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	18
	4.2 Opinnäytetyön prosessi	18
5	POHDINTA	22
	5.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	22
	5.2 Prosessin pohdinta	23
	5.3 Jatkotutkimus- ja kehittämis ehdotukset	24
	LÄHTEET	25
	LIITTEET	28
	Liite 1. Ensimmäinen versio käsikirjoituksesta	28
	Liite 2. Lopullinen käsikirjoitus	31

1 JOHDANTO

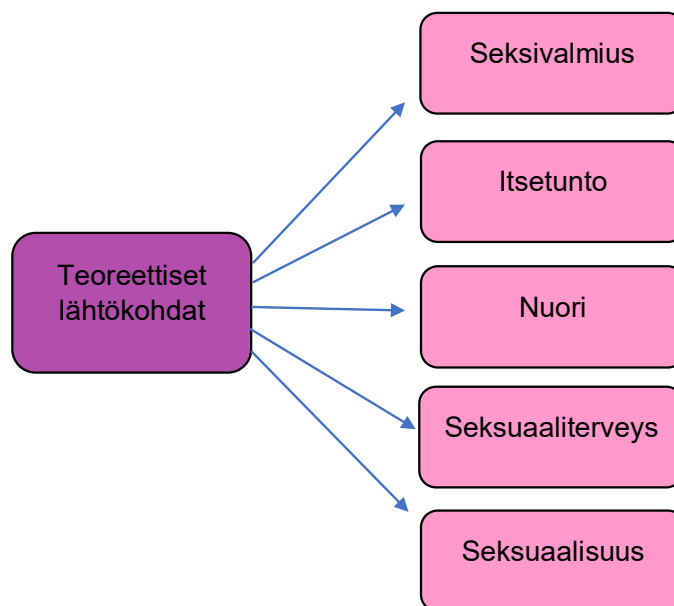
Nykyaikana media, eritoten sosiaalinen media antaa hyvin nopeatempoisen kuvan seksistä ja seurustelusta (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 119). Netin ja sosiaalisen median profiilikuvissa puolipukeissa poseeraavat teinit saatetaan nähdä niin sanotun pornoistuneen kulttuurin tuotteina. Seksikkyys ja seksuaalinen haluttavuus ja aktiivisuus ovat paitsi hyväksyttävä pyrkimys, myös nykyajan kulttuurinen normi, jota kohti pyritään erilaisella oman kehon muokkauksella ja harjoittamisella. (Paasonen 2015, 194-195.) Tämä luo tytöille painetta olla tietynlainen, jolloin hyvä itsetunto on korvaamaton ominaisuus, jotta keho ja mieli saavat kypsyä ja kehittyä rauhassa (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 119; Keltikangas-Järvinen 2017). Hyvän itsetunnon turvin tyttö pystyy säilyttämään oman kehon itsemääräämisoikeuden ja koskemattomuuden ja odottaa hetkeä, jolloin kokee olevansa valmis aloittamaan seksielämän (Kuortti 2012, 104; Keltikangas-Järvinen 2017, 41).

Seksuaalisuus kehittyy läpi elämänkaaren ja on olennainen osa ihmisenä olemista iästä riippumatta. Seksuaalisuuden kehityksen osa-alueet etenevät eri tahdissa ja fyysinen kehitys eteneekin nuoruusiässä emotionaalisia ja sosiaalisia valmiuksia nopeammin. Mikäli nuori aloittaa seksielämän ennen kuin siihen on emotionaalisia valmiuksia, lisääntyy riski mielenterveyden häiriöihin. (Savioja, Sumia & Kaltiala-Heino 2015.) Varhain aloitettujen yhdyntöjen on ajateltu olevan yhteydessä myös heikkoon itsetuntoon (Leikko ym. 2015; Savioja ym. 2015). Tämän vuoksi on nähtävissä yhteys nuorten itsetunnon kehittymisen ja seksuaaliterveyden välillä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Tampereen ammattikorkeakoulun (TAMK) Viisaat valinnat -hankkeelle (ViVa) nuorille suunnattu lyhyt videoanimaatio aiheestamme. Opinnäytetyössä keskitytään 13–18-vuotiaiden tyttöjen oman kehon itsemääräämisoikeuteen ja seksivalmiuteen hyvän itsetunnon kehittymisen kontekstissa.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Seksuaalisuuden kehittyminen nuoruusvuosina on nopeaa etenkin fyysisen kehityksen osa-alueella. Mikäli nuori aloittaa seksielämänsä ennen kuin on siihen valmis, on sen tutkittu olevan yhteydessä mielenterveyden häiriöihin ja heikkoon itsetuntoon. Tämä on osa psyykkistä seksuaaliterveyttä. Kaavio kertoo tämän opinnäytetyön keskeiset käsitteet: seksivalmius, seksuaalisuus, seksuaaliterveys, itsetunto ja nuori, joka tässä työssä tarkoittaa 13-18-vuotiasta tyttöä.



KUVIO 1. Teoreettiset lähtökohdat

2.1 Nuoren seksuaalisuus

World Health Organization eli WHO (2018) määrittelee nuoren tarkoittamaan 10–19-vuotiasta ja Suomen nuorisolaissa puhuttaessa nuoresta tarkoitetaan alle 29-vuotiasta (Nuorisolaki 1285/2016). Nuoruuteen kuuluvat suuret biologiset ja sosiaaliset roolimutokset (Sawyer 2018, 223–228) ja nuoruuden kehitystehtävänä ajatellaan olevan muun muassa virittäytyminen seksuaalisuuteen sekä sosiaalisesti vastuullisen käytökseen (Lehtikangas 2012, 6). Opinnäytetyössä käytössä oleva termi nuori tarkoittaa 13–18-vuotiasta tyttöä, koska tämän ikähaarukan keskivaiheilla tytöt yleensä kokevat ensimmäisen yhdyntänsä.

WHO on määrittänyt seksuaalisuuden olevan “keskeinen osa ihmisyyttä kaikissa elämän vaiheissa, ja se käsittää sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja sukupuoli-roolit, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, mielihyvän, sukupuolisuhteet ja lisääntymisen”. Seksuaalisuus kuuluu osaksi ihmisen terveyttä sekä on osa kokonaisvaltaista terveyden edistämistä. (WHO 2002.) Lääketieteen termit (Duodecim 1999) määrittelee seksuaalisuuden sukupuolisuudeksi ja sukupuolielämäksi (Kuorti 2012, 15.) Seksuaalisuus ei ole ainoastaan käyttäytymistä vaan erottamaton osa ihmisenä olemista. Se ei myöskään rajoitu mihinkään ikäryhmään. (Aaltonen, 2012, 68.)

Seksuaalisuus vaikuttaa ihmiseen koko elämänkaaren ajan, mutta sen ilmentyminen vaihtelee ihmisestä toiseen ja ikäkaudesta riippuen. Lapsuudessa syntyy peruste seksuaaliselle minäkuvalle ja kehitykselle. Lapsuus- ja nuoruusiässä syntyvät valmiudet kommunikaatioon, hellyyteen, läheisyyteen ja nautinnon tavoitteluun. Kehon ja mielen myllerrys nuoruusiässä muuttaa näkökulman seksuaalisuudesta henkilökohtaiseksi ja samalla olotilan hämmentyneeksi ja haavoittuvaiseksi. Murrosiän herkimistymisen aikana oma seksuaalisuus ja seksuaali-identiteetti hakee suuntaansa. (Kosunen, Cacciatore & Hervonen 2003.)

Nuoruudessa hormonitoiminta vilkastuu ja sen myötä yleensä lisääntyy nuoren kyky kokea seksuaalista kiihottumista ja seksuaalisen nautinnon tarve nousee myös useammin mieleen (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 168). Seksuaalisuuden ilmenemismuotoja ovat ajatukset, fantasiat, uskomukset, asenteet, käyttäytyminen, seksuaalisuuden harjoittaminen, roolit ja suhteet. Vaikka seksuaalisuus saattaa pitää sisällään kaikki edellä mainitut ulottuvuudet, ihminen ei aina koe tai ilmennä niitä kaikkia. (Savioja ym. 2015.)

Sukupuolihormonien toiminnan käynnistyminen laukaisee myös nuoruusiän kognitiivisen ja emotionaalisen kehityksen ja tämän myötä sosiaalisen kehittymisen kohti aikuisuutta. Nuoren seksuaalisuus kehittyy hiljalleen aikuismaiseen suuntaan ja nuoruusiän eroottiset teot etenevät asteittain kohti aikuisen genitaalista seksuaalisuutta. (Savioja ym. 2015.)

2.2 Seksuaaliterveys

WHO on määritellyt seksuaaliterveyden olevan seksuaalisuuteen liittyvän fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin kokonaisuus. Sen edellytyksenä on turvallisuus, kunnioitus ja ihmisen positiivinen kokemus seksuaalisuudestaan ilman pakottamista, syrjintää tai väkivaltaa. Jotta seksuaaliterveys toteutuu, tulee jokaisen ihmisen seksuaalisia oikeuksia kunnioittaa ja suojella. (WHO 2002.) Seksuaaliterveys voidaan jakaa fyysiseen ja psyykkiseen seksuaaliterveyteen. Fyysisellä seksuaaliterveydellä tarkoitetaan esimerkiksi raskauden ehkäisyä ja perhesuunnittelua, sukupuoliteitse tarttuvien tautien ehkäisyä eli turvaseksiä ja säännöllisiä lääkärintarkastuksia. Psyykkiseen seksuaaliterveyteen kuuluvat oma vapaa tahto päättää siitä, milloin ja kenen kanssa seksiä harastaa, turvallinen olo kumppanin kanssa sekä positiivinen ja kunnioittava asenne toista kohtaan. Hyvä itsetunto auttaa oikeiden päätösten teossa. (Nuorten elämä n.d.)

Seksuaaliterveyden tilaa tulee arvioida ottaen huomioon fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen terveys ja hyvinvointi (Väestöliitto 2006). Seksuaaliterveys voidaan nähdä lisäksi myös kulttuurisena ilmiönä. Socialisaatioteorian mukaisesti seksuaalisuus kehittyy jatkuvassa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, jossa käyttäytymistä ohjaavat toimintamallit eli skriptit. Nämä seksuaaliset skriptit muovavat seksuaalisen käyttäytymisen taustalla vaikuttavia asenteita ja arvoja. (Kuortti & Jähi 2009.) Hyvän seksuaaliterveyden saavuttaminen ja ylläpitäminen edellyttää kaikkien ihmisten seksuaalisten oikeuksien kunnioittamista, toteuttamista ja suojelemista (Savioja ym. 2015).

Suomalaisten nuorten seksuaaliterveyttä voidaan pitää varsin hyvänä ja sen kehitystä positiivisena. Raskaudenkeskeytykset sekä alaikäisten synnytysten määrät ovat vähentyneet viime vuosikymmeninä. Vaikka nuorten seksuaaliterveys on yleisesti ottaen hyvä, keskittyvät ongelmat kuitenkin pienelle joukolle nuoria. Niiden nuorten, jotka eivät opiskele, tavoittaminen on vaikeampaa, koska opiskelijaterveydenhuolto tavoittaa vain opiskelijat ja tällöin on mahdollista käsitellä nuoren kanssa seksuaaliterveyteen liittyviä asioita kokonaisvaltaisesti. Koulutustausta vaikuttaakin merkittävästi seksuaaliterveyteen. (Kuortti & Halonen 2018.) Myös vanhemmilla on tärkeä rooli nuorten seksuaaliterveyden kannalta; se, että

nuori ja vanhempi keskustelevat tiiviisti seksiin liittyvistä asioista korreloi myöhemmässä iässä aloitetun seksielämän ja seksuaalisen riskinoton kanssa. Toisaalta vanhemman ja nuoren suhteen laatu ja se, mihin sävyyn seksiin liittyvä tieto annetaan, voi myös lisätä nuoren riskikäyttäytymistä. (Riggio, Galaz, Garcia, & Matthies, 2014.)

Nuorilla on oikeus parhaaseen mahdolliseen seksuaaliterveyteen. Voidakseen pitää itsestään huolta, nuori tarvitsee oikeisiin kysymyksiin oikealla tavalla vastaavaa seksuaalikasvatusta sekä laadukkaita, nuorille suunnattuja ja ystävällisiä terveystalvueluita. (Kuortti & Halonen 2018.) Yhteiskunnan tulisi varmistaa, että nuorilla on samanlaiset edellytykset ja mahdollisuudet huolehtia terveydestään sosioekonomisista tai kulttuurisista lähtökohdista riippumatta. Vaikka riskien kartoittaminen ja varhainen puuttuminen ovatkin tärkeitä nuorten hyvinvointia lisääviä tekijöitä niin nuorten voimavaroja tukevat yhteiskunnalliset ratkaisut tuottavat parhaan tuloksen nuorten seksuaaliterveyden edistämiseksi. (Kuortti & Halonen 2018.)

Tuoreen nuorisolain (2017) hengen mukaisesti nuoria tulisi kuulla aiempaa paremmin heitä koskevassa päätöksenteossa. Seksuaaliterveyden edistämistyöhön nuorten mukaan ottaminen toisi arvokkaita näkökulmia ja ideoita esimerkiksi heille suunnattujen terveystalvueluiden tai seksuaaliopetuksen kehittämisessä. Tehokkaimmat tavat vaikuttaa nuorten seksuaaliterveyteen ovat toimenpiteet, joissa huomioidaan paitsi yksilö myös perhe ja koulu sekä yhteiskuntakin asenteineen ja palveluineen. (Kuortti & Halonen 2018.)

2.3 Itsetunto

Itsetunto tarkoittaa sitä, kuinka paljon hyviä asioita ihminen näkee itsessään. Vaikkakin on tärkeää nähdä hyvät ominaisuutensa, hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen osaa arvioida itseään realistisesti ja tunnistaa myös rajansa ja heikkouutensa. (Keltikangas-Järvinen 2017, 18.) Nuori, joka ei usko ihmeitä itsestään, mutta ajattelee voivansa vaikuttaa elämäänsä, jaksaa yrittää ja pärjää usein hienosti. Jotta itsetunto voi kehittyä hyväksi, tarvitaan onnistumisen kokemuksia. Onnistumisista ja hyvistä hetkistä iloitseminen ja myönteinen ajattelu yleensäkin

lisäävät luottamuksen tunnetta niin itseen kuin ympäristöön. (Cacciatore & Karukivi 2014, 281.) Rakkauden ja ihailun kohteena oleminen on välttämätöntä lapsen tunne-elämän ja minäkuvan kehittymisen kannalta. Lapsi oppii, että yhdessä toisten ihmisten kanssa oleminen on mukavaa, koska hän on hyväksytty ja turvassa. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 29.)

Vaikka jokaisella onkin jonkinlainen tyypillinen ”yleinen itsetunto”, joka koostuu siitä, kuinka ihminen ylipäänsä luottaa itseensä ja elämästä suoriutumisestaan, ei itsetunto ole kuitenkaan yksi ominaisuus vaan kokonaisuus, joka rakentuu monella eri elämän alueella koetusta itseluottamuksesta. Etenkin lapsilla ja nuorilla on omana piirteensä vanhempiin ja kotiin liittyvä itsetunto. Hyvä itsetunto tällä alueella ilmenee esimerkiksi varmuutena siitä, että vanhemmat rakastavat ja että on vanhemmilleen tärkeä ja siitä, etteivät vanhemmat odota lapselta liikaa ja että vanhemmat viihtyvät lapsensa kanssa. (Keltikangas-Järvinen 2017, 29–30.)

2.4 Nuoren itsetunnon rakentuminen

Nuoruusikä on kriittinen ikävaihe lapsuuden ja aikuisuuden välissä. Nuoren aivot ovat ainutkertaisessa muutosvaiheessa ja niissä tapahtuu sekä kehittymistä että taantumista. Nuoruus on aikaa, jolloin ulkopuolelta tulevat loukkaukset haavoittavat enemmän ja silloin on myös suurempi riski psyykkiseen sairastumiseen. Nuoruusikä on myös usein haastavinta aikaa vanhempi-lapsi-suhteessa. Kuitenkin perhe on tärkein suojaava tekijä nuoren mielenterveyden kannalta; vakaa, tukea-antava, harmoninen perhe suojaa nuoren mielenterveyttä, kun taas epävakaa tai hajonnut perhe ja riittämätön vanhemmuus ovat riskitekijä nuoren mielenterveydelle. Positiivisten tunteiden ilmaisu vanhempien taholta ja nuoren luottamus omiin kykyihinsä suojaavat nuoren mielenterveyttä, vaikka vanhemmilla itsellään olisi mielenterveysongelmia. (Tabak & Zawadzka 2017.)

Nuoruusiässä arvioidaan usein tarkasti omaa kehoa. Nuori miettii, onko hänen kehonsa oikeanlainen ja riittävä. Hän pohtii myös sukuelimiään ja niiden toimintaa ja toimintakykyä sekä sitä, voiko niitä näyttää joskus toiselle. Myönteisen minäkuvan ja kehonkuvan vahvistamisessa vanhemmat ja ystävät ovat tärkeitä.

Vanhempien kannattaa tuoda esiin nuoren yksilöllisiä vahvuuksia sekä niitä piirteitä, joiden vuoksi arvostaa nuorta. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 157-158.)

Itsearvostuksen ja itsetunnon perusta muodostuu lapsuuden ja nuoruuden aikana. Ympäristö, eli kasvatus ja kaverit, vaikuttavat itsetuntoon paljon. Koulukiusaaminen, väkivaltakokemukset ja yksin jääminen voivat vahingoittaa itsetuntoa vakavasti. Toisaalta kasvuvuosina saatu hyvä hoiva ja myönteiset ihmissuhteet rakentavat hyvän itsetunnon perustaa. Aikuisten tehtävä on järjestää lapselle ja nuorelle tilanteita ja tehtäviä, jotka mahdollistavat kokemuksen onnistumisesta. (Cacciatore & Karukivi 2014, 281.) Itsetunto kehittyy vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja itsetuntoon liittyviä taitoja voi harjoitella. Turvallisessa ympäristössä nuori voi ottaa haasteita vastaan ja näin testata rajojaan. Näin hän pystyy muodostamaan realistisen kuvan omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan. Se luo pohjaa itsearvostuksen kehittymiselle. Nuoret kuvittelevat usein, että ihmisellä, joka ”ei piittaa yhtään siitä, mitä muut ajattelevat”, on hyvä itsetunto. Ylimielinen asenne on kuitenkin usein vain suojakuori, jonka alle itsestään epävarma nuori piiloutuu. (Aaltonen 2012,20.)

2.5 Pettymykset ja korjaavat kokemukset

Hyvän itsetunnon eräänä tuntomerkinä on esitetty pettymyksensietokykyä. Pettymykset kuuluvat elämään ja niitä tulisi jo lapsena oppia käsittelemään niin, etteivät ne myöhemmässä iässä muserra itsetuntoa. Kun lapsi saa harjoitella epäonnistumisten ja pettymysten käsittelyä hänelle läheisten ihmisten kanssa, hän oppii, ettei hänen arvonsa ole riippuvainen suorituksista ja hetkellisen pahanolon tunteen jälkeen itsetunto voi taas nousta. Aikuinen voi auttaa lasta pettymyksissä monin tavoin, mutta pettymyksiä ei voi ottaa lapselta pois eikä se ole tarkoituskaan. Lapsen on tärkeä havaita, että niin hyvät kuin pahatkin tunteet ovat hänen omiaan ja ne tulee itse elää läpi, vaikkakin ne jakaisivat yhdessä aikuisen kanssa. Lapselle tulisi osoittaa, että pettymykset ovat aikuisen mielestä ikävä, mutta silti luonnollinen asia. Murrosiän loppupuolella itsetuntoon vaikuttavat edelleen kaikki ne kokemukset, joita nuorella on, mutta vanhempien ja muiden ihmisten suora

vaikutus vähenee. Nuori tulkitsee asioita sen varassa, mitä vanhemmat ovat hänelle siihen mennessä opettaneet. (Keltikangas-Järvinen 2017, 272-275.)

Kasvatus ja kasvuvuosien muut kokemukset eivät ratkaise itsetunnon kehittymistä pysyvästi. Myöhemminkin voi tarkoituksella parantaa ja vahvistaa itsetuntoaan. Huonojen kokemusten ei tarvitse antaa vaikuttaa loputtomiin eikä niiden vaikutusta ainakaan kannata suurennella. Itsetuntoa voi rakentaa tekemällä toistuvasti pieniä rakentavia tekoja ja valintoja. Tämä tarkoittaa mm. hyvien asioiden huomaamisen ympärillään ja itsessään, hakeutumista seuraan, jossa voi hyvin, pienten hyvien tekojen tekemistä itselle ja muille ja tekemällä jatkuvasti pieniä valintoja, jotka edesauttavat itsetunnon rakentumista parempaan suuntaan. (Cacciatore & Karukivi 2014, 282-283.)

Seurustelusuhteen päättymisen jälkeen nuoren kanssa on hyvä keskustella pettymyksen tunteista, koska nuorella ei useinkaan ole asiasta juuri aiempaa kokemusta. On hyvä keskustella kaikista mahdollisista eron syistä, vaikkei niistä olisi-kaan varmuutta. Hylätyksi tuleminen on vain hyväksyttävä ja kestettävä, mutta aikuisen on syytä keskustella siitä, kuinka pettymyksen tunteen kanssa voi pärjätä ja kuinka sydänsuruista päästään pikkuhiljaa yli. Nuori voi luulla eron syyksi sitä, ettei hän ole täydellinen. Pettymyksen ja surun jälkeen on kuitenkin tärkeää löytää uudelleen myönteinen minäkuva ja usko siihen, että on edelleen ihana kumppani jollekin toiselle tulevaisuudessa. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 155, 157.)

2.6 Seksuaalinen itsetunto

Seksuaaliterveyden lisäksi seksuaalinen itsetunto ja -hyvinvointi ovat tärkeitä elämänlaadun osa-alueita (Riggio ym. 2014). Kunnioitus ja hyväksyntä omaa kehoa kohtaan lähtevät jo kasvatuksesta; jos vanhemmat ovat pitäneet lasta sylissä ja koskettaneet hyväksyvästi ja kunnioittavasti, muodostuu lapselle ja nuorelle lupa nauttia omasta kehosta sekä hoivata ja hoitaa itseä. Muuttuvan kehon ja seksuaalisten tunteiden heräämisen hyväksymistä lisää vanhempien ja läheisten arvostava ja hienotunteinen tuki ja intimiteetin kunnioittaminen. (Cacciatore, 2012; Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 185–187.)

Vanhempien vastuulle kuuluu auttaa nuorta ymmärtämään omaa seksuaalisuutta sisältäen itse seksin lisäksi seksiin liittyvät riskit, seuraukset sekä vastuun. Nuoret ovat vähemmän ahdistuneita ja vältteleviä, jos vanhemmat ovat vastaanottavaisia, tyyniä ja neuvoa-antavia silloin kun on puhe seksiin liittyvistä asioista. Äidit ottavat tavallisesti isiä aktiivisemmän roolin näissä keskusteluissa ja lämmin, tukea-antava äitisuhde onkin yhteydessä seksuaaliseen hyvinvointiin ja hyvään seksuaaliseen itsetuntoon aikuisuuden kynnyksellä. (Riggio ym. 2014.)

2.7 Seksivalmius

Seksivalmiudella tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä nuoren valmiutta ensimmäiseen yhdyntään. Termille löytyy huonosti valmiita määritelmiä. Tutkimuksissa nuorten seksuaalisuudesta seksivalmiutta ei juurikaan käsitellä vaan tutkimukset keskittyvät suostumuksellisuuteen ja seksuaaliterveyteen (Templeton, Lohan, Kelly & Lundy. 2017, 1288–1301). Lastenpsykiatri Raisa Cacciatore (2007, 246) määrittää asian seuraavasti: ”Yhdyntä ja rakastelu vaativat aivan erityistä varmuutta ja rohkeutta, niiden aika on vasta sitten, kun kumpikin on täysin varma, että ymmärtää mitä tekee”.

Valmius seksiin määritellään henkilökohtaisilla tekijöillä (kypsyys, ikä), ihmissuhdetekijöillä (seurustelu, oikea kumppani), moraalisiin ja uskonnollisiin uskomuksiin sekä punniten terveyteen, sosiaaliin suhteisiin ja perheeseen liittyviä etuja ja haittoja. Päätöksenteko seksivalmiuteen liittyen on dynaamista ja nuoret asettavat rajoja kullekin seksuaaliselle tilanteelle ja neuvottelevat rajoista. (Kuortti 2012, 43–44.) Väestöliitto määrittää nuoren olevan valmis yhdyntään, kun nuoren keho on riittävän kehittynyt, nuorta ei pelota seksi tai epäilytä seksin harrastaminen, seksistä puhuminen kumppanin kanssa on luontevaa ja nuori on valmis kantamaan vastuun yhdyntään liittyvistä seurauksista kuten sukupuolitaudeista tai ras-kaudesta. (Väestöliitto 2018.)

Jos nuori kokee olevansa kypsä seksiin ja hänellä on siihen mahdollisuus, hän haluaa ehkä olla aktiivinenkin. Hän on riittävän sinut oman kehonsa ja sen seksuaalisuuden kanssa niin, että sekä hallitsee kehonsa että pystyy heittäytymään.

Hän on valmis intiimimpään yhteyteen kumppaninsa kanssa ja on kehittänyt taitojaan viestittää kumppanilleen seksuaalisia toiveitaan ja tulkita kumppanin viestejä. Hän osaa myös hoitaa ehkäisyä, jos sitä tarvitaan sukupuolitautilien tai raskauden ehkäisemiseksi, sillä yhdynnässä tehdään myös päätös omasta vanhemmuudesta. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2015, 117.)

Seksivalmiutta on vaikea määritellä myös siksi, että seksi on laaja käsite ja tarkoittaa muutakin kuin yhdyntää. Aluksi kuljetaan käsi kädessä, mutta siitäkin on suuteluun vielä pitkä matka. Sen jälkeen ollaan valmiita ehkä hyväilyseksiin, josta on vielä matkaa yhdyntään. Ratkaisu tehdään järjen avulla eikä siksi, että haluaa miellyttää toista. Hetken mielijohteesta tai humalassa tehty ratkaisu useimmiten kaduttaa jälkeensä. Oma koskemattomuutta ei tule pitää kaupanteon välineenä hyväksynnän ja sitoutumisen toivossa. Oma kypsymistä ei voi eikä kannata kiirehtiä eikä toista pidä painostaa asiassa. Kun tutustuu rauhassa omaan seksuaalisuuteensa ja sen merkitykseen itselle, pystyy harkitsemaan rauhallisemmin ja kaikki muuttuu selkeämmäksi. (Cacciatore 2007, 246–247.)

Usein nuorten seksistä puhuttaessa käsitellään ehkäisyä ja sillä tarkoitetaan raskauden ja sukupuolitautilien ehkäisyä. Kuitenkin tärkeää on ehkäistä myös mielenrauhan järkkymistä ja ns. moraalista krapulaa. Nuoren kanssa kannattaakin keskustella siitä, mitä muita yhdessäolon muotoja voi tapailu- tai seurustelusuhteessa olla kuin intiimiä kanssakäymistä sekä siitä, ettei yhdyntöihin pidä kiirehtiä ennen kuin tuntee itse olevansa siihen valmis. (Kuortti 2013.)

2.8 Suostumus ja vapaaehtoisuus

Seksuaalinen kanssakäyminen on aina vapaaehtoista ja perustuu kummankin osapuolen suostumukseen. Kun seksi tulee ajankohtaiseksi seurustelusuhteessa, olisi hyvä käydä keskustelu siitä, ovatko osapuolet valmiita seksiin ja jos ovat niin millaiseen seksiin. Kummankin osapuolen mielipide painaa vaakakupissa: seksiä ei voi harrastaa vain toisen suostumuksella. Kummallakin osapuolella on myös oikeus pysäyttää fyysinen kanssakäyminen missä tahansa vaiheessa. Sama periaate pätee myös irtoseksin eli lyhyen ajan kumppanuuden

kanssa. Jos on epävarma seksin harrastamisesta, se yleensä kertoo siitä, ettei ole vielä valmis seksiin ajatusten tai tunteiden tasolla. (Oksanen 2016, 92–93.)

Näin todentuvat seksuaalisen itsemääräämisen rajat: kumpikin päättää omasta kehostaan ja siitä, miten paljon haluaa paljastaa sitä yhteisissä kokemuksissa. Yhdessä voidaan tehdä niin paljon, mihin molemmat ovat valmiita ja halukkaita. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 166.) Kummankin olisi lisäksi syytä olla niin varma kypsyystään, ettei tarvita alkoholia poistamaan jännitystä, epärointiä ja pelkoa. Myöskään se, että seurustellaan, ei tarkoita sitä, että suhteessa on oltava seksiä. Kenellekään ulkopuoliselle ei kuulu, onko suhteessa seksiä vai ei. Jos suhde päättyy siksi, että toinen ei suostu seksiin, sen oli syytäkin päättyä. Se, että suostuu seksiin siksi, että toinen painostaa ja vaatii, on julmaa itseä kohtaan ja saattaa olla hyvin haitallista. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 178–181.) Yhdyntäaktiivisuus ja seksuaalinen riskinotto nuoruusiässä ennen kuin siihen on emotionaalisia valmiuksia, liittyy mielenterveyden häiriöihin. Nuorten psyyke on erityisen haavoittuvainen ja olisi tärkeää, että nuoren ensimmäiset intiimikokemukset tapahtuisivat luotettavan ja turvallisen kumppanin kanssa ja nuoren omasta halusta. (Savioja ym. 2015.)

2.9 Eka kerta

Ekaa kertaa kutsutaan usein neitsyyden menettämiseksi. Termi on hieman ontuva, sillä menettämisen sijaan seksissä päinvastoin saa jotain: saa kohdata toisen ihmisen ja saa kokemuksen. Monesti vain yhdyntä lasketaan ns. oikeaksi seksiksi ja siksi voi olla vain yksi eka kerta. Asian voi myös nähdä niin, että on olemassa valtavan monenlaista seksiä, jolloin on myös monta tilaisuutta tehdä jotakin lähellä oloon ja seksiin liittyvää ensimmäistä kertaa. (Perez 2019, 137–138.)

Positiivisuuden kautta aihetta lähestytään Kuortin (2012, 11–12) mukaan huomattavasti vähemmän kuin riskinäkökulmasta. Sukupuolitautilien ja raskauden ehkäisystä on kirjoitettu ja aihetta on tutkittu ja siihen nuoret osannevat valmistautua ainakin teorian tasolla. Monesti kuitenkin ensimmäisen seksikokemuksen suurimmat huolenaiheet ovat Kuortin ja Jähin (2009) artikkelin mukaan se, sattuuko

yhdyntä ja osaanko käyttäytyä kuten pitää. Suomalaistytöt kokevat ensimmäisen yhdyntänsä keskimäärin 16-vuotiaana. (Kuortti 2012, Leikko ym. 2015.)

2.10 Miksi seksi ahdistaa?

Seksuaalinen kulttuuri ja naisen asema on muuttunut merkittävästi länsimaissa viime vuosikymmeninä ja erityistä huolta on aiheuttanut yhteiskunnan hyperseksualisoituminen. Nämä muutokset heijastuvat tyttöjen seksuaaliterveyteen ja käyttäytymiseen ja tätä kautta mielenterveyteen. (Kuortti 2013.) Lääkäri Chris Gilbert (2018) kysyi aikuisilta naisilta, mitä he olisivat halunneet tietää ennen ensimmäistä seksikokemustaan. Suurin osa naisista vastasi, että he olisivat halunneet tietää, että he vastoin odotuksiaan kiintyvät emotionaalisesti seksikumppaniinsa ja että ”on ok olla neitsyt ja odottaa oikeaa kumppania”. (Gilbert 2018.)

Seksi saattaa aiheuttaa hyvänolon tunteen lisäksi myös ahdistusta. Jos seksi tai seksuaalisuus aiheuttaa pahaa oloa, kannattaa pysähtyä miettimään, mikä asia varsinaisesti tuntuu pahalta. Monesti seksiin liittyvät ikävät tunteet johtuvat suorituspaineista. Toisinaan suorituspaineet johtuvat siitä, että yritetään harrastaa sellaista seksiä, joka vastaa mielikuvia ”oikeasta” seksistä”. Silloin kannattaa yrittää keskittyä läsnäoloon ja kumppanin kanssa puhumiseen sen sijaan, että pyrkii suorittamaan ennalta mietittyjä ”temppeja”. Suorituspaineita voi lisätä myös huono itsetunto; jos ei usko itseensä ja omiin vahvuuksiinsa, kuvittelee helposti olevansa myös huono sängyssä. Myös tästä kannattaa keskustella kumppaninsa kanssa, jolloin luultavasti saa kuulla, ettei kumppani suhtaudu asiaan lainkaan niin kriittisesti. Pitkäaikaisempi ratkaisu on parantaa itsetuntoaan pikkuhiljaa, kenties aikuisten tuella. (Perez 2019, 214–215.)

3 TARKOITUS, TUTKIMUSTEHTÄVÄT JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa ViVa-hankkeelle lyhyt, nuorille suunnattu videoanimaatio 13–18-vuotiaiden tyttöjen itsetunnosta ja valmiudesta seksiin.

Tutkimustehtävät:

1. Mistä tietää, koska on kypsä aloittamaan seksielämän?
2. Millä tavoin voidaan tukea tyttöjen itsetuntoa?

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa seksivalmiudesta ja oikeudesta päättää omasta kehosta nuoria kiinnostavalla tavalla.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö on menetelmältään toiminnallinen opinnäytetyö. Se toteutettiin yhdessä Tampereen ammattikorkeakoulun ViVa-hankkeen kanssa. Tässä luvussa avataan toiminnallisen opinnäytetyön periaatteita, tämän opinnäytetyön tiedonhaunprosessia sekä miten tämän opinnäytetyön raportti ja tuotos eli animaatio ovat rakentuneet.

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön ammattikorkeakoulussa tulisi olla työelämälähtöinen ja käytännönläheinen sekä tieteelliseen tutkimukseen perustuva. Se tulisi tehdä perustuen hyvään tieteelliseen käytäntöön sekä osoittaen tekijöidensä alalla tarvittavien tietojen ja taitojen hallintaa. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ammattilaisia tukeva tai perehdyttämiseen suunnattu opas, video tai kotisivut. Se voisi olla myös jokin tapahtuma. Menetelmä vaalitaan opinnäytetyön kohderyhmään sopivaksi. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.)

Toiminnalliselle opinnäytetyölle on tärkeää, että se on toteutettu työelämäyhteistyön kanssa. Yhdessä työelämän kanssa toteutetussa opinnäytetyössä opiskelija pääsee auttamaan työelämää ratkaisemaan käytännönläheistä, työelämän ongelmaa. (Vilka & Airaksinen 2003, 16.) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotos on animaatio 13–18-vuotiaille tytöille seksivalmiudesta, itsetunnosta ja sen tukemisesta. Päätös opinnäytetyössä käytettävästä menetelmästä tehtiin työelämäyhteistyön toiveesta saada nuorille suunnattua videomateriaalia seksuaaliterveydestä.

4.2 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyön tekeminen alkoi elokuussa 2018 aiheen valinnalla sekä työelämäyhteistyön palaverilla. Lisäksi animaation suunnittelu käynnistettiin työelämäpalaverissa syyskuussa 2018, yhdessä työelämätahon yhteyshenkilön Jouni

Tuomen sekä ohjaavan opettajan kanssa. Idea nuorille suunnatun opetusvideon tekemisestä tuli työelämäyhteistyö taholtamme ViVa-hankkeelta. Työelämätaho esitti toiveeksi nuorille suunnattua, ajatuksia herättävää videota, jota voi käyttää keskustelun avaajana nuorten seksuaaliterveydestä. Palaverissa saimme tukea videon suunnitteluun ja toteutukseen. Opetusvideo päätettiin toteuttaa animaationa, koska videoon sopivia kuvausvälineitä tai näyttelijöitä ollut mahdollista saada videon tekemiseen. Meille ehdotettiin ohjelmaksi Vyond-animaatio-ohjelmaa, joka on ollut Viva-hankkeella käytössä animaatioiden teossa. Näkökulman aiheeseen saimme valita itse. Opinnäytetyön suunnitelman kirjoittaminen aloitettiin heti, kun työelämäpalaverissa oli rajattu aihe. Suunnitelman saimme valmiiksi joulukuussa 2018, jolloin saimme opinnäytetyöllemme tutkimusluvan.

Raportin teorian kasaamisen aloitimme tammikuussa 2019. Tiedonhaussa asiasanoja haettiin asiasanojen tietokannoista ja sanakirjoista, kuten yleinen suomalainen asiasanasto eli YSA, medical subject headings eli MeSH sekä sen suomenkielinen käännös FinMeSH. Lisäksi käytössä olivat Hoidokki, Termix ja Terminologian tietokannat. Tietoa haettiin Medic-, ja Cinahl-tietokannoista (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Esimerkkejä tiedonhausta.

Tietokanta	Käytetyt hakusanat
CINAHL	Adolescence, teenage, girl, sexuality, sexual identity, gender identity, sex, self-concept, self-esteem, self-worth, self-evaluation, self-perception, self-image
MEDIC	Nuori, teini-ikä, adolescence, seksuaalisuus, sukupuolielämä, sexuality, seksi

Tiedonhauissa sisäänottokriteereinä käytössä olivat julkaisuvuosi (2009–2019), tiivistelmän saatavuus, kielenä joko suomi tai englanti, artikkelien saatavuus Tampereen ammattikorkeakoulun tietokannoista sekä lisäksi artikkelien tuli olla vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita. Poissulkukriteereinä olivat muun muassa vanhemmat, kuin 2008 julkaistut artikkelit, artikkelien huono tai maksullinen saatavuus tai se, että artikkeli ei ollut luotettavasta lähteestä. Poissulkukriteerinä toimi myös, jos artikkeli sisälsi tietoa aiheesta ainoastaan seksuaaliterveyden näkökulmasta, kuten ehkäisystä ja sukupuolitaudeista. Tämän käyttö rajasi paljon lähteitä, mutta auttoi myös opinnäytetyön aiheen rajaamisessa.

Videoita käytetään oppimateriaalissa asian havainnollistamiseen, elävöittämiseen ja tarinan kerrontaan. Videon valmistamiseen sisältyy useita eri työvaiheita ennakkosuunnittelusta alkaen. Lopputuloksena on valmis käsikirjoitus ja tuotantosuunnitelma. Tämän jälkeen siirrytään varsinaiseen tuotantovaiheeseen, jossa tuotetaan tarvittava materiaali valitulla tavalla. Tuotantovaihetta seuraa jälkikäsittely, jossa video editoidaan valmiiksi. (Keränen & Penttinen 2007, 166, 197–198.) Tekemässämme animaatioissa on käytössä sekä kuvallista kerrontaa, että tietois-kuja nuorten seksuaaliterveydestä, seksivalmiudesta sekä suostumuksellisuu-desta. Animaation tietois-kuut sisältävät teorian tietoa opinnäytetyön raportistamme. Tietois-kuut ovat painottuneita animaation loppuun, jotta mielenkiinto nuorilla säilyy koko animaation ajan. Animaation lopussa ovat tiedot animaation tekijöistä, tilaa-jasta sekä opinnäytetyön tiedot.

Viimeisen vuosikymmenen aikana oppimisympäristöjen monimuotoisuuteen on alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota. Oppimisen ja opetuksen näkökul- masta tärkeiksi piirteiksi on todettu oppijalähtöisyys, oppimisen ja opetuksen laa- jeneminen opetustilan ulkopuolelle sekä tietotekniikan pedagoginen ymmärtämi- nen. (Mikkonen, Vähähyyppä & Kankaanranta 2012, 5.) Opinnäytetyönä tehtä- vän opetusvideon ensisijaisia kriteereitä ovat käytettävyys kohderyhmässä ja käyttöympäristössä, asiasisällön sopivuus kohderyhmälle, houkuttelevuus, infor- matiivisuus, selkeys ja johdonmukaisuus. Opetusvideo tukee monipuolista oppi- mista ja on hyvä apuväline opetukseen. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 53.) Ollak- seen mahdollisimman koukuttava, video materiaalin tulisi olla mahdollisimman lyhyt, enimmillään kuusi minuuttia (Guo, Kim, & Rubin. 2014). Tähän opinnäyte- työhön tehdyn animaation pituus on noin kaksi minuuttia.

Bothan, Tuomen ja Äimälän (2017, 28) artikkelissa Hedelmällisyyden suoje- luoppimateriaalin kehittäminen nuorille kerrotaan, kuinka nuorille suunnatun ope- tusvideon on oltava helposti saatavissa ja käytettävissä. Hankalasti saavutettava opetusmateriaali, tässä tapauksessa opetusvideo jää käyttämättä. Nuorille suun- natun opetusvideon tulisi olla myös innovatiivinen ja luova. Viva- hanke käyttää ohjauksessa ja tiedonvälityksessä paljon erilaisia animaatioita ja videoita.

Animaation toteutus alkoi maaliskuussa 2019 tapaamisella ViVa- hankkeen asiantuntijatiimiin kuuluvan Marika Mettälän kanssa, joka ohjasi meitä Vyond- animaatio- ohjelman käytössä. Ennen animaation tekoa suunnittelimme alustavan käsikirjoituksen (liite 1) opetusvideon pohjaksi. Käsikirjoituksen teon jälkeen teimme sen pohjalta ensimmäisen version animaatiosta. Esittelimme alustavan käsikirjoituksen ja animaation työelämäyhteystyöskaville huhtikuussa 2019, jolta saimme kehitysideoita animaatioon. Toukokuussa 2019 käsikirjoitusseminaarissa saimme lisää ideoita ja vinkkejä animaation toteutukseen toisilta opiskelijoilta sekä ohjaavalta opettajalta. Ideoiden ja vinkkien pohjalta käsikirjoitus muokattiin (liite 2) ja animaatio muovautui lopulliseen muotoonsa elokuussa 2019. Animaation palautuksen jälkeen sen käyttöoikeudet ovat ViVa-hankkeella, eikä tekijöillä ole velvollisuutta sen ajan tasalla pitämisestä.

5 POHDINTA

5.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tieteellisessä tutkimuksessa tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuseettinen neuvottelukunta on määrittänyt hyvän tieteellisen käytännön lähtökohdiksi muun muassa tutkimuksen rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden tutkimustyössä ja tulosten arvioinnissa. Tutkimuksen tiedonhankintamenetelmien tulee olla eettisesti kestäviä ja tutkimustyön avointa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018.) Opinnäyteytohömme on saatu tutkimuslupa joulukuussa 2018, mikä lisää sen luotettavuutta.

Pyrimme noudattamaan opinnäytetyössämme hyvää tieteellistä käytäntöä, tarkkuutta lähdeviittauksissa, huolellisuutta tiedon arvioinnissa sekä avoimuutta opinnäytetyöprosessin raportoinnissa. Aineisto on kerätty eri tietokantojen avulla laadukkaista lähteistä kotimaisista ja kansainvälisistä tietokannoista, lehdistä, kirjoista jne. Hyvää tieteellistä käytäntöä työssämme osoittaa, että tiedonhaussa on käytetty sisäänotto- ja poissulkukriteereitä laadukkaiden ja mahdollisimman tuoreiden lähteiden löytämiseksi. Vaikka käytimme lähteenä myös sekä suomalaisia että ulkomaisia tutkimuksia, löytyi aiheestamme runsaasti hyvää materiaalia lastenpsykiatri Raisa Cacciatoren kirjallisuudesta. Tästä syystä työssämme on käytetty suunniteltua enemmän kirjallähteitä. Perustelemme sen kuitenkin sillä, että Cacciatore on tieteellisen koulutuksen saanut asiantuntija sekä sillä, että näistä lähteistä saimme materiaalia, joka on kohderyhmällemme eli nuorille helppoluokista, ymmärrettävää ja kiinnostavaa.

Kansainvälisiä lähteitä toivoimme löytävämme enemmän. Osa englanninkielisistä lähteistä sijoittui maihin ja kulttuureihin, jotka eivät vastaa suomalaista kulttuuria ja jouduimme hylkäämään ne siksi. Lähteistämme kuusi kappaletta on yli kymmenen vuotta vanhoja, koska osa teoksista on klassikkoja, joiden asia ei vanhene ja toisaalta joistakin aiheista ei ollut löydettävissä tuoreempia lähteitä. Opinnäytetyön raporttiin pyrimme ottamaan mukaan tasapuolisesti tuloksia eri tutkimuksista. Tulokset korreloivat hyvin keskenään, joten ristiriitaisuuksia ei juuriakaan tullut esiin. Pyrimme työssämme käyttämään ensisijaisia lähteitä, mikä lisää

työn luotettavuutta. Tämän vuoksi muutama lähde on kuitenkin vanhempi kuin sisäänottokriteereissä käytetyt vuosiluvut.

Opinnäytetyömme opetusvideon eettisyyttä lisää se, että se on toteutettu animaationa eikä siinä ole käytetty näyttelijöitä. Lisäksi animaatio pohjautuu tekemämme opinnäytetyön raporttiin, joka pohjautuu tutkittuun tieteelliseen tietoon. Animaation lopussa on mainittu opinnäytetyö lähteenä, jotta katsoja voi halutessaan tarkistaa animaation sisältämät faktat. Animaation eettisyyttä heikentää se, että opinnäytetyön palautuksen jälkeen tekijöillä ei ole sen päivitys velvollisuutta, joten sen ajantasaisuus voi kärsiä, jos sitä ei päivitetä säännöllisesti.

5.2 Prosessin pohdinta

Opinnäytetyössämme käsitelimme niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat tyttöjen itsetuntoon ja seksielämän aloitukseen. Vaikka ympäristötekijät vaikuttavatkin sekä siihen, koska nuori aloittaa seksielämän, että siihen, millaiseksi hänen itsetuntonsa lähtee kehittymään, on suurin vaikutus näihin kuitenkin vanhemmuudella. Läheinen ja avoin suhde vanhempiin, etenkin äitiin, vaikuttaa seksielämän aloitukseen tytöillä. Myös itsetunnon kehittymiseen vanhemmilla on ratkaisevin vaikutus. Hyvän itsetunnon turvin nuori uskaltaa tehdä omanlaisiaan ratkaisuja myös seksin suhteen. Vanhempien läsnäolon ja kasvatuksen vaikutus verrattuna ympäristön ja median, etenkin sosiaalisen median, vaikutukseen näyttäytyi positiivisena ja yllättävänäkin tietona.

Aiheesta löytyi melko paljon tietoa ja tutkimustuloksia, mutta kattavimmin ja ymmärrettävimmin aiheesta on Suomessa kirjoittanut lastenpsykiatri Raisa Cacciatore. Teoriaosuus sisältää paljon hänen teoksistaan poimittua tietoa, mikä ei ole välttämättä eduksi opinnäytetyön tasoisessa työssä, mutta katsoimme sen tukevan hyvin aihettamme ja antavan siitä ymmärrettävää, tutkimuksia tukevaa tietoa. Cacciatoren teksti on arkikielistä ja selkeää, mikä tukee sitä, että myös nuorten on halutessaan helpompi lukea työmme teoriaosuutta.

Animaation pohjana käytimme kasaamaamme raporttia. Haasteena sen tekemisessä oli luoda nuoria kiinnostava kokonaisuus, jossa näkyy myös tutkittuun tietoon perustuvaa informaatiota. Animaatio pohjautuu nuorten väliseen dialogiin, ja koimme haasteeksi saada henkilöiden käyttämän kielen kuulostamaan sopivalta nuorten suuhun. Lisäksi koimme haasteeksi saada uskottavuutta animaatioon, koska omassa elämässämme käyttämämme sosiaalisen median viestimet eivät ole nykypäivän trendien mukaisia. Tähän saimme onneksi apua nuoremmilta opiskelijoilta yhteisissä opinnäytetyöseminaareissa.

Opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoista aiheen kiinnostavuuden ja henkilökohtaisuuden takia, vaikkakin meidän oli vaikea löytää yhteistä aikaa sen tekemiseen. Hyvällä yhteistyöllä olemme kuitenkin saaneet tehokkaasti sovittua työjaosta ja olleet yhteydessä pääasiassa sähköisten viestimien välityksellä. Muutama kerran olemme tavanneet ja tehneet tilannekatsauksen sekä sopineet jatkosta.

5.3 Jatkotutkimus- ja kehittämisehdotukset

Tämä opinnäytetyö käsitteli tyttöjen seksivalmiutta ja seksielämän aloitusajan kohdan vaikutuksia mielenterveyteen ja sitä kautta psyykkiseen seksuaaliterveyteen sekä toisaalta itsetunnon rakentumiseen vaikuttavia tekijöitä. Jatkotutkimuksen aiheena olisi kiinnostavaa nähdä poikien itsetunnon kehittyminen seksuaalisuuden kontekstissa. Media luo paineita ainakin tytöille olla tietynlainen, mutta kiinnostavaa olisi tietää myös poikien maailmankuvasta ja omakuvasta nykymaailmassa.

Animaation on tarkoitus toimia keskustelunherättäjänä oppitunneilla tai rippileireillä, joten olisi toivottavaa, että ohjaava aikuinen osaisi ottaa asian nuorten kanssa keskusteluun ja ohjata heitä esimerkiksi oikeanlaisille, asianmukaisille verkkosivuille. Tätä tarkoitusta varten jatkossa voisi toiminnallisen opinnäytetyön aiheena olla opettajan opaslehtinen, jonka avulla seksivalmiuden puheeksi ottaminen olisi helpompaa ja josta löytyisi nuorille sopivia kanavia lisätiedon löytämiseksi.

LÄHTEET

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Tampere. Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Botha, E., Tuomi, J. & Äimälä, A. 2017. Hedelmällisyyden suojele- oppimateriaalin kehittäminen nuorille. Teoksessa Tuomi, J. & Äimälä, A (toim.) Viisaat valinnat – tietoa, tukea, ohjausta. Tampere. Kirjapaino Hermes oy.

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

Cacciatore, R. 2012. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa? Luento: 13.9.2012. Savonlinna. Luettu 12.11.2018.
http://www.savonlinna.fi/filebank/3574-Vahva_vanhemmuus_luentomateriaali.pdf.

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielelön fiilis. Helsinki. Kustanneosakeyhtiö Tammi.

Cacciatore, R. & Korteniemi- Poikela, E. 2019. Rakkaus, ilo, rohkeus - seksuaalisuuden portaat. Helsinki. Minerva kustannus.

Gilbert, C. 2018. Sex for the first time. Psychology today 7/2018.

Guo, P., Kim, J. & Rubin, R. 2014. How Video Production Affects Student Engagement: An Empirical Study of MOOC Videos. Luettu 25.11.2018. <http://up.csail.mit.edu/otherpubs/las2014-pguo-engagement.pdf>

Keltikangas- Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. Helsinki. WSOY.

Keränen, V. & Penttinen, J. 2007. Verkko- oppimateriaalin tuottajan opas. Porvoo. WS Bookwell.

Korteniemi- Poikela, E. & Cacciatore, R. 2010. Portaita pitkin. Lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehittyminen. Juva. WS Bookwell Oy.

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

Kosunen, E., Cacciatore, R. & Hervonen, A. 2003. Seksuaalisuus elämänkaareissa. Duodecim 2003:119. <https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo93407>.

Kuortti, M. 2012. Suomalaisten tyttöjen seksuaaliterveys ja –kulttuuri: arvot, riskit ja valinnat. Tampereen yliopisto. Lääketieteen yksikkö. Väitöskirja.

Kuortti, M. 2013. Tyttöjen seksuaaliterveys ja –kulttuuri - säpinää vai jahkailua. Kätilölehti 4/2013, 14-15.

Kuortti, M. & Halonen, M. 2018. Miten nuorten seksuaaliterveyttä edistetään tehokkaimmin? Duodecim 134/2018, 873-879.

Kuortti, M. & Jähi, R. 2009. Riskillä vai ilman – tutkimus tyttöjen seksikäyttäytymisen valinnoista ja niihin liittyvistä arvoista. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 4/2009, 244-257.

Lehtikangas, M. 2012. *Murkkumanuaali – tietoa ja vastauksia teinin vanhemmille*. Väestöliitto. Helsinki. VL-Markkinointi Oy.

Leikko, R., Suominen, T., Rantanen, A., Eriksson, T., Apter, D. & Lehtinen, M. 2015. Nuorten naisten seksuaalikäyttäytymiseen liittyviä riskitekijöitä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 4/2015, 295-305.

Mikkonen I., Vähähyyppä, K. & Kankaanranta, M. 2012. Mistä on oppimisympäristöt tehty? Teoksessa Kankaanranta, M., Mikkonen, I. & Vähähyyppä, K. (toim.) *Tutkittua tietoa oppimisympäristöistä. Tieto- ja viestintätekniikan käyttö opetuksessa*. Luettu 2.12.2018.
http://www03.edu.fi/aineistot/oppimisymparistot/tutkittua_tietoa_oppimisymparistoista_VERKKO.pdf

Nuorisolaki 1285/2016. Helsinki. Opetus- ja kulttuuriministeriö. 1.1.2017.

Nuorten elämä. N.d. Hyvinvointi ja elämä. Seksuaaliterveys. Luettu 14.4.2019.
<https://www.nuortenelama.fi/elavaa-elamaa/hyvinvointi-ja-terveys/seksuaaliterveys-486>

Oksanen, J. 2016. *Seksu: Seksuaaliterveyttä ja suhdetaitoja*. Helsinki. Autismissäätiö.

Paasonen, S. 2015. *Pornosta*. Turku. Painosalama Oy.

Perez, I. 2019. *Respektiä. Seksikirja pojille*. Helsinki. Gummerus.

Riggio, H., Galaz, B., Garcia, A. & Matthies, B. 2014. Contraceptive attitudes and sexual self-esteem among young adults: Communication and quality of relationships with mothers. *International Journal of Sexual Health*. Oct-dec 2014, vol. 26, issue 4. 268-281.

Savioja, H., Sumia, M. & Kaltiala-Heino, R. 2015. Seksuaalikokemukset ja mielen terveys nuoruusiässä. *Lääkärilehti* 6/2015, 309-314.

Sawyer, S. 2018. The age of adolescence. *The Lancet- Child & Adolescent Health*. 3/2018. 223-228.

Tabak, I. & Zawadzka, D. 2017. The importance of positive parenting in predicting adolescent mental health. *Journal of Family Studies* 2017. 23 (1), 1-18.

Templeton, M., Lohan, M., Kelly, C. & Lundy, L. 2017. A systematic review and qualitative synthesis of adolescents' views of sexual readiness. *Journal of Advanced Nursing* 73;6. 1288- 1301.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Luettu 14.11.2018. <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta>.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Väestöliitto 2006. Väestöliiton seksuaaliterveyspoliittinen ohjelma. Helsinki. <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/f45160b8d99be1e499c3a32beadec351/1542360448/application/pdf/906885/Sekstervpolohjelma.pdf>.

Väestöliitto 2018. Nuoret – Milloin olen valmis seksiin. Luettu 15.11.2018. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/mitaseksion/yhdynta/milloinolenvalmis/>.

World health organization. 2002. Defining sexual health. Sexual health document series. http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf

World health organization 2018. Adolescent health. Luettu 15.11.2018. http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/.

LIITTEET

Liite 1. Ensimmäinen versio käsikirjoituksesta

1. Kohtaus (aika 0:00–0:10): Intro: Otsikko: ”Mun keho- mun säännöt” Musiikki (ohjelman oma). Pois häivytyks. Keltainen tausta.
2. Kohtaus (aika 0:11–0:19): Vauva vanhempien sylissä (vauvalla keltainen paita). Isä paijaa vauvaa, äiti hymyilee ja katsoo lempeästi, Isä laskee vauvan maahan. Vauva konttaa kuvan oikeasta laidasta ulos.
3. Kohtaus (aika 0:20–0:40): Tyttö (1) astuu kuvaan vasemmasta laidasta koululaisena (tytöllä keltainen paita). Kuva liikkuu ja tyttö (1) kävelee koulun pihaan kavereiden luo. Joku tyttö (2) seisoo yksin pihassa, jolloin tyttö (1) pyytää hänet mukaan. Tyttö (1) sanoo: ”Haluaisitko tulla meidän kanssa leikkimään?” (puhekupla). Tyttö (2) sanoo: ”Joo, kyllä mä haluisin.” (hymyilee vähän). Tytöt kävelevät käsi kädessä muiden lasten porukkaan ja kuva siirtyy oikeasta reunasta pois.
4. Kohtaus (aika 0:41–0:54): Kuvan vasemmasta reunasta tulee esiin tyttö (1) kaverinsa kanssa (tyttö 2) (Tytöllä 1 keltainen paita). Tytöt seisovat torilla. Poikajoukko lähestyy, joukon johtaja edellä (pojalla musta nahkatakki). Nahkatakkinen poika vinkkaa silmää muutamalle tytölle ohikulkiesaan. Poikajoukko pysähtyy tyttöjen luo. Nahkatakkinen poika katsoo tyttöä (1) päästä varpasiin (sex- nuolet sinkoilevat tytön erogeenisille alueille).
5. Kohtaus (aika 0:55–1:10): Sama kohtaus jatkuu. Nahkatakkinen poika ottaa tytön (1) kainalonsa, heilauttaa päätään ja sanoo: ”Meille vai teille?” Tyttö irrottaa pojan käden, heristää sormeaan ja sanoo: ”Mun keho - mun säännöt.” Poika kävelee eteenpäin, toisen tyttöjoukon luo. Kuva siirtyy eteenpäin oikeasta reunasta ulos.

6. Kohtaus (aika 1:11–1:30): Sama kohtaus jatkuu edelleen. Muu poikajoukko nahkatakkista lukuun ottamatta ilmestyy kuvaan vasemmasta reunasta. Tyttö (1) huomaa joukosta toisen pojan (sininen paita), poika huomaa tytön (sydännuolet sinkoilevat edestakaisin). Ihmiset häivytetään kuvasta, nuolet suurenevat ja sinkoilevat.
7. Kohtaus (aika 1:31–1:36): Tyttö (keltainen paita) ja poika (sininen paita) ilmestyvät kuvaan vasemmasta reunasta (molemmat ovat erillisten ympyröiden sisällä) ja lähettävät toisilleen snäppejä. Kuva häipyä oikeasta reunasta kuvasta ulos.
8. Kohtaus (aika 1:37–1:42): Kesä. Tyttö ja poika ilmestyvät kuvaan kävellen käsi kädessä vasemmasta reunasta ja kävelevät kuvasta ulos oikeasta reunasta.
9. Kohtaus (aika 1:43–1:48): Syksy. Tyttö kääntyy ympäri ja halaa poikaa niskasta kiinni pitäen. Tyttö ja poika suutelevat. Kuva siirtyy niin, että tyttö ja poika katoavat kuvan oikeasta reunasta.
10. Kohtaus (aika 1:49–1:55): Syksy. Tyttö ja poika ilmestyvät kuvaan vasemmasta reunasta. He pysähtyvät. Poika halaa tyttöä vyötäröltä seisoen tämän takana ja suutelee niskaan, tyttö näyttää tyytyväiseltä.
11. Kohtaus (aika 1:56–2:05): Syksy. Tyttö ja poika suutelevat. Poika sanoo: ”Mä tykkään susta”. Tyttö sanoo: ”Niin mäkin tykkään susta”. Poika: ”Mä olisin valmis jo olemaan silleen”.
12. Kohtaus (aika 2:06–2:15): Sama kohtaus, kuin edellisessä jatkuu. Tyttö sanoo: ”Sattuukohan se? Osaankohan mä?”. Poika sanoo: ”Emmä tiä, oon kuullu että ekakerta voi sattua vähän.” Tyttö: ”Mut musta tuntuu, etten oo vielä valmis. Ethän sä suutu?” Poika: ”En tietenkään, ootetaan vaan” Poika hymyilee lempeästi.
13. Kohtaus (aika 2:16–2:25): ”Talven värinen” tausta. Kuvassa vuorottelevat puhekuplat ilman ihmisiä, osa puhekuplistista keltaisia osa sinisiä. Sininen

kupla: "Mä alan olla rakastunut suhun." Keltainen kupla: "Niin mäkin suhun." Keltainen kupla: "Mä taidan nyt olla valmis." Sininen kupla: "Ooksä varma?"

14. Kohtaus (aika 2:26–2:35): Sama tausta, kuin edellisessä. Kuvassa vuorottelevat puhekuplat ilman ihmisiä, osa kuplista edelleen keltaisia ja osa sinisiä. Keltainen kupla: "Joo kyl mä oon." Sininen kupla: "Hymiöemoji ja sydänemoji." Keltainen kupla: "Jos molempia haluttaa enemmän kuin peittää niin kokeillaan."

15. Kohtaus (aika 2:36–2:45): On talvi (ikkunasta näkyy luminen puu). Kuvaan ilmestyy vasemmasta reunasta peitto, joka lähtee rullautumaan auki oikeaan reunaan. Vasemmasta reunasta peitolle ilmestyvät tyttö ja poika, jotka lähtevät pyörimään makuulla niin, että peitto pyörii samalla heidän ympärilleen. Peittorulla, josta näkyy tytön ja pojan päät, pyörii kuvan oikeasta reunasta pois.

Liite 2. Lopullinen käsikirjoitus

1. Kohtaus (aika 0:00–0:04): Intro: Otsikko: ”Mun keho- mun säännöt” Musiikki (ohjelman oma). Keltainen tausta.
2. Kohtaus (aika 0:05–0:07): Alaotsikko: ”Hyvä itsetunto on avain itsekunni- oitukseen” Keltainen tausta.
3. Kohtaus (aika 0:08–0:12): Pieni keltapaitainen lapsi (tyttö 1) leikkii lattialla nallella, taustalla onnellisen näköiset vanhemmat.
4. Kohtaus (aika 0:13–0:15): Info: ”Lapsena ja nuorena saatu hoiva ja hyväk- syminen pohjustavat hyvää itsetuntoa”. Keltainen tausta.
5. Kohtaus (aika 0:16–0:36): Tyttö 1 keltaisessa paidassa kävelee toisen, apean näköisen tytön 2 luo koulun pihalla. Tyttö 1: ”Haluaisitko tulla meidän kanssa leikkimään?” Tyttö 2: Joo kyllä mä haluisin”. Molemmat tytöt hymyilevät ja kävelevät toisten lapsien luo. Tytöt kävelevät kuvasta oikealta pois.
6. Kohtaus (aika 0:37–1:03): Tyttö 1 ja tyttö 2 kävelevät kuvan vasemmasta reunasta keskelle kuvaa. Tytöllä 1 keltainen paita päällä. Kuva ostoskes- kuksen edessä, jossa näkyy tyttöjen kaveriporukka sekä poikien kaveripo- rukka. Poikien porukasta yksi poika kävelee tyttöjen luo. Poika sanoo: ”Meille vai teille?” Tyttöjen ilmeet muuttuvat ja tyttö 1 vastaa: ”Mun keho mun säännöt” Poika sanoo vielä: ”No just mikä muija!” ja kävelee tyttöpo- rukan luo. Tytöt 1 ja 2 jäävät keskelle kuvaa ja alkavat taas hymyilemään. Tyttö 1 näkee toisen pojan pihalla ja he katsovat toisiaan. Pojalla sininen paita Tytön ja pojan välillä menevät punaiset nuolet ja sydämiä leijuu il- massa.
7. Kohtaus (aika 1:04–1:06): Punainen tausta. Yhdessä kuplassa tyttö 1 ja toisessa kuplassa poika. Molemmilla puhelimet käsissä. Tytöllä keltainen paita ja pojalla sininen paita.

8. Kohtaus (aika 1:07–1:09): Tyttö 1 ja poika istuvat ulkona penkillä pitäen vähän toisiaan kädestä. On kesä. Tytöllä keltainen paita ja pojalla sininen paita. Sydämet leijailevat tytön ja pojan yläpuolella.
9. Kohtaus (aika 1:10–1:25): Tyttö 1 ja poika seisovat ulkona lähekkäin. Tausta keltainen, kuvaa syksyä. Pojan ja tytön yläpuolella ns. pusuemoji. Sydämet alkavat leijua tytön ja pojan päällä. Poika sanoo: "Mä tykkään susta" tyttö vastaa: "Niin mäkin tykkään susta.." Poika sanoo: "Mä olisin jo valmis..." Tytön katse painuu alas ja tyttö vastaa: "Okei.. No.." Tytöllä keltainen paita ja pojalla sininen paita.
10. Kohtaus (aika 1:25–1:40): Tyttö 1 yksin kuvassa, sama tausta, kuin edellisessä kohtauksessa paitsi melkein musta. Tytöllä apea ilme. Ajatuskuplat vaihtuvat tytön päällä vuorotellen, osittain samaan aikaan: 1:"Mut mitä jos mä oon ihan huono.." 2: "Tai se ajattelee, että oon ruma.." 3:"Tai se jättää mut kun annan sille" 4:"Tai sit se jättää mut kun en anna?!" 5:"Tai se kertoo kaikille millanen mä olin.." 6: "Tai jos se sattuu ihan hirveesti.." 7:"Mut jos mä vaan annan sille enkä sano mitään ni kaduttaako se..." 8: "No kai mun on vaan pakko avata suu.." Tytöllä keltainen paita.
11. Kohtaus (aika 1:41–2:02): Sama tausta, kuin 9.kohtauksessa. Tytöllä 1 katse alaspäin, mutta hymyilee. Tyttö sanoo: "Hei mä oon vähän miettiny.." ja toinen puhekupla tytöltä: "Mitä jos se sattuu? Tai mä en osaa?" Poika vastaa: "Emmä tiä.. Oon kuullu että ekakerta voi sattua vähän.." ja toinen puhekupla pojalta: "Mut harjotellaan yhdessä, en mäkään osaa.." Tyttö vastaa: "Musta tuntuu etten oo vielä valmis.. Ethän sä suutu??" Poika vastaa: "En tietenkään! Ootetaan vaan..".
12. Kohtaus (aika 2:03–2:05): Samanlainen tausta, kuin edellisessä kohtauksessa paitsi vaaleanharmaa. Keskellä ajatuskupla: "Tarpeeksi aikaa kulu- nut..."
13. Kohtaus (aika 2:06–2:20): "Talven värinen" tausta. Kuvassa vuorottelevat puhekuplat ilman ihmisiä, osa puhekuplista keltaisia osa sinisiä. Sininen

kupla: "Mä alan olla rakastunut suhun." Keltainen kupla: "Niin mäkin suhun." Keltainen kupla: "Mä taidan nyt olla valmis. "Sininen kupla: "Ooksä varma?" Keltainen kupla: "Joo kyl mä oon." Sininen kupla: "Hymiöemoji ja sydänemoji." Keltainen kupla: "Jos molempia haluttaa enemmän kuin pelottaa niin kokeillaan."

14. Kohtaus (aika 2:21–2:24): Tyttö ja poika sängyllä lähekkäin. Päällä leijuu ja lentelee niin paljon sydämiä, että vartaloita ei näy. Molemmat hymyilevät. Vaaleansininen tausta.
15. Kohtaus (aika 2:25–2:26): Info: "Mistä tietää, koska on valmis seksiin?" Keltainen tausta.
16. Kohtaus (aika 2:27–2:29): Info: "Valmius seksiin on yksilöllistä, eikä siinä voi verrata itseään muihin." Keltainen tausta.
17. Kohtaus (aika 2:30–2:31): Info: "Voit kokea olevasi valmis, kun sinua ei esimerkiksi pelota.." Keltainen tausta.
18. Kohtaus (aika 2:32–2:34): Info: "..Sekä uskallat puhua siitä seurustelukumppanisi kanssa.." Keltainen tausta.
19. Kohtaus (aika 2:35–2:37): Info: ".. Lisäksi ymmärrät pitää huolta itsestäsi seksin aikana käyttämällä ehkäisyä." Keltainen tausta.
20. Kohtaus (aika 2:38–2:40) Info: "Vain sinä itse voit päättää milloin olet valmis!" Keltainen tausta.
21. Kohtaus (aika 2:41–2:42): Info: "Animaatio on tehty Tampereen ammattikorkeakoulun Viisaat valinnat- hankkeelle syksyllä 2019" Oranssi tausta.
22. Kohtaus (aika 2:43–2:45): Info: "Se on tehty osana Tampereen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyötä Mun keho- mun säännöt- Hyvä itsetunto on avain itsekunnioitukseen- Opetusvideo 13- 18 vuotiaille. Tekijät: Piia Lehto ja Mia Mattila" Oranssi tausta.