

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

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Räisänen, S. (2020) Miten tukea seksuaaliterveyttä? Kätilölehti, 2020:4, s. 8 - 11.

# MITEN TUKEA seksuaaliterveyttä?



TEKSTI Sari Räisänen KUVITUS Riikka Käkelä-Rantalainen

Seksuaalinen kehitys alkaa syntymän jälkeen ja jatkuu läpi elämänkaaren. Seksuaalisuus on ihmisen perustarve, joka vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin.

Jokaisella pitäisi olla oikeus elää kokemaan-  
sa sukupuoli-identiteetin ja seksuaalisen  
suuntautumisen mukaista elämää. Seksuaalioikeudet koskevat esimerkiksi läheisten suhteiden solmimista ja avioitumista sekä lasten saamista ja ajoitusta.

### Seksuaalikulttuuri muuttuu ja vaihtelee kulttuurien välillä

Seksuaalisuuteen liittyy uskomuksia, tapoja, asenteita ja arvoja, jotka muuttuvat ajassa. Muun muassa näistä asioista muodostuu seksuaalikulttuuri, joka määrittää seksuaalisen kanssakäymisen ”normaaliuden” ja hyväksyttävyyden rajat. Seksuaalikulttuuri on monikulttuurista ja tämän takia seksuaalisuuden toteuttamisen ja ilmaisemisen hyväksyttävyyden rajat vaihtelevat. Esimerkiksi esiaviolliseen seksiin ja naisten seksuaalisuuteen suhtaudutaan edelleen kielteisesti joissain maissa ja uskonnoissa.

Ehkäisy pillereiden markkinoille tulolla on ollut käänteentekevä vaikutus naisten seksuaalikäyttäytymiseen, kun ei-toivotun raskauden pelko on väistynyt. Seksuaalimoraalin eli seksuaalisen käyttäytymisen rajojen ja sääntelyn valvonta on kuulunut pitkälti kirkolle ja yhteiskunnalle. Kirkon moraalikäsitteet ovat vaikuttaneet esimerkiksi lääketieteen näkemyksiin ”normaalista” seksuaalikäyttäytymisestä.

Nykyisin seksuaaliterveyden edistäminen perustuu tutkittuun tietoon. Seksiin ja seksuaalisuuteen suhtaudutaan yleisesti avoimemmin ja sitä käsitellään runsaasti eri medioissa ja kirjallisuudessa. Tämä on yksi tapa lisätä seksuaaliterveyden tietoja ja korjata virheellisiä käsityksiä.

Nykyisin Suomessa keskustellaan muun muassa sukupuolen korjaamisen lainsäädännön ajantasaisuudesta. Nykyinen Translaki nähdään perus- ja ihmisoikeuksien näkökulmasta ongelmalliseksi. Keskustelua on käyty myös intersukupuolisten lasten kosmeettisista ja hormonihoidoista, jotka kohdistuvat vauvoihin ja pieniin lapsiin. Tässä vaiheessa ei kuitenkaan voida olla varmoja lapsen sukupuoli-identiteetistä, joka varmistuu myöhemmin lapsen itse kertoessa sen.

Pohdintaa käydään myös vammaisten oikeudesta seksuaaliseen hyvinvointiin. Osa vammaisista voi

tarvita avustettua seksiä, mutta on epäselvää, kenelle tehtävä kuuluu.

### Seksuaalisen hyvinvoinnin tukemisen palvelut

Seksuaalisen hyvinvoinnin tukeminen osana sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja on nostettu Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmassa painopistealueeksi vuosille 2014–2020. Seksuaalisuuteen liittyvän neuvonnan ja ohjauksen pitäisi toteutua osana sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalveluja. Lapsille ja nuorille tulisi tarjota seksuaalikasvatusta ja seksuaalista hyvinvointia tulisi tukea seksuaalineuvonnan menetelmin elämänkaaren eri vaiheissa.

Terveydenhuollon henkilöstö ottaa kuitenkin vain harvoin puheeksi seksuaalisuuteen liittyviä asioita, kuten ihmissuhteet ja seksuaaliterveyden kysymykset, koska ne koetaan vaikeiksi ja hyvin yksityisiksi asioiksi. Jäämme usein odottamaan, että asiakas ottaa aiheen itse puheeksi. Luvan antaminen seksuaalisuuden käsittelyyn kuuluu kuitenkin sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijan ammatillisuuteen. Terveydenhuollon koulutuksessa seksuaalisuus aiheena ja seksologian perusteet tulisi integroida yhä vahvemmin opetukseen. Suomessa Sexpo, ammattikorkeakoulut ja yliopistot kouluttavat seksuaaliterveyden asiantuntijoita, kuten seksuaalineuvoja, -kasvattajia, -terapeutteja ja kliinisiä seksologeja.

### Oman seksuaalisuuden käsitteleminen

Hoitotilanteissa peilaamme asiakkaan seksuaalisuutta omien kokemuksiemme kautta. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsuudesta asti kehittyneet tunteet ja asenteet vaikuttavat siihen, miten suhtaudumme asiakkaan seksuaalisuuteen. Yleisesti seksuaalisuuteen liittyviä asioita on pidetty ja pidetään edelleenkin arkaluonteisina ja tämän takia niistä puhumista vältellään. Seksuaalisuuteen voi liittyä myös häpeää ja kielteisiä tunteita.

Asiakkaan seksuaalisuuden ammatillinen kohtaaminen hoitotyössä edellyttää työntekijän oman seksuaalisuuden käsittelemisestä. Näin työntekijä tulee tietoiseksi omista seksuaalisuuteen liittyvistä arvoista, asenteista, normeista, uskomuksista ja tuntemuksista. Seksologian alan tietoperustaa voi kehittää kouluttautumalla ja asiakastyössä oppimalla. ▶

Kirjoittaja **Sari Räisänen** on kättilö, seksuaalineuvoja, TtT, dosentti ja yliopettaja, Tampereen ammattikorkeakoulu (TAMK)



Kaikkea ei tarvitse tietää ja tietoperusta kasvaa hoidotyössä. (Kuvio 1.)

#### Jäsentäminen PLISSIT-mallin avulla

Seksuaalisuuden ja seksuaaliterveyden tukemisen palveluita on helppo jäsentää PLISSIT-mallilla. Mallin kaksi ensimmäistä tasoa sisältävät luvan (Permission) ja rajatun tiedon (Limited Information) antamisen. Luvan antaminen seksuaalisuuden käsittelyyn voi tapahtua useilla eri tavoilla. Asiakkaalle voi sanoa, että meillä on tapana keskustella seksuaalisesta hyvinvoinnista, joka voi liittyä esimerkiksi sairauden aiheuttamiin rajoitteisiin tai erityiskysymyksiin. Asiakkaalle voi esittää myös kysymyksen, jolla annamme mahdollisuuden aiheen käsittelyyn.

Kysymyksenasettelussa on hyvä kiinnittää huomiota siihen liittyviin oletuksiin. Esimerkiksi kysymyksillä onko sinulla miestä/naista tai onko sinulla kumppania, tarkoitetaan samaa asiaa, mutta viimeiseen ei liity heteronormatiivisia oletuksia. Asiakkaalle on tärkeää, että hän voi olla tilanteessa omana itsenään.

Isolle osalle asiakkaista riittää tieto siitä, että hänen ajatuksensa ja mieltymyksensä ovat normaaleja. Tämän lisäksi asiakas voi tarvita rajattuun asiaan tai aiheeseen liittyvää tietoa ja ohjausta. Esimerkkinä tällaisesta on esimerkiksi tieto seksitautien ehkäisemisestä. Tässä laajuudessa seksuaalineuvonnan tulisi toteutua kaikissa sosi- ja terveydenhuollon peruspalveluissa. Suurin

### Asiakkaan seksuaalisuuden kohtaaminen – työyhteisön näkökulma

Seksologian ja seksuaalisen hyvinvoinnin tukemisen osaamisen kehittämisen voi aloittaa tarkastelemalla työyhteisön toimintakulttuuria ja käytänteitä. Pohdi yhdessä kollegoiden kanssa, miten seksuaalisuuteen liittyviin asioihin suhtaudutaan työyksikössäsi.

Asiaa voi tarkastella esimerkiksi seuraavien kysymysten kautta:

- Miten ja millä sävyllä seksuaalisuuteen liittyviin teemoihin suhtaudutaan ja miten aiheesta keskustellaan vai keskustellaanko ollenkaan?
- Soveltuvatko työyhteisen tilaratkaisut asiakkaan kanssa käytäviin luottamuksellisiin keskusteluihin?
- Onko seksuaalisuuteen liittyviin keskusteluihin aikaa asiakastapaamisissa?
- Onko tarvetta hankkia osaamista seksologiasta ja seksuaaliterveyden edistämisestä?

osa asiakkaista hyötyy seksuaalineuvonnan tasoisesta tuesta, jossa keskeistä on seksuaalisuuden ja sen toteuttamisen normalisointi ja luvan pyytäminen. Luvan pyytämisellä tarkoitetaan oman toiminnan hyväksyttävyyttä. (Kuvio 2.)

Jos asiakas tarvitsee seksuaalisen hyvinvoinnin edistämiseen erityisiä ohjeita (Specific Suggestions) tai intensiivistä terapiaa (Intensive Therapy), tarvitsee hän seksuaaliterapeutin asiantuntemusta. Erityisillä ohjeilla tarkoitetaan asiakkaan tilanteeseen sovellettua ohjausta. Tämä voi sisältyä osin myös seksuaalineuvontaan. Seksuaaliterapiassa käsitellään laajemmin elämänhallintaan, parisuhteeseen ja elämäntapaan liittyviä teemoja. Terapian taustalla on erilaisia teoreettisia ja menetelmällisiä lähtökoh- tia. (Kuvio 2.)

Seksuaaliterveyttä voidaan edistää myös pienryhmissä annettavalla seksuaalikasvatuksella ja -valistuksella. Tällöin aihetta käsitellään yleisellä tasolla.

#### Olenko normaali?

Tavallisia normaalisuuteen liittyviä kysymyksiä ovat, onko joku asia normaalia, oikein, tavallista vai epänormaalia, väärin tai epätavallista. Oman seksuaalisuuden toteuttamiseen liittyvän luvan pyytäminen liittyy usein elämänkaaren vaiheisiin tai -tapahtumiin. Esimerkiksi milloin voi harrastaa ensimmäisen kerran seksiä synnytyksen jälkeen tai missä iässä nuori voi harrastaa seksiä.

Nuori ei välttämättä asettele kysymystään suoraan asiaan vaan kysymys voi liittyä esimerkiksi

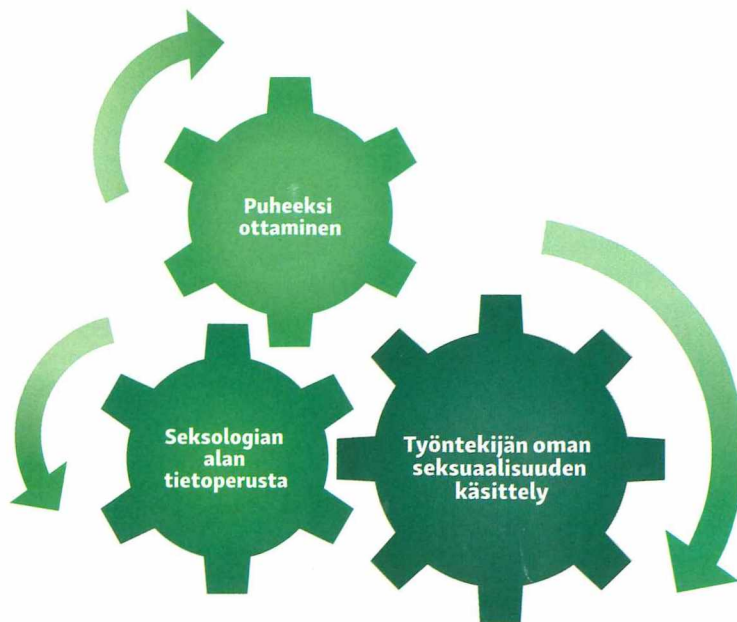
ehkäisyyn, mutta taustalla on kysymys luvan antamisesta. Nuorten kanssa keskustellessa voi avuksi ottaa aiheen käsittelyyn sopivia kuvakortteja tai pelejä. Esimerkiksi Hivpointin Seksuaaliterveyden työkalupakki sopii nuorten kanssa työskenteleville seksuaalisuuteen liittyvien asioiden käsittelyyn.

### Seksuaaliterveyden alan toimijoita

Seksuaaliterveyden alalla on laaja joukko erilaisia toimijoita, kuten sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus SETA ja seksitauteihin liittyvän tiedon jakamiseen erikoistunut Hivpoint. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) edistää seksuaaliterveyttä monin tavoin, kuten laatimalla suosituksia ja toimenpideohjelmia.

Tällä hetkellä THL edistää erityisesti myös maahanmuuttajien seksuaaliterveyttä. Tähän liittyy osaltaan tyttöjen ympärileikkauksen vastainen kansallinen ja kansainvälinen toiminta. Myös Väestöliitto on tärkeä toimija seksuaaliterveyden alueella. Väestöliiton sivustolta löytyy hyvää tietoa ja materiaalia esimerkiksi lasten seksuaalikasvatukseen ja seksuaalisuuden portaat, joka käsittelee seksuaalisuuden kehittymistä syntymästä aikuisuuteen. ●

**Kuvio 1. Asiakkaan seksuaalisuuden kohtaaminen hoitotyössä**



**Kuvio 2. Seksuaalisuuden puheeksi otto ja käsittely asiantuntijuuden eri tasoilla PLISSIT-mallilla jäsenneltynä.**

