

Oona Nyytäjä, Minna Rantanen, Noora Savolainen

Naisen seksuaalisuuden kaari

Seksuaalisuus eri vuosikymmenten ja elämänvaiheiden valossa
- Teemailta Länsimäen Martoille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilö

Hoitotyön koulutusohjelma

Seksuaaliterveyden projekti

28.11.2013

Tekijät	Oona Nyytjä, Minna Rantanen, Noora Savolainen
Otsikko	Naisen seksuaalisuuden kaari Seksuaalisuus eri vuosikymmenten ja elämänvaiheiden va- lossa - Teemailta Länsimäen Martoilille
Sivumäärä Aika	31 sivua + 9 liitettä 28.11.2013
Tutkinto	Kätilö
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Kätilötyön suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja	Lehtori Liisa Rytönen-Kontturi, projektin johtaja
<p>Kätilöopintoihin kuuluva seksuaaliterveyden edistämisen projekti toteutetaan toiminnallise- na opinnäytetyönä yhteistyössä työelämän edustajan kanssa. Opinnäytetyön tarve pohjau- tuu Sosiaali- ja terveysministeriön Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimin- taohjelmaan, jonka tavoitteena on väestön seksuaaliterveyden edistäminen. Projekti toteu- tettiin yhteistyössä Metropolia ammattikorkeakoulun ja Länsimäen Marttojen kanssa.</p> <p>Projektin tavoitteena on luvan ja rajatun tiedon antaminen seksuaalisuudesta PLISSIT- mallin mukaan. Tavoitteena on myös tuoda esille uusia näkökulmia seksuaalisuuden käsit- teeseen sekä valottaa seksuaalikasvatuksen muutoksia Länsimäen marttojen omasta lap- suudesta tähän päivään. Tavoitteena on myös laajentaa tapahtumaan osallistuvien näke- myksiä siitä, mitä kaikkea seksuaalisuus voi ihmiselle olla. Projektiryhmän kannalta tavoit- teena on myös lisätä seksuaaliterveyden asiantuntijuutta sekä projektityöskentelytaitoja työelämälähtöisesti.</p> <p>Projektin tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa, kuvata ja arvioida Martoilille toteutettava toiminnallinen teemailta, jonka aiheena on naisen seksuaalisuus eri ikäkausina sekä elä- mäntilanteissa. Käsittelimme myös seksuaalikasvatuksen historiaa 1900-2000 –luvuilla Suomessa.</p> <p>Teoreettisen viitekehiksemme kartoitti seksuaalisuutta koskevia tutkimuksia eri ikäkausien ja elämänvaiheiden pohjalta. Jaoin tutkimukset kolmeen aihealueeseen: lapsuus- ja nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Seksuaalisuutta käsittelevän iltaman materiaali pohjautui tähän tutkittuun tietoon.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoitus täytettiin ja tavoitteet saavutettiin hyvin. Onnistuimme suunnitte- lemaan, toteuttamaan ja arvioimaan tapahtumaa. Tapahtuma oli myös lopullisen suunni- telman mukainen. Iltama sujui suunnitellusti ja saamamme palaute tuki hyvin tapahtuman onnistumista. Martoista lähes kaikki kokivat että iltama oli herättänyt uusia ajatuksia sek- suaalisuudesta. Yli puolet osallistujista piti tilaisuuden aihetta sekä tarpeellisena että ajan- kohtaisena.</p>	
Avainsanat	nainen, lapsuus, aikuisuus, vanhuus, seksuaalisuus, elämän- kaari, muutos, seksuaaliterveys, seksuaalikasvatus

Authors	Oona Nyytäjä, Minna Rantanen, Noora Savolainen
Title	The cycle of woman's sexuality Sexuality in the light of different decades and stages of life - A Theme Event for "Länsimäen Martat"
Number of Pages	31 pages + 9 appendices
Date	28.11.2013
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Midwifery
Instructor	Liisa Rytönen-Kontturi, Senior Lecturer, Project Supervisor
<p>The sexual health-promoting project, that is a part of midwifery studies, is carried out as a functional thesis in cooperation with working life. The demand of the thesis is based on the "Sexual and reproductive health action" by the Ministry of Social Affairs and Health. The aim of the action is to promote the sexual health of the population. The project was made in collaboration with Metropolia university of Applied Sciences and "Länsimäen martat".</p> <p>The goal of the project was to give permission and limited information about sexuality according to PLISSIT- model. Our aim was also to bring new perspective to the concept of sexuality and to expose the changes in sexual education from the childhood of participants' until this day. The aim was also to expand the participants' views of all the things that sexuality can be to one person. For the project group the aim was to increase the expertise of sexual health and project working skills with working life.</p> <p>The purpose of the project was to plan, implement, describe and assess a theme evening for "martat" with the topic women's sexuality in different decades and stages of life. We also looked through the history of sexual education in the 20th and 21st century in Finland.</p> <p>The theoretical framework of our study surveyed the research concerning sexuality in different ages and stages of life. We divided the researches in three topics: childhood/youth, adulthood and old age. The material to the theme evening was based on these researches.</p> <p>The purpose and aim of this thesis and project were achieved well. We managed to plan and fulfill the event. The event carried out as planned and the feedback we got confirmed the success. Almost every participant considered that the event had raised new ideas related to sexuality. More than half considered that the theme was both necessary and topical.</p>	
Keywords	woman, childhood, adulthood, sexuality, the cycle of life, change, sexual health, sexual education

Sisällys

1	Yhteenveto	1
2	Hankkeen tausta ja tarve	2
2.1	Tiedonhaku	3
2.2	Seksuaalikasvatuksen tutkimus on ikkuna suomalaisnuorten seksuaalikäyttäytymiseen	4
2.2.1	Nuorten omat toiveet seksuaalikasvatuksesta	5
2.2.2	Nuorten seksuaaliterveystietojen lähteet	7
2.2.3	Nuorten seksuaalikäyttäytyminen	7
2.3	Aikuisten seksuaalisuus статистиikan valossa	8
2.3.1	Parisuhde ja seksuaalisuus	9
2.3.2	Perheen perustaminen ja seksuaalisuus	10
2.3.3	Sairastuminen ja seksuaalisuus	11
2.4	Ikääntyneen naisen seksuaalinen hyvinvointi	11
2.4.1	Ikääntyminen ja seksuaalisuus kokemuksena	12
2.4.2	Ikääntymisen vaikutus seksuaalisuuteen	12
2.4.3	Hoitajien näkemyksiä ikääntyneen naisen seksuaalisuudesta	13
2.4.4	Ikääntyvä nainen mediassa	14
3	Kohderyhmät ja hyödynsaajat	15
4	Tavoitteet ja mittarit	15
5	Projektin toteutusmalli	15
5.1	Ryhmästä voimaa	16
5.2	Puheeksiottaminen	16
6	Työsuunnitelma	17
7	Resurssit	18
8	Riskit ja oletukset	19
9	Organisaatio ja johtaminen	20
10	Seuranta ja raportointi	20
10.1	Naisen seksuaalisuuden kaari -iltama	21
10.1.1	Illan onnistuminen	23

10.1.2	Palaute	24
11	Pohdinta	27
	Lähteet	30
	Liitteet	
	Liite 1. Kirjallisuutta	
	Liite 2. Tapahtuman toteutussuunnitelma	
	Liite 3. Palautelomake	
	Liite 4. Elämänkaarelle sijoitettavat sanat	
	Liite 5. Rentoutus	
	Liite 6. Ikääntyvien osuuden avoimet kysymykset	
	Liite 7. Valokuvia	
	Liite 8. Anna lehden artikkeli	
	Liite 9. Artikkelit martha -lehteen	

1 Yhteenveto

Seksuaalisuus on kiinteä osa ihmistä ja se ulottuu kaikkiin elämän osa alueisiin. Elämän eteen tuomat haasteet muokkaavat seksuaalisuutta ja se kehittykin läpi koko elämän. Myös se miten seksuaalisuudesta puhutaan kodeissa ja julkisesti muuttuu jatkuvasti. Seksuaalikasvatus ja -kulttuuri ovatkin muuttuneet viime vuosisadan aikana huomattavasti (Palojärvi, Veikkola 2002: 51-52). Seksuaalikulttuuri ilmentää sitä miten seksuaalisuutta käsitellään ja millaisia asioita pidetään haitallisina esimerkiksi lapsille ja nuorille (Kontula 2006). Seksuaalisuutta on aiempina vuosikymmeninä käsitelty huomattavasti enemmän eettisyyden näkökulmasta. Tänä päivänä huomio kiinnittyy nimenomaan seksuaaliterveyden edistämiseen (Palojärvi, Veikkola 2002: 69) ja yksilön seksuaalioikeuksiin.

Seksuaaliterveyden edistäminen on kättilön tärkeä kompetenssi. Kättilöopintoihin kuuluva toinen opinnäytetyö on seksuaaliterveyden edistämisen projekti. Tämä opinnäytetyöprojekti pohjautuu Sosiaali- ja terveysministeriön Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelmaan, jonka tavoitteena on väestön seksuaaliterveyden edistäminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007: 22). Projekti toteutetaan yhteistyössä Metropolia ammattikorkeakoulun ja Länsimäen Marttojen kanssa. Hanke liittyy Marttojen Hidastamalla hyvinvointiin -teemavuosiin 2011-2013.

Projektin tavoitteena on antaa lupa seksuaalisuudesta puhumiselle sekä tuoda uusia näkökulmia siihen, miten seksuaalisuudesta voi puhua. Tavoitteena on myös laajentaa tapahtumaan osallistuvien näkemyksiä siitä, mitä kaikkea seksuaalisuus voi eri ihmiselle olla. Tavoitteen toteutumista arvioidaan lyhyellä kirjallisella palautteella, joka kerätään tilaisuuden päätyttyä.

Tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen seksuaalisuuden teemailta, jossa on tarkoitus käsitellä seksuaalikasvatusta eri aikakausina ja seksuaalisuutta eri elämänvaiheissa.

Seksuaalikasvatusta käsitellään keskustelemalla seksuaalikasvatusmateriaaleista viime vuosisadan eri vaiheista. Seksuaalisuutta käsitellään kokoamalla osallistujien kokemuksia ja näkemyksiä seksuaalisuudesta elämän eri vaiheissa. Teemailta koostuu erilaisista toiminnallisista harjoituksista ja ohjatusta keskustelusta. Tilaisuuden päät-

teeksi pidetään Hidastamalla hyvinvointiin -teemaa tukeva rentoutushetki. Teemaillan sisältö on kehitetty yhteistyössä Länsimäen Marttojen kanssa. Teemaillasta kirjoitetaan tilaisuuden jälkeen artikkeli Marttaliiton jäsenlehteen.

2 Hankkeen tausta ja tarve

Seksuaaliterveyden edistämisen projektin tarve pohjautuu Sosiaali- ja terveysministeriön Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelmaan, joka on ollut käynnissä vuosina 2007-2011. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelman tavoitteena on väestön sekä pariskuntien ja yksilöiden hyvän seksuaali- ja lisääntymisterveyden vahvistaminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007: 22).

Seksuaaliterveyden edistämisen projektissa Metropolia ammattikorkeakoulun yhtenä yhteistyökumppanina ovat Länsimäen Martat. Martoilla on vuosina 2011–2013 käynnissä ”Hidastamalla hyvinvointiin” -teemakausi, jonka aikana Martat hidastavat marttailamalla eli keskittymällä mieluisaan tekemiseen. Länsimäen Marttojen tavoite oli järjestää omaan hyvinvointiin keskittyvä teemapäivä. Yhdistämällä nämä kaikki tavoitteet koottiin seksuaalisuutta eri näkökulmista käsittelevä teema-ilta.

Länsimäen Marttojen lähteminen yhteistyökumppaniksi kättilöopiskelijoiden opinnäytetyöhön seksuaali- ja lisääntymisterveyden asiantuntijoina osoittaa Marttojen kiinnostuksen seksuaaliterveyttä kohtaan. Seksuaaliterveyden edistämisen tärkeys on todettu myös kansainvälisellä ja kansallisella tasolla.

Kansainvälinen Perhesuunnittelujärjestöjen liitto on vuonna 2007 julkaissut seksuaalioikeudet, jotka peräänkuuluttavat kaikille tasa-arvoista mahdollisuutta tiedonsaantiin ja koulutukseen (IPPF 2007: Sexual rights). Tämä tarkoittaa seksuaalisuudesta puhumista ja sitä kautta tiedon jakamista kaiken ikäisten ihmisten kanssa. Kansallisesti asiaa ovat tutkineet Mirja Laitinen ja Kaisa Poskiparta, jotka ovat viime vuonna tuottaneet Metropolialle opinnäytetyönä tutkimuksen. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata, millaisia näkemyksiä palvelutalossa asuvilla yli 65-vuotiaalla ihmisillä on seksuaalisuuden puheeksi ottamisesta palvelutalossa tai hoitotilanteissa. Opinnäytetyö osoittaa, että vaikka tutkimukseen osallistuneet olivat kokeneet seksin kuuluvan nuoruuteen, ei seksuaalisuudesta kuitenkaan puhuta tarpeeksi palvelutalossa tai hoitotilanteissa. (Laiti-

nen – Poskiparta 2012: 2, 30.) Tämä on selkeä osoitus siitä, että vanhemmatkin ihmiset kokevat tarvetta puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista.

2.1 Tiedonhaku

Aloitimme tiedonhaun varsin avoimin hakukriteerein, sillä tarkoitus oli kartoittaa mahdollisimman laajasti, minkälaisia tutkimuksia on tehty naisen seksuaalisuudesta ja sen muutoksista eri ikäkausina ja eri elämänvaiheissa. Käytimme suomalaista hoitotieteen artikkelitietokantaa Mediciä, jossa teimme hakuja hakusanoilla nainen, naiseus, seksuaalisuus, seksi, seksuaalikäyttäytyminen, seksuaaliterveys, ikä, ikääntyminen, lapsi, lapsuus, aikuisuus, aikuinen sekä lyhenteillä nais*, seks*, ikään*, vaihde*, sukup*, käyt*, aikuis*, laps*, kehit* ja näiden yhdistelmillä.

Hakukriteerit täyttäneistä tutkimuksista ja tutkimusartikkeleista 22 valikoitui lähdeaineistoksi. Päädyimme käyttämään lähdeaineistossamme vain suomalaisia tutkimuksia, sillä oletamme seksuaalikulttuurin vaihtelevan eri maissa ja maanosissa.

Valitsemamme tutkimukset käsittelivät seksuaalisuutta eri ikäkausina hyvin erilaisista näkökulmista. Nuorten seksuaalisuutta käsittelevät tutkimukset tarkastelivat seksuaalista käyttäytymistä, ongelmatilanteita ja riskikäyttäytymistä. Tutkimuskohteina olivat myös käsitykset siitä, millaista seksuaalikasvatus on ja millaista sen pitäisi olla sekä millainen internet on valistuksen lähteenä. (Hassani 2010, Kolari 2007, Kontula – Meriläinen 2007, Kontula 1991, Laakso 2008, Liinamo 2005, Palojärvi – Veikkola 2002, Papp – Kontula – Kosonen 2000, Selin 2009.) Yksi tutkimus lähestyi asiaa seksuaalikasvatuksen antajan näkökulmasta (Pitkänen 2009).

Aikuisen seksuaalisuutta käsittelevät tutkimukset lähestyivät aihetta elämänmuutosten ja perheen näkökulmasta. Muutama tutkimus kartoitti vanhempien kokemuksia lapsen saamisen tuomista muutoksista parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen. (Ala-Luhtala 2008, Tiili 2008.) Väestöliiton teettämät useat Finsex-tutkimukset ovat kartoittaneet suomalaisten perhe- ja seksielämää jo 1970-luvulta. Näistä tutkimuksista tehdyissä kirjoissa selvisi, minkälaista seksiä aikuiset harrastavat nyt ja ennen sekä, mitkä tekijät vaikuttavat parisuhdeonnoon. (Haavio-Mannila – Kontula – Kuusi 2001, Kontula 2009, Papp – Kontula – Kosonen 2000.)

Ikääntyvien seksuaalisuutta oli tutkittu niukemmin, mutta hyvin erilaisista perspektiiveistä. Lähdeaineistoomme saimme tutkimuksia muun muassa vanhusten kokemuksista yksinäisyydestä ja naimattomuudesta (Uotila 2011, Palkeinen 2002), seksuaalisuudesta sairauksien näkökulmasta (Vanhanen 2002), hoitohenkilökunnan ajatuksista vanhusten seksuaalisuudesta (Rautasalo 2008) sekä vaihdevuosiin liittyvistä tulkinnoista (Kangas 1997). Saimme myös mielenkiintoisia tutkimuksia siitä, millaista seksuaalikasvatus on ollut ennen ja millaista se on nykyään (Palojärvi – Veikkola 2002).

Tutkimuksissa ei käsitelty juurikaan lasten seksuaalisuutta tai sen kehitystä, muuten kuin seksuaalisen hyväksikäytön näkökulmasta. Tämän aiheen rajasimme pois lähdeaineistosta. Myös avoimiin kysymyksiin perustuvia kokemuspohjaisia tutkimuksia naisten seksuaalisuudesta ei löytynyt.

2.2 Seksuaalikasvatuksen tutkimus on ikkuna suomalaisnuorten seksuaalikäyttäytymiseen

Suomalaisten nuorten seksuaalisuutta, seksuaalikäyttäytymistä sekä tietoja seksuaalisuudesta on tutkittu suomalaisessa tutkimuksessa pääasiassa seksuaalikasvatuksen näkökulmasta. Seksuaalikasvatus on kehittynyt sadassa vuodessa huomattavasti konkreettisempaan ja sallivampaan suuntaan. Seksuaaliopetuksen painopiste on siirtynyt haureudesta, rakkaudesta ja siveellisyydestä kohti ehkäisyä ja sukupuolitauteja (Palojärvi, Veikkola 2002: 51-52). Toisin sanoen seksuaaliterveyden käsittely on siirtynyt eettisestä näkökulmasta biologiseen ja psykologiseen (Palojärvi, Veikkola 2002: 69). Palojärvi ja Veikkola ovat tutkineet seksuaalikasvatuksen kehittymistä Suomessa 1880-luvulta 2000-luvulle ja löytäneet selvän kehityskaaren kohti sallivampaa seksuaalikasvatusta. Samalla seksuaaliopetusta antavien oppikirjojen sivujen konkreettinen määrä on kasvanut yli 8 prosenttiyksikköä (Veikkola, Palojärvi 2002: 51-52).

1880-luvulta 1950-luvulle seksuaalikasvatuksen sisällöt ovat olleet pääasiassa moraaliopetuksessa sekä kielloissa. Yleinen käsitys sallitusta parisuhteesta on ollut avioliitto, ja seksuaalisuuden ilmaisun pääpaino on ollut lisääntymisessä. 1950-luvulta alkaen oppikirjoihin on tullut mukaan oma hyvinvointi, siitä huolehtiminen, sukupuolielinten anatomia ja sukupuolitaudit. Seksuaalisuudesta on kirjoitettu koko ajan sallivampaan sävyyn ja 1970-luvulla oppikirjat ovat alkaneet käsittelemään myös seksuaalivähemmistöjä. (Palojärvi, Veikkola 2002: 54-86.)

Seksuaalikasvatuksen tilannetta 2000-luvulla ovat tutkineet Osmo Kontula ja Henna Meriläinen (Koulun seksuaalikasvatus 2000-luvun Suomessa). 2000-luvulla seksuaalikasvatukselle on annettu oma oppiaine, terveystieto, johon seksuaalikasvatus on pääasiassa integroitu (Kontula, Meriläinen 2007:124, Kolari 2007:56). Näin seksuaalikasvatusta antamaan saadaan oppiaineeseen perehtynyt aineopettaja, terveystieteiden maisteri tai joissain kouluissa terveydenhoitaja. Kouluissa tällä hetkellä annettava seksuaalikasvatus on hyvin faktaperusteista eikä käsittele esimerkiksi kulttuurin vaikutuksia seksuaalisuuteen (Kontula, Meriläinen 2007: 145). Tutkimuksen mukaan oppilaiden tiedot seksuaalisuuteen liittyvistä asioista ovat parantuneet 2 prosenttiyksikön verran vuodesta 2000 vuoteen 2006. Tutkimuksen mukaan tytöillä on poikia paremmat tiedot seksuaalisuuteen liittyvistä asioista (Kontula, Meriläinen 2007:127). Tähän samaan tutkimustulokseen on tullut Liinamo (2005:71).

Liinamo on tutkinut seksuaalikasvatusta 1990-luvun Suomessa. Liinamon mukaan seksuaalikasvatus on tavoittanut 1990-luvulla paremmin tytöt kuin pojat (Liinamo 2005:70). Liinamon mukaan seksuaalikasvatuksen onnistumiseen vaikuttaa voimakkaasti seksuaaliasioiden ajankohtaisuus nuorelle itselleen, esimerkkeinä kuukautisten tai siemensyökyjen alkaminen (Liinamo 2005:71). Kontula ja Meriläinen taas puolestaan esittävät, että seksuaaliopetuksen vaikuttavuuteen vaikuttaisi voimakkaimmin opettajan oma suhtautuminen seksuaaliasioihin sekä koulussa annettavan seksuaalikasvatuksen tuntimäärä (Kontula, Meriläinen 2007: 131,132). Kuitenkin myös Liinamon tutkimuksessa monipuolinen ja useammalla oppitunnilla annettu seksuaalikasvatus korreloi positiivisesti oppilaiden seksuaalitietoutteen (2002: 72). Tämä tutkimustulos on yhtenevä Kontulan ja Meriläisen tutkimuksen kanssa.

Kontulan ja Meriläisen mukaan koulumenestyksellä ei ollut positiivista korrelaatiota oppilaiden seksuaaliterveystietoihin (2007: 130), vaikka Liinamo esittää, että huonoimmat tiedot olisivat juuri oppilailla, joilla koulumenestys ja tietojen omaksumiskyky ovat ennestään heikkoja (2002: 84). Heikoimmat tiedot seksuaaliasioihin liittyen olivat molemmilla sukupuolilla sukupuolitaudeista (Kontula, Meriläinen 2007: 128).

2.2.1 Nuorten omat toiveet seksuaalikasvatuksesta

Nuorien omia kokemuksia ja toiveita koulussa annetusta seksuaalikasvatuksesta on tutkittu kahdessa 2000-luvulla tehdyssä Pro Gradussa Tuula Kolarin Nuorten kokemuksia kouluterveydenhoitajan toteuttamasta seksuaalikasvatuksesta sekä Sari Laak-

son 9.- luokkalaisten nuorten toiveita ja ehdotuksia koulun seksuaaliopetuksesta. Sen lisäksi, että nuoret saavat tietoa seksuaaliterveyteen liittyvistä asioista oppitunneilla koulussa, saavat nuoret tietoa seksuaaliterveydestä myös kouluterveydenhuollon kautta. Tätä aihetta on tutkinut Tuula Kolari (2007). Kolarin tutkimuksen mukaan nuoret arvostavat terveydenhoitajan ammattimaista ja asiallista suhtautumista seksuaaliasioihin (2007:56). Lisäksi toivottiin, että terveydenhoitaja olisi sinut oman seksuaalisuutensa kanssa (2007:59). Tämä sama tutkimustulos on tullut esille Kontulan ja Meriläisen tutkimuksessa (2007:131).

Kolarin tutkimuksen mukaan nuoret pitävät seksuaaliterveyden opettamista tärkeänä ja tarpeellisena, vaikkakin koulujen antaman seksuaaliopetuksen määrästä ja laadusta on runsaasti eriäviä mielipiteitä. Osa nuorista piti koulun antamaan seksuaaliopetusta täysin riittämättömänä ja osa koki opetuksen olleen taas kattavaa ja monipuolista. (Kolari 2007: 58, 61.) Sari Laakso on puolestaan tutkinut 9.- luokkalaisten toiveita seksuaaliopetuksen suhteen. Hänen tutkimuksensa mukaan kaikki nuoret haluaisivat lisätä seksuaaliopetuksen määrää. (Laakso 2008: 59). Kolarin tutkimuksessa olleiden nuorten mukaan seksuaaliopetuksen alkamista voisi aikaistaa (Kolari 2007: 62). Myös Laakson tutkimuksen nuoret toivoisivat seksuaalisuutta käsiteltävän jokaisella luokkatasolla (Laakso 2008: 54).

Asiasisältönä tärkein seksuaaliterveyden osa-alue on Laakson mukaan ehkäisy (Laakso 2008: 57), kun taas Kolarin mukaan tärkein osa-alue olisi ihmissuhteet (Kolari 2007: 61). Kuitenkin myös Laakson tutkimuksen nuoret toivoivat seksuaaliopetuksen käsittelevän laajasti myös seksuaalisuuden tunnepuolta (Laakso 2008: 56). Kolarin tutkimuksessa oppilaat toivoivat saavansa käsitellä seksuaaliterveyden asioita ryhmissä, joissa olisi vain samaa sukupuolta olevia oppilaita sekä opettaja (Kolari 2007: 61). Tämä eroaa taas Laakson tutkimustuloksesta, jonka mukaan nuorten mielestä seksuaaliterveyden asioita pitäisi nimenomaan käsitellä sekaryhmissä (Laakso 2008: 57). Kontulan ja Meriläisen tutkimuksen mukaan kouluissa tällä hetkellä pääasiassa on käytössä sekaopetus, vain 15 % heidän tutkimuksensa kouluista käytti enää sukupuolitettua opetusta (Kontula - Meriläinen 2007: 124).

Parhaina seksuaaliterveyden asioiden käsittelytapana nuoret pitivät keskustelua (Laakso 2008: 57), perinteistä luokkaopetusta ja erilaisia projekteja (Kolari 2007: 61). Pitkäsen tutkimuksessa on tutkittu opettajien käyttämiä opetusmenetelmiä seksuaaliopetuksessa ja tämän tutkimuksen mukaan käytetyin opetusmenetelmä olisi juuri keskustelu.

Tutkimuksen mukaan opettajat käyttivät myös jonkin verran Kolarin tutkimuksen nuorten toivomia toiminnallisia menetelmiä. (Pitkänen 2009: 74.)

2.2.2 Nuorten seksuaaliterveystietojen lähteet

Koulun ja terveydenhoitajan lisäksi nuoret saavat tietoa seksuaaliterveyden asioista perheeltä, ystävilta ja internetistä (Kolari 2007: 59, 60; Liinamo 2005: 72). Internetiä nuorten seksuaaliterveyden tiedonlähteenä on tutkinut Heidi Selin (2009). Myös hänen tutkimuksensa mukaan internetin lisäksi kaverit, vanhemmat ja terveydenhoitaja ovat olleet tärkeitä seksuaaliterveyden tiedon lähteitä.

Internetiä seksuaaliterveyden tiedon lähteenä käyttivät hänen tutkimuksensa mukaan enemmän pojat kuin tytöt. Vaikka tytöille seksuaaliterveyden asiat olivat hänen tutkimuksensa mukaan ajankohtaisempia kuin 5.- luokkalaisille pojille eikä sukupuolten välillä toisaalta todettu olevan eroa yleisen internetissä selailun määrässä (Selin 2009: 54,55). Selinin tutkimuksen nuoret olivat tietoisia internetissä esiintyvien asiattomien sivun sisällöstä ja toivoivat koulun tarjoavan mediakasvatusta tämän asian tiimoilta. Nuoret ehdottivat, että luotettavasti seksuaaliterveyden asioita käsitteleviä internet-sivuja voitaisi käyttää kouluopetuksen tukena, ja opettaja voisi esitellä näitä sivustoja oppilaille (Selin 2009: 56-58).

2.2.3 Nuorten seksuaalikäyttäytyminen

Nuorten seksuaalisen käyttäytymisen osalta otimme esille kolme eri vuosikymmenillä tehtyä tutkimusta, 1980- 2000- ja 2010 -luvuilla. 1980 -luvulla nuorille on esitetty seksuaalisuudesta kapeampi kuva. Seksuaalisuutta ei ole pidetty voimavarana tai myönteisenä asiana. Kontula esittääkin tutkimuksessaan, että juuri tämän takia 1980 -luvulla itse yhdyntään ei ole liittynyt suuria odotuksia, eikä se ole kiinnostanut nuoria, ainakaan seksuaalikasvatuksen osa-alueena. (Kontula 1991: 165.) Tutkimuksen mukaan 15-vuotiaista nuorista hieman yli puolet oli harrastanut hyväilyseksiä ja vajaa kolmasosa oli kokenut yhdyntään (Kontula 1991: 42).

2000-luvulla nuorison kiinnostuksen kohde seksuaaliterveyden alalla oli siirtynyt yhdyntään ja sukupuolielämään yleensäkin (Kontula - Kosonen - Papp 2000: 211). Yhdyntää pidetään tutkimuksessa hyvin keskeisenä seksuaalisena toimintona ja sitä käsitellään

lähinnä tyttöjen näkökulmasta. Tutkimus raportoi tyttöjen keskustelevan yhdynnästä äidin ja kavereiden kanssa sekä hankkivan asiasta tietoa aikakauslehdistä. Tyttöjen raportoidaan myös useimmiten päättävän yhdynnän harrastamisesta suhteessa. Tutkimuksessa poikien yhdynnöistä mainitaan lähinnä itsetyydytyksen rinnastaminen yhdyntöihin. (Kontula ym. 2000: 222-245.)

2010-lukua kohden raportoidaan yhdyntäkeskeisyyden jälleen väistyneen ja tilalle tulleen hyväily sekä suutelu tärkeinä osina seksuaalisuuden ilmaisua. Hassani raportoi tutkimuksessaan *Changes in Sexual Behavior and Hormonal Contraceptives Use Among Finnish Adolescents*, että yhdyntää harrastaneiden lukumäärä on kasvanut kohti 2000-lukua. Hassani raportoi yhdyntöjen määrän kasvun kuitenkin pysähtyneen 2000-luvulle tai jopa kääntyneen hienoiseen laskuun. Yksittäisten seksikumppaneiden määrä nuorten keskuudessa on taas kasvanut. Hassani raportoi myös ehkäisyn käytön lisääntyneen kohti 2010-lukua vaikka toisaalta aborttiluvut ovat noususuuntaisia. (Hassani 2010: 37-70.)

Suurin osa nuorten seksuaalisuutta käsittelevistä tutkimuksista keskittyy siis pääasiassa nuorten seksuaalikasvatukseen ja sen tuloksiin. Varsinaisten nuorten seksuaalikäyttäytymistä on tutkittu vähemmän. Edellä esitettyjen tutkimusten perusteella voisi sekä seksuaalikasvatuksen että nuorten seksuaalisen käyttäytymisen ajatella muuttuneen vuosikymmenten kuluessa avoimemmaksi ja sallivammaksi.

2.3 Aikuisten seksuaalisuus statistiikan valossa

Aikuisten seksuaalisuuden, ja samalla siis aikuisen naisen seksuaalisuuden, tutkiminen on keskittynyt pitkälti statistiikkaan. Isossa Finsex-tutkimushankkeessa (Kontula 2009; Haavio-Mannila - Kontula - Kuusi 2001), joka tutkii suomalaisten seksuaalista käyttäytymistä pitkittäistutkimuksena, on kattava ja laaja statistiikkaan perustuva kuvaus suomalaisten aikuisten seksuaalisesta käyttäytymisestä. Lisäksi aikuisuuden seksuaalisuutta on lähestytty lasten teon näkökulmasta (Ala-Luhtala 2008; Kontula 2009; Reinholm 2000; Tiili 2008; Vanhanen 2002). Suomalaiset tutkijat ovat olleet kiinnostuneita raskauden, synnytyksen, imetyksen ja pikkulapsiajan tuomista muutoksista pariskuntien seksuaalisuuteen. Yksi merkittävä tutkimuksen kohde on lisäksi erilaisten sairauksien vaikutus yksilön seksuaalisuuteen (Vanhanen 2002).

2.3.1 Parisuhde ja seksuaalisuus

Parisuhde ja seksuaalisuus kulkevat käsi kädessä. Useassa tutkimuksessa onkin todettu, että onnellisen parisuhteen saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi tarvitaan myös hyvä ja tyydyttävä seksielämä (Vanhanen 2002: 57 - Ala-Luhtala 2008: 65 - Kontula 2009: 93). Väestöliitto on tutkinut suomalaisen seksuaalisuuden kehittymistä eri vuosikymmenten aikana 1970-luvun Suomesta nykypäivään isossa Finsex-tutkimuksessa. Tutkimuksen mukaan suomalaisten seksuaalisuuden ilmaiseminen on vuosikymmenten edetessä monipuolistunut ja muuttunut avoimempaan suuntaan. Esimerkiksi suomalaisten seksikumppaneiden määrä elämän aikana on kasvanut sekä miehillä että naisilla (Haavio-Mannila- Kontula - Kuusi 2001: 9). Naisista on tullut muutenkin seksuaaliselta ilmaisultaan avoimempia ja aktiivisempia (Kontula 2009: 112-114). Masturbointi, pornon käyttö ja esimerkiksi suu- sekä anaaliseksiin määrä on kasvanut (Kontula 2009: 113, 141-143). Vaikka osalla suomalaista onkin enemmän seksuaalisia partnereita elämänsä aikana kuin ennen, on Kontulan tutkimuksen mukaan edelleen yleistä, että ihmisellä on elämänsä aikana yksi seksuaalinen partneri (2009: 114).

Kun tutkitaan itse yhdyntää seksuaalisen hyvinvoinnin ilmaisijana, on Kontula tullut siihen tutkimustulokseen, että verrattuna muihin eurooppalaisiin suomalaiset ovat yhdynnässä harvemmin. Nuoret ovat yhdynnässä vanhoja ihmisiä useammin, ja pitkä parisuhde saattaa pidentää yhdyntöjen väliä jopa vuoteen. Eniten yhdyntöjä oli niillä parisuhteessa olevilla, jotka eivät asu yhdessä. Keskimäärin suomalainen nainen on yhdynnässä 4,3 kertaa kuukaudessa. Miehillä luku on hieman korkeampi, 4,8 kertaa. (Kontula 2009: 128-130.)

Suurin osa suomalaisista aikuisten parisuhteista on pitkäaikaisia avioliittoja. Toisaalta naimisissa olevien määrä on vähentynyt ja avioliitot ovat lisääntyneet. Yksineläjien osuus on säilynyt suhteellisen vakiona, paitsi keski-ikäisillä, joilla luku on kasvusuuntainen. Tämä voi johtua avioerojen yleistymisestä sekä kumppaninen entistä tarkemmasta valinnasta, mikä taas tarkoittaa vilkkaampia parisuhdemarkkinoita yli keski-ikäisillä. (Kontula 2009: 21-24, 40.)

Osmo Kontulan raportoiman Perhebarometrin mukaan suomalainen parisuhde on onnellinen. Kontulan raportin mukaan onnessa ei ollut eroja parisuhteen muodon mukaan; yhtä onnellisia ovat siis avioliitossa, avoliitossa tai seurustelusuhteessa olevat. Raportin mukaan suomalaiset kokevat parisuhteessa seksuaalielämänsä olevan melko

tydyttävää. Hyvin tyydyttäväksi seksuaalielämänsä parisuhteessa arvioi kuitenkin vajaa kolmasosa. Tyytymättömyys seksuaalielämään kasvoi iän myötä ja koski sekä parisuhteessa olevia että yksin eläviä. Tyytyväisempiä seksielämäänsä olivat erillissuhteissa elävät miehet. Vaikka tyytyväisyys seksuaalielämään laski iän myötä, ei parisuhteen onnellisuudelle tutkimuksen mukaan käy samoin. Parisuhde koetaan yhtä onnelliseksi yhteisten vuosien määrästä riippumatta. (Kontula 2009: 86, 123,124, 134.)

Parisuhteen ja seksuaalielämän onnea korreloivat parhaiten kyky keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista oman kumppanin kanssa sekä fyysisen läheisyyden määrä (Kontula 2009: 89, 132). Fyysisyyttä on pidetty tärkeänä parisuhteen seksuaalisuuden osana myös Väestöliiton tutkimuksessa ”Kupeitten kuuma vain kadonnut kaipaus?” Pikkulasten vanhempien kokemuksista seksielämästä perheeseen kasvaessa (Reinholm 2000: 59-61). Muita tärkeinä pidettyjä asioita olivat esimerkiksi molemmin puoleinen tyydytys, yhteisymmärrys, luottamus ja avoimuus. Miesten mielestä tärkeitä olivat hyvin vastaavanlaiset asiat, poikkeuksena myös yhdyntöjen riittävä määrä (Reinholm 2000: 61-63). Hyvin samankaltaisia, parisuhteessa tärkeitä asioita raportoi myös Ala-Luhtala tutkimuksessaan Kyselytutkimus neuvola-asiakkaiden seksuaalisesta hyvinvoinnista ja seksuaaliterveyteen liittyvästä neuvonnan ja tuen tarpeesta (Ala-Luhtala 2008: 71).

Kontulan perhebarometrin mukaan suomalaiset kokevat parisuhteensa yhtä onnelliseksi kuin, mitä seksielämä on tyydyttävää. Tämä on yhteneväinen tutkimustulos myös Ala-Luhtalan (2008: 65) sekä Vanhasen (2002: 57) tutkimustulosten kanssa, joiden mukaan onnellisen parisuhteen saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi tarvitaan tyydyttävä seksielämä. Toisaalta Ala-Luhtalan tutkimuksen mukaan suomalaisista reilu kolme neljäsosaa todella kuvaili parisuhdettaan vähintään hyväksi, mutta seksuaalista suhdettaan vain vajaa puolet. (Ala-Luhtala 2008: 51). Tämä taas olisi ristiriidassa Kontulan tutkimustuloksen kanssa, missä parisuhde ja seksuaalielämä arvioitiin yhtä tyydyttäväksi. Ongelmina suomalaisessa parisuhteessa tutkimuksissa mainittiin puolisoiden erilaiset seksuaaliset halut (Kontula 2009: 134), ajanpuute, raha-asiat, kotityöt ja väsymys (Ala-Luhtala 2008: 57).

2.3.2 Perheen perustaminen ja seksuaalisuus

Perheen perustaminen ja erityisesti pikkulapsiaika ovat suomalaisissa tutkimuksissa kohtuullisen paljon tutkittu aihe. Lapsen saaminen tuo aina uusia ulottuvuuksia parisuhteeseen ja seksielämään (Väestöliitto 2000: 5). Ala-Luhtala on tutkinut neuvola-

asiakkaiden seksuaalista hyvinvointia ja tullut siihen tulokseen, että vajaa puolet neuvolan asiakkaista koki raskausajan heikentävän seksuaalista hyvinvointiaan (Ala-Luhtala 2008: 48). Tämä tutkimustulos eroaa melko paljon Tiilin tutkimuksesta imetyksestä selviytymiseen ja sen vaikutuksista parisuhteeseen, jonka mukaan taas 65% äideistä ja jopa 71% isistä oli täysin tyytyväisiä seksuaalielämäänsä. Toki tutkimukset on tehty hieman erilaisissa perheenperustamiseen liittyvissä vaiheissa. (Tiili 2008: 27.)

Myös Kontula on tutkinut perhebarometrissään lasten hankinnan vaikutusta parisuhteen onnellisuuteen. Kontulan mukaan naisilla lasten hankinta ei vaikuttanut keskimäärin juurikaan heidän onnellisuuteensa parisuhteessa. Miehillä lasten hankinta taas vaikutti onnellisuuteen negatiivisesti. (Kontula 2009: 80, 81.) Tämä tutkimustulos on ristiriitainen Ala-Luhtalan tutkimustulokseen, jonka mukaan molemmat sukupuolet ovat kokeneet lapsen saamisen heikentävän heidän parisuhdettaan ja seksuaalista hyvinvointiaan. Tutkimuksen mukaan onnellisempia olivat lapsettomat parit. (Ala-Luhtala 2008: 51.) Tähän tutkimustulokseen on päätyneet myös Kontula, jonka tutkimuksessa lapsettomat pariskunnat ovat onnellisempia heidän parisuhteissaan kuin lapselliset pariskunnat. Näin on ainakin alle 35-vuotiailla naisilla ja alle 39-vuotiailla miehillä. (Kontula 2009: 82.)

2.3.3 Sairastuminen ja seksuaalisuus

Sairauksien vaikutukset seksuaalisuuteen ovat tutkimustulosten valossa ristiriitaiset. Ala-Luhtala on tutkinut, että esimerkiksi yhdyntäkivut tai sairaudet eivät vaikuttaisi aikuisten, parisuhteessa elävien seksuaalielämään (Ala-Luhtala 2008: 49). Toisaalta Vanhanen on tutkimuksessaan sepelvaltimotaudin vaikutuksista seksuaalielämään todennut, että sairaus heikensi pariskuntien seksuaalista elämää yli puolella tutkittavista (Vanhanen 2002: 57).

2.4 Ikääntyneen naisen seksuaalinen hyvinvointi

Tutkimusten valossa ikääntyneen naisen seksuaalisuus on kiinnostanut tutkijoita yksinäisyyden näkökulmasta. Lisäksi asiaa on lähestytty sairauksien näkökulmasta, kuten aikuisillakin. Myös hoitotyöntekijöiden asenteita ikääntyneiden seksuaalisuutta kohtaan on tutkittu jonkin verran. (Uotila 2011, Brusila 2011.)

2.4.1 Ikääntyminen ja seksuaalisuus kokemuksena

Uotila on tutkinut ikääntyvien ajatuksia yksinäisyydestä sekä sitä, millaisia merkityksiä he sille antavat. Yksinäisyyttä on kuvattu sosiaalisen verkoston kapenemisena, fyysisen toimintakyvyn heikkenemisenä, tapahtumaköyhyytenä ja tarpeettomuutena. Yksinäisyys saattoi merkitä turvattomuutta, ikävää tai kaipuuta. Toisaalta yksinäisyys koettiin osaksi omaa itseä tai luonnolliseksi osaksi vanhuutta. Yksinäisyyden kuvattiin myös olevan ihanaa, omaa aikaa ja oma valinta. Toisten tutkittavien oli vaikeaa selittää yksinäisyyttä. Mielenkiintoista oli se, että yksinäisyyttä kuvattiin monin masennuksen oirein, kuten aloitekyvyttömyyttä, aikaansaamattomuutta, haluttomuutta, mutta kuitenkin tutkittavat eivät yhdistäneet yksinäisyyttä masennukseen. (Uotila 2011: 47- 55).

Hanna Palkeinen on tutkinut yli 90-vuotiaita yksineläviä naisia ja heidän ajatuksiaan naimattomuudesta sekä yksin elämisestä. Tutkimustulosten mukaan yksin eläminen on ollut monille luonnollinen valinta ja ihana asia. Yksinäisyyttä ei tutkimuksen mukaan koettu taakaksi eikä sitä surtu, kuten taas moni kuvasi Uotilan tutkimuksessa (Uotila 2011: 47- 55). Vaikka yksinäisyyttä ei surtu, olisi moni kaivannut lapsenlapsia pitämään heistä huolta vanhoilla päivillä. (Palkeinen 2002: 50-80.) Tutkittavat kuvasivat hyvin erilaisia syitä päätökselleen elää yksin. Toiset kokivat, ettei sopivaa miestä ollut löytynyt, toiset oli kasvatettu kotona yksineläjiksi. Toiset kokivat avioliiton olevan taakkana lasten teon pakollisuuden näkökulmasta. (Palkeinen 2002: 39- 43).

Yksin eläneet ikääntyneet kokevat työn antaneen elämälle paljon sisältöä, samoin omasta lapsuudenperheestään huolehtimisen. Ystäviä kaikilla tutkimukseen osallistuneilla naisilla oli paljon. Yksinäisyyttä ei he eivät siis kokeneet. Parisuhteita oli ollut useimmilla, mutta seksuaalisuudelle tutkittavat eivät antaneet paljoa arvoa tai eivät halunneet puhua siitä ollenkaan. (Palkeinen 2002: 44- 81.)

2.4.2 Ikääntymisen vaikutus seksuaalisuuteen

Pirkko Brusilan tutkimuksessa sairauksien ja ikääntymisen vaikutuksista seksuaalisuuteen on todettu, ettei ikääntyminen vaikuta seksuaalisuuteen yhtä paljon kuin sairaudet (2011: 1). Brusilan mukaan ikääntyneiden seksuaalinen aktiivisuus on kasvanut viimeisen vuosikymmenen aikana, vaikka esimerkiksi keski-ikäisten seksuaalinen aktiivisuus on taas laskenut. Näin ainakin, jos mittarina on yhdyntöjen lukumäärä. (Brusila 2011: 2.)

Brusila on tutkimuksessaan selvittänyt useimpia fyysisiä iän tai sairauden tuomia muutoksia seksuaalisiin toimintoihin. Näistä yleisimpiä ovat naisilla limakalvojen muutokset, haluttomuus, virtsankarkailu ja laskeumat. Miehillä taas muutoksia havaitaan muun muassa eturauhasen ongelmassa, haluttomuudessa ja seksuaalisen aktiivisuuden vähenemisessä. (2011: 2,3.) Brusilan tutkimustuloksissa nousi selvästi esille paitsi fyysiset muutokset sairauksien myötä, myös psyykinen hyvinvointi. Vaikutukset seksuaaliseen hyvinvointiin johtuvat huolista ja murheista omasta tai puolison sairaudesta ja toisaalta muistisairauksien näkökulmasta. Molemmat vaikuttavat selvästi mielialaan ja muistisairaudet jopa persoonallisuuteen. (2011: 3, 4.)

Ikääntyneen naisen seksuaalisuutta tutkittaessa yksi merkittävä osatekijä on vaihdevuodet. Tätä on tutkinut esimerkiksi Ilka Kangas (1997). Kankaan tutkimuksen mukaan ikääntyneet naiset suhtautuvat vaihdevuosiin hyvin eri tavalla. Osa suhtautuu siihen luontaisena osana vanhuutta, toiset kokevat sen vaivana ja ikävänä asiana. (1997: 100- 134.) Suurin osa tutkittavista liitti vaihdevuodet selvästi ikääntymiseen. Tutkimukseen osallistuneet naiset ovat kokeneet ikääntymisen toisaalta positiivisena kypsyyden, varmuuden ja vapauden aikana, toisaalta siihen liitettiin myös luopumista, surua ja epävarmuutta. (Kangas 1997: 140-156). Hyvin samankaltaisia asioita kuvasivat myös ikääntyneet ihmiset Uotilan tutkimuksessa (Uotila 2011: 47-56).

2.4.3 Hoitajien näkemyksiä ikääntyneen naisen seksuaalisuudesta

Ikääntyessään ihminen on useimmiten enenemässä määrin tekemisissä hoitoalan ammattilaisten kanssa. Jotkut muuttavat toimintakykynsä heiketessä vanhainkotiin tai muuhun hoitolaitokseen. Seksuaalisuus kuuluu kuitenkin kaikille ja ilmenee mitä erilaisimmilla tavoilla elämän loppuun asti. Hoitajien näkemyksiä ikääntyneen seksuaalisuudesta on tutkinut Eija Rautasalo väitöskirjassaan Hoitotyön ammattilaisten näkemyksiä ikääntyvien ihmisten seksuaalisuudesta (2008).

Rautasalon tutkimuksen mukaan ikääntyneiden ihmisten seksuaalisuus ilmenee hyvin eri tavalla sukupuolesta riippuen. Rautasalon tutkimukseen vastanneet hoitajat kuvaavat ikääntyneen naisen ilmaisevan seksuaalisuuttaan tunteina, puheina ja esimerkiksi ulkonäköön panostamalla. Miesten taas kuvattiin ilmaisevan seksuaalisuuttaan paitsi puheilla tai masturbaationa, mutta myös häiritsevällä käytöksellä ja puheella. Hoitotyön ammattilaiset kokivat, että hoitoympäristössä vanhukset toteuttavat omaa seksuaali-

suuttaan pääasiassa masturboimalla. Myös yhdyntöjä oli jonkin verran. Rautasalon tutkimukseen osallistuneet hoitajat yhdistivät hyvin vahvasti ikääntyvän ihmisen seksuaalisuuden sairauksiin. (Rautasalo 2008: 74-79.)

2.4.4 Ikääntyvä nainen mediassa

Hilkka Hytti (2010) on tutkinut ikääntynyttä naista mediassa. Eli sitä, millaista kuvaa yhteiskunta median kautta antaa ikääntymisestä ja ikääntyneistä naisista. Tutkimuksessa kerättiin myös ikääntyneistä naisista käytettyjä nimityksiä. Eniten mainintoja suoran suku- tai etunimen jälkeen oli rouvana, naisena tai madamena. Vähiten esiintyi sanoja vanhus, leski, eläkkeellä oleva tai entinen ”se ja se” (Hytti 2010: 25). Hytti esittää teoreettisessa viitekehyksessään, että ennen suomalaisista naisista on annettu mediassa hyvin ongelma-lähtöinen kuva, mutta tätä tutkimustulosta ei Hytti enää löytänyt (Hytti 2010: 47). Tutkija on eritellyt viisi eri tapaa, joilla suomalaisista, ikääntyvistä naisista mediassa kirjoitetaan. Niitä olivat neutraali, stereotyyppinen, oman elämänsä rouva, nainen vallassa sekä perinteitä rikkova nainen (Hytti 2010: 27-41).

Eniten ikääntyvästä naisesta oli kirjoitettu täysin neutraaliin sävyyn, vaikkakin asenteellista kirjoittelua esiintyi myös kohtalaisesti. Asenne oli joko positiivinen tai negatiivinen. (Hytti 2010: 48.) Ikääntyvistä naisista annettiin mediassa myös hyvin stereotyyppinen kuva. Tutkimus ei ottanut kantaa siihen kuka tai millä perusteella stereotyyppi oli määritetty. Kuten edelläkin stereotyyppi saattoi olla joko positiivinen tai negatiivinen. (Hytti 2010: 49.)

Tutkimustuloksissa tuodaan myös esille uusia tapoja mainita ikääntynyt nainen. Tällaisia olivat esimerkiksi nainen oman elämänsä rouvana, nainen vallassa sekä nainen rikkomassa perinteisiä rooleja. Myös maininnat olivat useimmiten positiivisia. (Hytti 2010: 50). Tämän tyyppinen kirjoittaminen mediassa on lisääntynyt huomattavasti jo 2000-luvun aikana. Hytti onkin päätenyt tutkimustulokseen, että naisen kuva mediassa on muuttunut jo huomattavasti ja muuttumassa edelleen. Muutos vaikuttaisi olevan positiivisempaan ja vanhojen naisten voimaa arvostavampaan suuntaan. (Hytti 2010: 53.)

3 Kohderyhmät ja hyödynsaajat

Seksuaaliterveyden edistämisen projektin kohderyhmänä ja hyödynsaajana ovat Länsimäen Martat. Marttojen ryhmä koostuu noin 60-80-vuotiaista naisista, jotka kokoontuvat muutaman kerran kuukaudessa yhteisiin tapaamisiin. Aktiivisia Marttoja Länsimäessä on vajaa kaksikymmentä henkeä. Hyödynsaajana on myös koko projektiryhmä sillä tavoitteena on lisätä projektiryhmän seksuaaliterveyden asiantuntijuutta sekä projektityöskentelytaitoja työelämälähtöisesti.

4 Tavoitteet ja mittarit

Projektin tavoitteena on antaa lupa seksuaalisuudesta puhumiselle sekä tuoda uusia näkökulmia siihen, miten seksuaalisuudesta voidaan puhua. Tavoitteena on tuoda esille uusia näkökulmia seksuaalisuuden käsitteeseen sekä valottaa seksuaalikasvatuksen muutoksia Länsimäen Marttojen omasta lapsuudesta tähän päivään. Tavoitteena on myös laajentaa tapahtumaan osallistuvien näkemyksiä siitä, mitä kaikkea seksuaalisuus voi ihmiselle olla. Tavoitteena on myös lisätä projektiryhmän seksuaaliterveyden asiantuntijuutta sekä projektityöskentelytaitoja työelämälähtöisesti.

Projektin tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa, kuvata ja arvioida Martoilta toteutettava toiminnallinen teemailta, jonka aiheena on naisen seksuaalisuus eri ikäkausina sekä elämäntilanteissa.

Tavoitteiden toteutumista voidaan arvioida projektin lopussa Martoilta kerätyn palautelomakkeen avulla. Palautelomakkeen avulla voidaan selvittää olivatko Martat tyytyväisiä toteutukseen ja lisäksi teemailta heidän seksuaalista hyvinvointiaan sekä tietoa seksuaaliterveydestä. Projektin tavoitteiden toteutumista pitkällä aikavälillä ei projektin aikataulun puitteissa voi arvioida.

5 Projektin toteutusmalli

Seksuaaliterveyden edistämisen projekti toteutetaan kolmen hengen ryhmässä. Projektiryhmä toimii aktiivisesti yhdessä työskennellen koko projektin ajan. Varsinaisen toteu-

tuksen aihealueet jaetaan niin että, jokainen ryhmäläinen syventyy yhteen aihealueeseen tarkemmin kirjallisuuden avulla.

Projektin suunnittelu alkaa Marttojen yhdyshenkilön tapaamisella, jossa pohditaan mahdollista toteutusta yhdessä. Suunnittelussa otetaan huomioon yhdyshenkilön näkemykset ja toiveet toteutuksesta. Tämän pohjalta työstetään projektisuunnitelmaa, johon kuuluu myös aiheesta jo tutkitun tiedon, eli teoreettisen viitekehysten, kokoaminen. Teoreettinen viitekehys kerätään yhdessä tehtyjen aineistohakujen pohjalta.

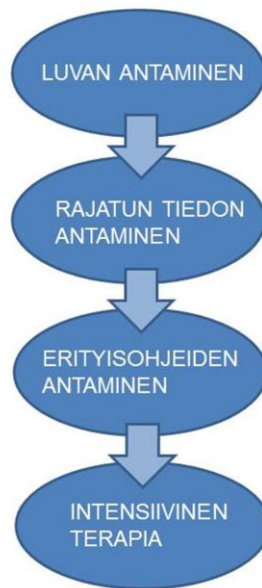
Teoreettisen viitekehysten valmistuttua toteutuksen lopullista sisältöä ja käsikirjoitusta kootaan ottaen huomioon Marttojen sekä projektiryhmän näkemykset.

5.1 Ryhmästä voimaa

Projektin tavoitteiden saavuttamiseksi tilaisuuteen halutaan luoda keskusteleva ja avoin ilmapiiri, jotta arkaluontoisesta aiheesta keskustelu ja harjoitteiden tekeminen onnistuu. Teemailtaan valitaan pieni ryhmäkoko sekä toiminnallisia harjoitteita, jotka lisäävät ryhmän yhteenkuuluvuutta (Leskinen 2009: 13). Tilaisuudessa käsiteltävät aiheet pyritään valitsemaan helposti lähestyttäviksi. Tarkoituksena on puhua seksuaalisuudesta ja seksuaalikasvatuksesta yleisellä tasolla, jotta jokainen voi osallistua keskusteluun. Jos osallistujat haluavat tuoda omia, henkilökohtaisia kokemuksia mukaan keskusteluun, se on myös mahdollista. Omista kokemuksista keskustelua ei haluta tehdä välttämättömäksi tilaisuuden onnistumisen kannalta.

5.2 Puheeksiottaminen

Tilaisuudessa käsittelemme seksuaalisuutta ja seksuaalikasvatusta. Tämä on osa seksuaaliterveyden edistämistä ja tärkeä osa terveydenalan ammattilaisten työtä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on julkaissut Jack Annonin (1976) PLISSIT- malliin perustuvan menetelmän, jonka periaatteita projektin toteutuksessa hyödynnetään. Menetelmän tulisi olla käytössä kaikilla terveys- ja sosiaalisialalla työskentelevillä ammattilaisilla. Sen mukaan terveydenalan ammattilaisen velvollisuus on ottaa seksuaaliterveyteen liittyvät asiat puheeksi ja toteuttaa mallin kahta ensimmäistä tasoa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Internet-lähde). Projektin varsinaisessa toteutuksessa tarkoituksena on toteuttaa näitä kahta tasoa: luvan antamista ja rajatun tiedon antamista.



Kuvio 1. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Seksuaalisuus puheeksi -menetelmää mukaillen.

6 Työsuunnitelma

Viikko 16

- Yhteistyökumppaneiden esittely, hakeutuminen projektiryhmiin
- Tapaaminen Marttojen yhteistyökumppanin kanssa
- Alustava toteutuksen suunnittelu
- Ohjaavan opettajan kanssa keskustelu projektin ideasta,
- Alustavan toteutussuunnitelman lähettäminen Marttojen yhteistyökumppanille ja siitä palautteen pyytäminen

Viikko 17

- Aineistohakuja eri tietokannoista
- Löydettyihin tutkimuksiin perehtyminen ja teoreettisen viitekehyksen rungon kasaaminen

Viikko 18

- Teoreettisen viitekehyksen viimeistely
- Projektisuunnitelman kirjoittaminen
- Toteutuksen lopullisen rungon kasaaminen ja sisältö suurpiirteittäin
- Tutustuminen toteutuksessa käytettävään kirjallisuuteen

Viikko 19

- Projektisuunnitelman palautus, projektisuunnitelmaseminaari
- Seminaarissa saadun palautteen perusteella projektisuunnitelman parantaminen ja hiominen

Viikko 33

- Projektiryhmän kokoontuminen kesän jälkeen, tilanteen kartoittaminen
- Toteutuksen lopullinen käsikirjoitus kirjallisuuden pohjalta

Viikko 39

- Toteutuksen viimeistely, tilaisuuden toteuttamisen harjoittelu
- = ohjaaja lukenut ja lähettänyt kommentit mietittäväksi
- = lähettäkää työnne myös yhteistyökumppanille

Viikko 47

- Seksuaaliterveysmarkkinat Metropolia ammattikorkeakoululla, oman projektin esittelemine

Viikko 48

- Tilaisuuden järjestäminen Länsimäen Marttoille
- Projektin valmistuminen
- Artikkelin kirjoittaminen Marttojen jäsenlehteen

7 Resurssit

Projektin toteuttamiseen on käytettävänä kolmen henkilön työpanos ja koulutuksen aikana kertynyt ammatillinen osaaminen. Projektin etenemisestä seuraa ohjaava opettaja, joka tarvittaessa auttaa ongelmatilanteissa.

Opintopisteitä koko projektin toteuttamiseen on varattu 12. Opintopistemäärä sisältää myös teoriaopetusta seksuaaliterveyden edistämisestä: viisi opintopistettä (135h) opiskelijan työtä, kaksi opintopistettä (55h) aktivoivia luentoja, seminaareja sekä pienryhmien ohjaustilanteita, kolme opintopistettä (80h) yhteistyötä työelämän kanssa sekä oppimistehtävän laatimista ja kaksi opintopistettä (55h) luentoja seksuaaliterveyden edistämisestä.

Projektin toteuttamiseen ei ole rahallista panosta, vaan se toteutetaan jo olemassa olevilla resursseilla. Projektin suunnitteluun Metropolia ammattikorkeakoulu tarjoaa tilat

ja atk-mahdollisuudet. Varsinainen toteutus pidetään Marttojen säännöllisessä tapamisessa seurakunnan tiloissa, joten siitä ei aiheudu kustannuksia.

8 Riskit ja oletukset

Projektin lähtökohtana ja oletuksena on, että tilaisuuteen saapuu asiasta kiinnostuneita Marttoja, jotka ovat valmiita kuuntelemaan ja keskustelemaan aiheesta. Tilaisuudesta tiedottaminen on Länsimäen Marttojen vastuulla.

Riskinä projektin toteutuksessa on, että tilaisuus ei vastaa Marttojen toiveita ja näkemyksiä aiheesta. Riskinä on myös, että Marttojen yhteyshenkilön toiveet tilaisuudesta eivät vastaa koko Martta -ryhmän toiveita ja käsityksiä. Haasteena on saada aihe ja sisältö kohtaamaan kuulijoiden odotukset. Oman haasteensa tilaisuuden järjestämiselle tuo seksuaalikulttuurin muutokset vuosien aikana ja näin ollen ikääntyneiden ajatusmaailman huomioonottaminen tilaisuuden sisällön suunnittelussa.

	Vahvuudet	Heikkoudet
S I S Ä I S E T	<ul style="list-style-type: none"> - Tehokas projektiryhmä - Hyvä suunnittelu - Koulun ja yhteistyökumppanin tuki - Kokemus projektityöskentelystä - Monipuolinen ohjelma, ei vaadi henkilökohtaisten asioiden käsittelyä - 	<ul style="list-style-type: none"> - Tiukka aikataulu - Mahdollisesti vähän tutkittu aihe - Aihe on arka, osallistujat eivät välttämättä lähde keskustelemaan - Aihe on henkilökohtainen eikä resurssit riitä henkilökohtaisten asioiden käsittelyyn
	Mahdollisuudet	Uhat
U L K O I S E T	<ul style="list-style-type: none"> - Tilaisuuden sisältö on mielenkiintoista, Martat kokevat saaneensa tilaisuudesta jotakin - Tilaisuuteen saapuu aiheesta kiinnostuneita osallistujia, saadaan runsaasti keskustelua 	<ul style="list-style-type: none"> - Tilaisuus ei vastaa Marttojen toiveita - Seksuaalikulttuurin muutokset, sukupolvien yhteentörmäys - Tapahtumasta tiedottaminen jää vähälle - Ryhmäkoko - Tila

Taulukko 1. Riskit ja oletukset Albert Humphreyn SWOT-analyysiä mukaillen

9 Organisaatio ja johtaminen

Projektiryhmäläiset toimivat tasavertaisina päättäjinä ja kaikesta keskustellaan koko ryhmän kesken. Varsinaista projektipäällikköä ei ole ollut tarvetta nimittää.

Projektin ohjaava opettaja Liisa Rytönen-Kontturi toimii Metropolia ammattikorkeakoulun edustajana ja seuraa koko projektin edistymistä ja sisältöä.

Marttojen yhteyshenkilö Anna-Maria Laukkanen on kertonut omista toiveistaan ja näkemyksistään projektin alussa. Hän toimii linkkinä projektiryhmän ja Marttojen välillä.

10 Seuranta ja raportointi

Projektiryhmä raportoi säännöllisesti ohjaavalle opettajalle projektin edistymisestä. Myös Marttojen yhteyshenkilö pidetään ajan tasalla projektin sisällöstä. Projektisuunnitelma esitellään seminaarissa, jossa siihen saadaan palautetta. Martoilte järjestettävän tilaisuuden jälkeen kirjoitetaan raportti toteutuksesta. Siinä arvioidaan tapahtuman onnistumista sekä siitä saadun palautteen että omien kokemusten perusteella. Tämän jälkeen kirjoitetaan artikkeli Marttojen jäsenlehteen yhdessä projektin ohjaavan opettajan kanssa. Projektin päätyttyä arvioimme projektia kokonaisuutena.

Länsimäen martoille järjestettävä iltama ideoitiin ja suunniteltiin yhdessä koko projektiryhmän kanssa. Iltaman aihealueet jaettiin ja jokainen vastasi oman aiheensa lopullisesta toteutuksesta. Vastualueet jaettiin niin, että yksi vastasi seksuaalikasvatuksen historiasta ja ikääntyvien seksuaalisuuden alustuksesta. Toinen vastasi lasten ja nuorten seksuaalisuudesta sekä ikääntyvien seksuaalisuuden käsittelystä. Kolmas vastasi aikuisuuden seksuaalisuuden käsittelystä ja loppurentoutuksesta. Projektiryhmä oli koko ajan ajantasalla muiden ideoista ja suunnitelmista. Iltaman sisällön esittäminen harjoiteltiin vielä yhdessä ennen varsinaista toteutusta.

10.1 Naisen seksuaalisuuden kaari -iltama

Iltama järjestettiin suunnitellusti 25.11.2013 klo 17.00 alkaen. Osallistujia oli yhteensä 12, joista yksi tuli paikalle myöhemmin. Iltama järjestettiin Länsimäen kirkon tiloissa ja tilaa järjestettiin samaan aikaan, kun osallistujat olivat jo paikalla. Iltaman sisältöä värittämässä oli mukana postereita ja kirjoja katseltavaksi (Liite 7).

Iltamaan osallistuneet martat olivat syntyneet 1930-1950 -luvuilla. Osa eli vielä parisuhhteessa, osa oli ollu leskenä jo pidemmän aikaa. Kaikilla oli lapsia ja suurella osalla lapsenlapsia.

Iltaman alussa kahviteltiin. Sen aikana tunnelma oli hieman jännittynyt. Osallistujat eivät ottaneet aktiivisesti kontaktia iltaman järjestäjiin. Tapahtuma aloitettiin kahvittelun jälkeen. Osallistujat ohjattiin istumaan puoliympyrään tuoleille. Ensimmäiseksi esiteltiin iltaman järjestäjät ja hieman taustaa koko tapahtumalle. Seuraavaksi käytiin läpi iltaman ohjelma. Sen jälkeen tutustuttiin hieman osallistujiin. Jokainen sai kertoa oman nimensä ja yhden asian mitä tulee mieleen sanasta seksuaalisuus. Osallistujat tuottivat muutamia sanoja itse - osa sanoi vastaavan sanan kuin edellinenkin. Martat toivat esille sanat: "ilo, läheisyys, rakkaus, onnellisuus ja nuoruus".

Seuraavana aiheena oli seksuaalikasvatuksen historia, johon johdateltiin yhteiskunnallisesti merkittävien tapahtumien ja historian käännekohtien avulla. Samalla esiteltiin eri vuosikymmenten seksuaalikasvatuksen pääsuuntauksia 1900 -luvulta alkaen. Seksuaalikasvatuksen historian käsittelemistä syvennettiin pienryhmä/parikeskusteluilla. Martat saivat keskustella siitä, millaista seksuaalikasvatusta he olivat saaneet lapsuudessa ja nuoruudessaan sekä, millaista seksuaalikasvatusta he olivat antaneet omille lapsilleen ja lapsenlapsilleen. Aiheesta keskustelu sujui hyvin ja osallistujat lähtivät helposti keskustelemaan seksuaalikasvatuksesta nuoruudessaan. Martat kertoivat melko avoimestikin omista kokemuksistaan. Vaikka ryhmäläiset jakoivat keskenään hyvin erilaisia kokemuksia, kaikkien kokemuksiin suhtauduttiin hyväksyvästi.

Seksuaalikasvatuksen historiasta jatkettiin 2000-luvun käsityksiin lasten ja nuorten seksuaalisuudesta sekä seksuaalikasvatuksesta. Alunperin varauduttiin siihen, että aihe voisi tuntua osallistujista vieraalta, mutta siitäkin keskusteleminen sujui luontevasti. Ajatuksena lasten seksuaalisuus ei tuntunut osallistujista vieraalta. Myös keskustelu isovanhemman roolista lapsen seksuaalikasvatuksessa tuntui osallistujista luontevalta.

Ilmapiiri oli rento ja osallistujat kävivät selkeästi dialogista keskustelua vetäjien kanssa, mutta myös keskenään. Keskustelun lomassa martat saivat tutustua seksuaalisuudesta kertovaan kirjallisuuteen eri vuosikymmeniltä. Kirjat herättivät paljon kiinnostusta.

Aikuisuuden seksuaalisuutta käsiteltiin toiminnallisena harjoituksena, jossa osallistujat saivat sijoittaa seksuaalisuuteen liittyviä sanoja elämänkaarelle, elämän eri vaiheisiin (Liite 4). Tehtävän aloittaminen ja sanojen jakaminen sai osallistujat hieman jännittyneiksi, mutta sanojen sijoittelu elämänkaarelle sujui kuitenkin osallistujien mielestä helposti. Sanojen sijoittelun jälkeen katsoimme yhdessä, mihin kohtaan elämänkaarta mikäkin sana oli sijoitettu. Tämä herätti osallistujissa melko vähän keskustelua. Kahta sanaa elämänkaarelle osallistujat eivät olleet sijoittaneet. Nämä olivat ”pelko” ja ”rutiinit”. Erityisesti ”rutiinit” sanan sijoittelusta kävimme eniten keskustelua. Suurin osa koki rutiinien kuuluvan lapsiperheen arkeen, mutta sanan paikka hyväksyttiin myös elämänkaaren loppupäässäkin. Isoin osa seksuaalisuuden sanoista oli sijoitettu nuoruuteen ja aikuisuuteen. Keskustelussa osallistujat toivat esille seksuaalisuuden olevan näkyvimmillään juuri näillä ikäkausilla. Sanoja löytyi kuitenkin kaikista muista osioista paitsi ”vanhuus” ja ”lasten kotoa pois muutto”.

Ikääntyneiden seksuaalisuutta pohjustettiin lukemalla kaksi kokemuspohjaista artikkelia. Artikkelit ovat alunperin Anna -lehdestä ja löytyneet tähän projektiin irtoleikkeinä. Artikkelit ovat noin 5 vuotta vanhoja. Artikkeleissa kuvattiin kahden ihmisen tarinat heidän seksuaalisuuden historiastaan. Tarinat olivat kokemuksiltaan hyvin erilaiset. Artikkeleista ohjattiin keskustelemaan lyhyesti avoimen kysymyksen avulla: ”Millaisia ajatuksia artikkelit herättivät?”. Osallistujat huomasivat erilaisia asioita; toiset keskittyivät enemmän yhteiskunnan normeihin ja toiset pysähtyivät ajattelemaan muun muassa kertojan elämää ja onnellisuutta. Artikkelit rohkaisivat osanottajia kertomaan muistoja myös omasta elämästään.

Aihetta syvennettiin vielä viidellä avoimella lisäkysymyksellä ikääntyvän seksuaalisuudesta. Kysymykset olivat osallistujille hieman hankalia. Osallistujat ymmärsivät osan kysymyksistä eri tavalla kuin oli suunniteltu, ja niihin oli selkeästi vaikea vastata. Mitä lähemmäs nykyhetkeä seksuaalisuuden kaarella päästiin, sitä hankalampaa keskustelu oli. Kysymykset herättivät jonkin verran keskustelua erityisesti ikääntyneiden pukeutumisesta. Aihe ei kuitenkaan liittynyt suoranaisesti esitettyihin kysymyksiin.

Ikääntyneiden seksuaalisuutta käsittelevissä avoimissa kysymyksissä osallistujia jouduttiin houkuttelemaan ja ohjailemaan. Kysymyksiä jouduttiin myös muotoilemaan uudestaan. Siltikään keskustelu aiheesta ei ollut kovin runsasta. Tunnelmasta alkoi aistia, että aihe alkoi olla liian vaikea. Osallistujat alkoivat hieman hoputtaa asioissa etene- mistä. Kysymykset esitettiin yleisellä tasolla, mutta osallistujat vastailivat niihin henki- lökohtaisesti. Tämä saattoi olla yhtenä estävänä tekijänä keskustelun syntymiselle.

Illan päätteeksi pidettyyn loppurentoutukseen onnistuttiin saamaan rentoutunut tunnel- ma. Vaikka olimme pysyneet aikataulussa hyvin, huomasimme, että rentoutuksen lo- puksi osallistujilla alkoi olla jo kiire pois tilaisuudesta. Kaikki jäivät kuitenkin antamaan vielä palautetta ja kuulemaan kiitossanat.

10.1.1 Illan onnistuminen

Kokonaisuudessaan olimme tyytyväisiä illan kulkuun. Olimme positiivisesti yllättyneitä iltaman sujuvuudesta. Aikataulu piti, ja yhteistyö sujui projektiryhmän sekä marttojen yhteistyöhenkilön kanssa. Kaikki aihealueet saatiin käsiteltyä vähintään sillä tasolla, kuin oli suunniteltu. Osallistujien määrä oli hyvä vaikka ryhmäkoko oli hieman suunni- teltua pienempi. Kokonaisuus oli helppo pitää kasassa ja aiheesta toiseen siirtyminen oli luontevaa. Kaikkiin muihin paitsi vanhuuden osa-alueeseen oli valmiiksi suunniteltua sisältöä riittävästi. Aikuisuuden osiossa olisi kuitenkin kannattanut kiinnittää enemmän huomiota ”seksuaalisuus” -käsitteen avaamiseen. Moni ajatteli seksin ja seksuaalisuu- den olevan sama asia. Aikuisuuden kohdalla sanaharjoitus toimi hyvin; se sai osallistu- jat pohtimaan seksuaalisuutta eri elämänvaiheissa. Oletamme, että tehtävän toiminnal- lisuus helpotti asian käsittelyä.

Ikääntyvien osiossa haasteena oli aiheen arkaluontoisuus. Käyttämämme kysymykset olivat liian avoimia ja vaikeita. Lisäksi osallistujat tulkitsivat ne henkilökohtaisesti. Tämä saattoi estää keskustelun syntymistä. Suunnitellessamme tapahtumaa luotimme siihen, että osallistujat uskaltaisivat illan lopussa keskustella asioista isossa ryhmässä. Aihe kuitenkin muuttui loppua kohden osallistujille vaikeammaksi eikä isossa ryhmässä kes- kustelua enää virinnyt. Myös ikääntyvien osiossa olisi pitänyt olla enemmän ohjatun- paa keskustelua tai yhteistoimintaa. Menetelmät olisivat voineet olla toisinpäin: alussa vapaampaa ja lopussa ohjatumpaa toimintaa.

10.1.2 Palaute

Palaute kerättiin osallistujilta tapahtuman lopuksi strukturoidulla kyselylomakkeella.

Kaikki vastasivat palautteeseen (n=12)

(n=12)			
	kyllä	jonkin verran	ei
Herättikö itama uusia ajatuksia seksuaali-suudesta?	4 33,34%	6 50%	2 16.67%
Oliko iltaman aihe mielestäsi ajankohdainen?	6 50%	5 41.67%	1 8.34%
Oliko iltaman aihe mielestäsi tarpeellinen? (n=11)	5 45.45%	4 36.36%	2 18.18%
Oliko iltaman aihe mielestäsi sisällöltään selkeä? (n=11)	11 100%		

(n=12)		
	kyllä	ei
Voisitko ajatella osallistuvasi ensi vuonnakin vastaavalaiseen iltamaan?	11 91.67%	1 8.34%

Iltaman tunnelmaa kuvaavat adjetiivit (n =12)

Osallistuja on saanut ympyröidä useamman vaihtoehdon.

Rento	11 91.67%
Turvallinen	6 50%
Hauska	7 58.34%
Oivaltava	5 41.67%
Luottamuksellinen	7 58.34%
Ahdistava	0 0%
Jännittävä	0 0%
Mitäänsanomaton	1 8.34%
Tylsä	0 0%
Muuta	1 8.34% ”Mukava, välillä tällainenkin ilta”

Minkä numeron väliltä 1-5 (5 paras) antaisit kokonaisuudessaan tälle illalle?

1	0 0%
2	0 0%
3	0 0%
4	4 33.34%
5	8 66.67%
Keskiarvo illalle on 4.67%.	

Avointa palautetta, risuja ja ruusuja (n=7)

"Ihan mukava, yllätyksellinenkin"
"Asiallinen, avoin, miellyttävä"
"Esiintyjät olivat selkeitä, asiakokonaisuudet sopivan mittaisia. Mukava ja vaihteleva ilta"
"Kaikki ok"
"Ruusu rentoutukselle"
"Ruusuja, Ruusuja, Ruusuja"
"Ruusuja hyvästä, mielenkiintoisesta illasta"

Iltamasta saimme kaiken kaikkiaan positiivista palautetta. Suullista emme pyytäneet emmekä saaneet. Kirjallisiin palautteisiin vastattiin hyvin. Iltama oli herättänyt seksuaalisuudesta uusia ajatuksia lähes kaikille osallistujista. Jollakin tavalla ajankohtaiseksi ja tarpeelliseksi aiheen kokivat lähes kaikki. Viidesosa ei saanut iltamasta uusia ajatuksia eikä pitänyt aihetta tarpeellisena. Vain yksi osallistuja koki, ettei iltaman aihe ollut ajankohtainen. Sisällöltään selkeänä tapahtumaa pitivät kaikki tähän kysymykseen vastanneista (n=11).

Eniten illan tunnelmaa oli kuvattu rennoksi 91.67%. Illan tunnelmaa oli kuvattu myös hauskaksi, luottamukselliseksi, oivaltavaksi ja turvalliseksi. Nämä olivat kaikki positiivisia asioita ja kuvaavat illan tunnelmaa hyväksi. Yksi osallistujista oli kokenut tunnelman mitäänsanomattomaksi. Muita negatiivisia adjektiveja ei oltu käytetty. Yksi osallistuja oli halunnut kuvata illan tunnelmaa seuraavasti: ”Mukavaa, välillä tällainenkin ilta”. Oivaltavaksi iltaa oli kuvannut viisi ihmistä 41.67%. Illan oivaltavuuden voisi ajatella tarkoittavan saamaa kuin kysymys 1: ”Herättikö iltama uusia ajatuksia seksuaalisuudesta”. Vastaukset korreloivat toisiaan melko hyvin.

Osallistujia pyydettiin myös arvioimaan iltamaa kokonaisuudessaan numerolla väliltä 1-5 (5 paras). Keskiarvoksi illalle tuli 4.67%. Arvosanoja 1,2 ja 3 ei oltu käytetty ollenkaan. Yhtä osallistujaa lukuunottamatta kaikki voisivat kuvitella osallistuvansa vastaanvanlaiseen tilaisuuteen uudelleen. Tämä sopii hyvin sen kanssa, että iltaman tunnelmaa on kuvattu pääosin positiivisin adjektivein. Myös avoimeen palautteeseen on kirjoitettu vain positiivisia asioita, mm. esiintyjien ja asiasisältöjen selkeyttä. Myös iltaman aihetta oli kuvattu positiivisesti.

11 Pohdinta

Yhteistyökumppanina Länsimäen martat olivat kätilötyön kompetensseihin sopiva. Ikääntyvät naiset ja heidän seksuaaliterveyden edistäminen ovat yksi tärkeä osa kätilön työtä ja se kuuluu kätilötyön osaamisalueisiin. Projektiryhmälle oli haastavaa löytää yhteistyökumppanin kanssa yhteinen käsitys illan sisällöstä, niin että se palvelisi sekä marttojen toiveita että seksuaaliterveyden edistämisen projektin tavoitteita opetussuunnitelman näkökulmasta. Yhteistyökumppanilta saatiin pitkin matkaa palautetta ja palautteen avulla pystyimme kehittämään työtä eteenpäin ja luomaan sopivan kokonaisuuden kaikkien tarpeita ajatellen.

Poskiparran ja Laitisen vuonna 2012 tekemä opinnäytetyö osoitti, että ikääntyvät haluavat puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Tutkimus oli suoritettu vanhainkodissa, mutta se korreloi hyvin iltamasta saamamme palautteen kanssa. Palautteen mukaan lähes kaikki osallistujat pitivät aihetta tarpeellisena ja ajankohtaisena.

Opinnäytetyön tavoitteena oli seksuaalisuuden puheeksiottaminen Plissit mallin ensimmäisellä (permission) ja toisella (limited information) tasolla (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos). Mielestämme pääsimme tavoitteeseen hyvin. Myös tapahtumasta saadun palautteen perusteella osallistujien oli helppoa ja luotettavaa puhua seksuaalisuudesta iltaman aikana. Vaikka käsitelimme seksuaalisuutta eri näkökulmista, muun muassa elämänvaiheittain, jäi meille sellainen kuva, ettei seksuaalisuuden käsite auennut riittävästi. Moni mielsi yhä seksuaalisuuden liittyvän voimakkaasti seksiin, yhdyntään ja parisuhteeseen.

Tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen teemailta seksuaalisuudesta, jossa käsiteltäisiin seksuaalikasvatusta eri aikakausina ja seksuaalisuutta eri elämänvaiheissa. Projektin tarkoitus täyttyi hyvin. Väitettä tukee myös tapahtumasta saatu palaute. Tapahtuma oli lopullisen suunnitelman mukainen, vaikkakin suunnitelma eli todella pitkään ja tarkentui aivan viime metreille asti. Käsitelimme suunnittelemamme aiheet ja osan myös syvemmin kuin olimme aiemmin ajatelleet. Mikään aihealue ei jäänyt käsittelemättä.

Seksuaalikasvatuksen historia ja osallistujien kokemukset vastasivat hyvin toisiaan (Palojärvi, Veikkola 2002). Osallistujien omassa lapsuudessa 1930-1950 -luvuilla ei oltu puhuttu juurikaan seksuaalisuudesta. Kuukautisista oli mainittu osalle. Osallistujien kokemukset heidän omien lastensa saamasta seksuaalikasvatuksesta 1970-1980 -luvuilla vaihtelivat jonkin verran, mutta vastasivat pääpiirteittäin hyvin ajan myötä vapaampaan suuntaan muuttunutta seksuaalikasvatusta ja tyylää puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista. Osallistujien 1990-2000-luvuilla syntyneet lapsenlapset eivät olleet juurikaan puhuneet isovanhemmilleen seksuaalisuudesta. Osallistujilla oli kuitenkin positiivinen suhtautuminen lasten seksuaalisuuteen ja he kokivat lasten ihmettelyn ja seksuaalisuuden olevan luonnollista.

Tutkimukset aikuisten seksuaalisuudesta ovat pitkälti statistiikkaa (Haavio-Mannila, Kontula 2001; Kontula 2009). Tapahtumassa käsitelimme aihetta kokempohjaisesti.

Sekä tutkimuksista, että tapahtumasta nousi kuitenkin esille se, miten seksuaalisuus ilmenee eri elämänvaiheissa hyvinkin erilaisina asioina. Ikääntyvän seksuaalisuutta on tutkittu paljon sairauksien ja hoitamisen näkökulmasta, mutta iltamaan osallistuneet eivät kokeneet niiden yksinään määrittävän seksuaalisuutta. Eivätkä he kokeneet kaipaavansa lisää tietoa aiheesta (Brusila 2011; Kangas 1997; Rautasalo 2008; Uotila 2011; Vanhanen 2002). Olisi ollut mielenkiintoista kysyä ja selvittää, miten ikääntyvät itse toivoisivat, että heidän seksuaalisuuttaan edistettäisiin: minkälaista tukea, palvelua ja ohjausta he seksuaalisuuteensa kaipaisivat.

Opinnäytetyö valmistui ajallaan ja suunnitelmien mukaan. Iltamasta julkaistaan artikkeli vuonna 2014 Marttaliiton omassa Martat -lehdessä.

Lähteet

Ala-Luhtala, Riitta 2008: Kyselytutkimus neuvola asiakkaiden seksuaalisesta hyvinvoinnista ja seksuaaliterveyteen liittyvästä neuvonnan ja tuen tarpeesta. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos.

<<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19251/AlaLuhtala.pdf?sequence=3>>. Luettu 28.4.2013.

Brusila, Pirkko 2011: Seksuaalisuus ikääntymisen ja sairauksien näkökulmasta. Katsaus. Suomen Lääkärilehti 35/2011 vsk 66. Internetlähde.

<<http://www.fimnet.fi.ezproxy.metropolia.fi/cl/laakarilehti/pdf/2011/SLL352011-2499.pdf>>. Luettu 23.4.2013.

Haavio-Mannila, Elina – Kontula, Osmo – Kuusi, Elina 2001: Trends in sexual life. Helsinki: Väestöliitto. The Family Federation of Finland. The Population Research Institute.

Hassani, Kobra Falah 2010: Changes in Sexual Behavior and Hormonal Contraceptives Use Among Finnish Adolescents. Väitöskirja. Tampere. Tampereen yliopisto. Internetlähde. <<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66630/978-951-44-8138-3.pdf?sequence=1>>. Luettu 25.4.2013.

Hytti, Hilka 2010: Ikääntynyt nainen mediassa. Pro Gradu. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Kangas, Ilka 1997: Naisen vaihdevuosien ja vanhenemisen tulkinnat. Tampere: Tammer-Paino oy.

Kolari, Tuula 2007: Nuorten kokemuksia kouluterveydenhoitajan toteuttamasta seksuaalikasvatuksesta. Pro gradu. Tampere: Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos.

Kontula, Osmo – Meriläinen, Henna 2007: Koulun seksuaalikasvatus 2000-luvun Suomessa. Väestöntutkimuslaitoksen katsaus E26/2007. Internetlähde. <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/cb1747bc5f22fe219473ea0a36c53246/1366898925/application/pdf/239651/Koulun%20sekskasvatus%20e-book.pdf>. Luettu 25.4.2013.

Kontula, Osmo 2009: Between sexual desire and reality – The Evolution of Sex in Finland. Väestöliitto. Internetlähde.

<http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/julkaisut/kaikki_julkaisut_all_publication/between_sexual_desire_and_realit/>. Luettu 28.4.2013.

Kontula, Osmo 2009: Parisuhdeonnan avaimet ja esteet. Perhebarometri. Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos - Katsauksia E 38/2009. <<http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/f70d35f7524157a7aa84749c21c53744/1366628052/application/pdf/318644/Perhebarometri%202009.pdf>>. Luettu 26.4.2013.

Kontula, Osmo 1991: Sukupuolielämän aloittamisen yhteiskunnallisista ehdoista. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta.

Laakso, Sari 2008: 9.-Luokkalaisten nuorten toiveita ja ehdotuksia koulun seksuaaliopetuksesta. Pro Gradu. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta.

Liinamo, Arja 2005: Suomalaisnuorten seksuaalikasvatus ja seksuaaliterveystiedot oppilaan ja koulun näkökulmasta. Arviointia terveyden edistämisen viitekehityksessä. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Internetlähde.
<<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13519/951392176X.pdf?sequence=1>>. Luettu 25.4.2013.

Palkeinen, Hanna 2002: Yksin on parempi kuin huonon kaverin kanssa. 90 vuotta täytäneiden naimattomien naisten ajatuksia naimattomuudesta ja yksin elämisestä vanhuudessa. Pro Gradu. Tampere: Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos.

Palojärvi, Elina – Veikkola, Elina 2002: Salailusta sallivuuteen – seksuaaliopetuksen kehittyminen terveystiedon oppikirjoissa 1800-luvun lopulta nykypäivään. Pro Gradu. Internetlähde.
<<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12317/elpalo.pdf?sequence=1>>. Luettu 25.4.2013.

Papp, Krista – Kontula, Osmo – Kosonen, Kati 2000: Nuorten aikuisten seksuaalikäyttäytyminen ja seksuaaliset riskinotot. Väestöntutkimuslaitos. Väestöliitto.

Pitkänen, Jenni 2009: Yläkoulun opettajien kokemuksia seksuaaliterveyden opetusmenetelmistä. Pro gradu. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos.

Rautasalo, Eija 2008: Hoitotyön ammattilaisten näkemyksiä ikääntyvien ihmisten seksuaalisuudesta. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Diakonia-ammattikorkea koulu.

Reinholm, Minna 2000: "Kupeittein kuuma vai kadonnut kaipaus?" Pikkulasten vanhempien kokemuksia seksielämästä perheeseen kasvaessa. Perheverkko. Väestöliitto.

Selin, Heidi 2009: Internet varhaisnuorten seksuaaliterveystiedon lähteenä. Pro gradu. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2007: Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen. Toimintaohjelma 2007-2011. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Seksuaalisuus puheeksi- menetelmä. Internetlähde.
<http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/seksuaalisuus>. Luettu 8.5.2013.

Tiili, Niina 2008: Imetyksestä selviytyminen ja parisuhdetyytyväisyys lapsen syntymän jälkeen. Pro gradu. Tampere: Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos.

Uotila, Hanna 2011: Vanhuus ja yksinäisyys. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.

Vanhanen, Päivi 2002: Parisuhde ja seksuaalielämä –Kysely sepelvaltimotautia sairastaville. Tutkielma. Kuopio: Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos.

Kirjallisuutta

Kahden kesken, tietoa yhteiselämästä (Toim.) Lehto, Tarja – Säilä, Hannu – Vähätalo, Eira 1981: Exlibris. Tampere

Kontula, Osmo 2006: Suomalaisen seksuaalikulttuuri. Teoksessa Apter, Dan – Väisälä, Leena – Kaimola, Kari (toim.): Seksuaalisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 27-37.

Korteniemi-Poikela, Erja - Cacciatore, Raisa 2011: Aikuisen naisen seksi. WSOY. Juva.

Leskinen, Eija 2009: Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Juva: PS-kustannus.

Yaffe, Maurice - Fenwick, Elisabeth 1986: Nauti seksistä, Opas naiselle. Tammi

Nuorisomme siveellisen puhtauden puolesta 1933: Suomen naisten kansallisen siveellisyyskomitean julkaisu numero 10. Raittiuskansan kirjapaino Oy. Helsinki.

Reuben, David 1969: Kaikki mitä olet aina halunnut tietää seksistä, mutta et ole koskaan uskaltanut kysyä. Otava. Keuruu.

Ruuhilahti, Susanna - Bildjuschkin, Katriina 2011: Lumme-malli. Voimaa seksuaaliseen kasvuun. Internetlähde.

<<http://www.nektaria.fi/site/wp-content/uploads/downloads/2012/05/Lumme-malli-Voimaa-seksuaaliseen-kasvuun.pdf>>. Luettu 8.5.2013

Tapahtuman toteutussuunnitelma

Naisen seksuaalisuuden kaari – Teemailta Länsimäen Martoille

Aloitus: n. 20min.

Tutustutaan ryhmään

- Kerro oma nimesi ja yksi asia mitä tulee mieleen seksuaalisuudesta
- Kerätään asiat yhteen fläppitululle ja käydään läpi aikuisuuden kohdalla

Historiaa

- Esittely esimerkiksi seksuaalikasvatuksen materiaalista vuosien varrella, joku punainen lanka jota seurataan

Lasten ja nuorten osuus: n. 30min.

- Millaista seksuaalikasvatusta ollut kouluissa?
- Miten asiasta on puhuttu kotona?
- Miten olette puhuneet lapsillenne?
- Onko lapsenlapset kyselleet? Miten tilanteessa toimia, jos lapsi esimerkiksi kysyy mistä lapset tulevat?
- Miten asioista nykyään puhutaan?

Pienissä ryhmissä aluksi keskustelua kysymyksistä, sen jälkeen kootaan asioita yhdessä ylös.

Kahvitauko 30min.

Aikuisten osuus: n. 60min.

- Videopätkä / tekstinpätkä, joka luetaan (mitä muuta seksuaalisuus voi olla?) n. 5-10min.
- Käydään läpi sanat joita alussa heiteltiin seksuaalisuudesta, kootaan ne yhteen 30min.
- Jaetaan sanat seksuaalisuuden eri tasojen mukaan ja keskustellaan aiheesta
- Jatketaan samojen sanojen kanssa ja jaotellaan niitä elämän eri vaiheisiin, esimerkiksi aikuiseksi kasvaminen, perheen perustaminen, lasten kotoa poismuutto ja lapsenlapset. Osallistujat saavat kirjoittaa vapaasti papereille sanoja haluamiinsa kategorioihin. n. 20min.

Ikääntyvien osuus: n. 60min.

- (Ikääntyvien seksuaalisuus on jatkumo naisen seksuaalisuudelle, ikääntyvien seksuaalisuutta on usein käsitelty sairauksien ja ongelmien näkökulmasta)
- Luetaan haastattelu: Tässä ajatuksia millaista seksuaalisuutta naisen eri elämäntapa- vaiheissa on. Avoimia kysymyksiä: Miten säilyttää naisellisuus? Onko ikääntyvällä oikeus seksuaalisuuteen? Millaisia ajatuksia artikkeli herättää? Leskeksi jääminen? n. 30min.
- Loppuyhteenveto pikaisesti
- Rentoutusharjoitus, itsensä vaaliminen n. 20-25min.

Palautelomake

1. Herättikö iltama uusia ajatuksia seksuaalisuudesta?

kyllä jonkin verran ei

2. Oliko iltaman aihe mielestäsi:

a. ajankohtainen?

kyllä jonkin verran ei

b. tarpeellinen?

kyllä jonkin verran ei

c. sisällöltään selkeä?

kyllä jonkin verran ei

3. Ympyröi iltaman **tunnelmaa** mielestäsi parhaiten kuvaavat adjektiivit:

Rento

Turvallinen

Hauska

Oivaltava

Luottamuksellinen

Ahdistava

Jännittävä

Mitäänsanomaton

Tylsä

Muuta: _____

4. Minkä numeron väliltä 1-5 (5 paras) antaisit kokonaisuudessaan tälle illalle?

1 2 3 4 5

5. Voisitko ajatella osallistuvasi ensi vuonnakin vastaavanlaiseen iltamaan?

kyllä en

6. Avointa palautetta, risuja ja ruusuja:

Kiitos palautteestanne ja osallistumisesta iltamaan!

Elämänkaarelle sijoitettavat sanat

1. yhdyntä
2. rutiinit
3. hellyys
4. onnellisuus
5. omaan kehoon tutustuminen
6. pettymys
7. läheisyys
8. arki
9. lapset
10. tauko
11. romantiikka
12. yhteinen aika
13. oma aika
14. hämmennys
15. yksinäisyys
16. oivallus
17. uudet kokemukset
18. äitiys
19. vanhemmuus
20. kiihkeys
21. pelko
22. jännitys
23. uteliaisuus
24. luovuus
25. luopuminen
26. erotiikka
27. itsenäisyys
28. vapaus
29. vastuu
30. suuteleminen
31. hyväily

Rentoutus

Istu tai makaa mukavassa asennossa. Sulje silmäsi. Ala rentouttaa lihaksiasi pikku hiljaa. Jos koet tarvetta muuttaa vielä asentoasi, tee se nyt.

Tunne, kuinka rentoutuminen valtaa kehosi. Tunne kuinka kätesi ja jalkasi alkavat tuntua pikkuhiljaa painavammilta ja painavammilta.. Rentouta hartiat ja selkä..Tunne kuinka koko keho rentoutuu ja alkaa tuntua painavammalta. Rentouta vielä kasvojesi lihakset.. Silmät, posket ja huulet.. Ala rauhoittaa hengitystäsi. Hengitä rauhallisesti sisään... ja ulos. Sisään.. ja ulos. Lämmin, rento olotila valtaa kehosi. Jännitykset, joita kehossa tuntuu, katoavat.

Kuvittele, että seisot suurten kiviportaiden yläpäässä. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Kävele rapuja pikkuhiljaa alemmas.. Olet päässyt portaiden alapäähän. Edessäsi avautuu kaunis puutarha. Se on sinun seksuaalisuutesi puutarha. Katsele puutarhaa ja näe, mitä siellä on. Mitä juuri sinun puutarhasi sisältää. Lähde kävelyille puutarhaan. Katsele ympärillesi ja tee havaintoja. Miltä puutarhassa näyttää? Minkälaisia kasvit ovat? Kuinka laajalle puutarha ulottuu? Minkälainen sää on? Entä puita? Jatka kulkua eteenpäin puutarhassa. Tarkkaile ympäristöäsi nyt hieman yksityiskohtaisemmin. Minkälaisia yksityiskohtia näet? Minkälaisia tuoksuja haistat? Huomaatko ihollasi ilmavirran?

Kun kuljet puutarhassa, tunnet olosi miellyttäväksi. Olosi on keveä ja hyvä. Nautit olemassaolostasi, eivätkä huolet tai murheet paina sinua.

Seksuaalisuuden puutarhan voi nähdä monin tavoin. Jokainen omalla tavallaan. Yhtä oikeaa näkökantaa ole. Seksuaalisuus on mahdollisuus, eikä sen soisi olevan ahdistusta aiheuttavaa tai elämää rajoittava tekijä.

Seksuaalisuus on sateenkaaren kaikkien värien loistoa. Seksuaalisuus on valkoista. Se on kaunista ja suotuisissa olosuhteissa se heijastaa kaikki maailman kauniit värit ympäristöönsä. Seksuaalisuus on mustaa. Se on mystistä, salaista ja piilottaa itseensä osan kauneutta ollen tuomatta omaa ja yksityisintä koskaan muiden nähtäville. Seksuaalisuus on kohtaamista, kehollisuutta, tunteita ja kauneutta..

Mieti minkä värinen sinun seksuaalisuutesi on?

Katso puutarhaa nyt tarkasti. Etsi puutarhasta kaikkein kaunein ja mieluisin paikka, jossa haluaisit levähtää. Se on sinun oma lepopaikkasi. Kun löydät mieluisimman paikkasi ja tulet sen luo, asetu lepäämään siihen hetkeksi. Hengitä rauhallisesti ja rentoudu. Sinulla on hyvä olla. Lempipaikkasi on kaunein paikka koko maailmassa, ja lepääminen siinä antaa sinulle uutta energiaa.

Kun olet levännyt hetken, nouse ylös ja lähde takaisin kohti portaita, joista tulit. Kulje rauhassa portaiden luo ja nouse niitä rauhallisesti ylemmäs.

Olet nyt portaiden yläpäässä. Olet nyt siinä, mistä alussa lähdit. Olosi on hyvä ja rentoutunut, sillä sait levähtää hetken ja kerätä uutta energiaa. Muistat hyvin kauniin puutarhan, jossa kävit. Tästä eteenpäin voit aina halutessasi käydä lempipaikassasi keräämässä uutta energiaa ja rentoutumasaa. Pääset sinne hengittämällä ja portaita alas menemällä.

Ala pikkuhiljaa liikutella sormiasi ja varpaitasi. Liikuttele käsiäsi ja jalkojasi ja ala avata silmiäsi. Saat nousta rauhassa ylös kun sinusta siltä tuntuu. Heräile rauhassa - olet tullut takaisin.

Ikääntyvien osuuden avoimet kysymykset

1. Miten asenteet ikääntyneiden seksuaalisuuteen ovat muuttuneet vuosikymmenten aikana?
2. Millainen kuva suomalaisessa kulttuurissa on vanhusten seksuaalisuudesta? Miten koet kulttuurin ohjaavan vanhuuden seksuaalisuutta?
3. Miten fyysiset muutokset ja sairaudet vaikuttavat ikääntyneen seksuaalisuuteen? Puhutaanko fyysisistä rajoitteista liikaa vai tarvittaisiinko niistä lisää tietoa?
4. Mitä positiivisia muutoksia seksuaalisuuteen voi tulla iän myötä (yksin/parisuhteessa)?
5. Miten omaa seksuaalisuuttaan voi vaalia vanhetessa?

NAISEN SEKSUAALISUUDEN KAARI

TEEMAILTA
LÄNSIMÄEN MARTOILLE
25.11.2013 klo 17.30

• Hidastamalla hyvinvointiin
teemavodet 2011-2013

♥ Seksuaalikasvatuksen historia
1900-2010

♥ Lasten ja nuorten seksuaalisuus
• isovanhemmuus
• miten jutella?

♥ Palautte ja
loppusanat

♥ Seksuaalisuus eri elämäinvaiheissa
• samojen sisältö elämäntapa-erille

♥ Loppurentoutus
seksuaalisuuden puutarhassa

♥ Kaksi eri kokemusta seksuaalisuudesta

♥ Avointa keskustelua ikääntyvän
seksuaalisuudesta
• miten seksuaalisuutta voi vaalia?

OSNA NIITÄJÄ - MINNA RANTANEN - NOORA SAVOLAINEN

läheisyys
nuoruus
ilo
rakkaus
onnellisuus

Naisen seksuaalinen kaari

Seksuaalisuus eri elämänvaiheiden ja vuosikymmenten valossa - Teemailta Länsimäen Martoille

Kättilöopiskelijat ja Martat kokoontuivat marraskuisena iltana vaihtamaan ajatuksia seksuaalisuudesta. Iltamassa pohdittiin yhdessä seksuaalisuuden ilmentymistä lapsuudesta vanhuuteen.

Ammattikorkeakoulu Metropolian kättilöopiskelijat tekevät viimeisenä opiskeluvuotenaan seksuaaliterveyden edistämisen projektin yhteistyössä työelämän kanssa. Projekti, joka sisältää kirjallisen työn ja käytännön toteutuksen, on kättilön tutkinnon opinnäytetyö.

Yhteistyö Länsimäen Marttojen kanssa alkoi alkuvuodesta 2013 tapaamisella, jossa suunniteltiin sisältöä Marttojen marraskuiseen iltamaan. Tapahtuma on osa Marttojen "Hidastamalla hyvinvointiin" 2011–2013 teemavuosia.

Tapahtuman sisältöä ideoitii yhdessä Länsimäen Marttojen yhdyshenkilön Anna-Maria Laukkasen kanssa. Projektia ohjasi Metropolia ammattikorkeakoulun puolelta lehtori Liisa Rytönen-Kontturi.

Opinnäytetyön luonteeseen kuuluu tutustua aiheesta tehtyihin tutkimuksiin ja niiden pohjalta koota teoreettinen viitekehys. Toteutus siis pohjautuu tutkittuun tietoon. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa lupa seksuaalisuudesta puhumiselle sekä tuoda uusia näkökulmia siihen, miten seksuaalisuudesta voi puhua. Tavoitteena oli myös laajentaa tapahtumaan osallistujien näkemyksiä siitä, mitä kaikkea seksuaalisuus voi eri ihmisille olla.

Siveyskasvatuksesta seksuaaliterveyden edistämiseen

Tapahtuma järjestettiin maanantaina 25.11.2013 klo 17 alkaen Länsimäen seurankuntatalolla. Paikalla olivat kättilöopiskelijat sekä 12 marttaa. Iltama aloitettiin kahvilla ja marttojen itse leipomilla herkuilla.

Alkuun tehtiin lyhyt tutustumiskierros, minkä jälkeen kättilöopiskelijat kertoivat lyhyesti 1900-2000 -luvun seksuaalikasvatuksen muutoksista. Aiheesta virisi aktiivista keskustelua. Martat kertoivat millaista seksuaalikasvatusta he itse olivat saaneet kotona tai koulussa, sekä siitä miten he itse olivat puhuneet omille lapsilleen seksuaalisuudesta.

Kättilöopiskelijat esittelivät tämän jälkeen lyhyesti uusimpia käsityksiä lasten seksuaalisuudesta. Opiskelijat ja martat olivat samaa mieltä siitä, että asiat olivat muuttuneet paljon. Aiheesta puhutaan nykyään avoimemmin ja ymmärretään, että jo lapsi on omalla tavallaan seksuaalinen olento. Yhdessä pohdittiin myös isovanhempien merkitystä osana lasten ja nuorten seksuaalikasvatusta.

Arkea ja erotiikka - seksuaalisuutta eri elämänvaiheissa

Aikuisuuden seksuaalisuutta käsiteltiin eri elämäntilanteiden näkökulmasta. Osallistujille jaettiin seksuaalisuuteen liittyviä sanoja, joita he saivat jaotella elämänvaiheittain. Nuoruuteen monet martat liittivät positiivisia asioita kuten luovuuden, kiihkeyden ja uudet kokemukset mutta myös hämmennyksen.

Myös lapsiperheen arkeen ja vanhuuteen riitti seksuaalisuuteen liittyviä käsitteitä. Yhdessä pohdittiin sitä, miten seksuaalisuus muuttuu ja ilmenee iän myötä. Tämä voi olla myös positiivista muutosta, vanhetessa läheisyyden merkitys korostuu ja kosketusta saa paitsi puolisolta myös muulta perheeltä ja lapsenlapsilta. Leskeyteen martat yhdistivät paitsi yksinäisyyden myös itsenäisyyden.

Hidastamalla hyvinvointiin

Ikääntyvän naisen seksuaalisuuteen liittyen luettiin kokemuspohjainen artikkeli, joka kertoi kahden eri naisen seksuaalihistoriasta. Näiden kertomusten sekä johdattelevien kysymysten avulla saatiin aikaan mielenkiin-

toista juttelua seksuaalisuudesta elämän myöhäisemmässä vaiheessa. Martat kertoivat omasta elämästään, mutta yhdessä pohdittiin myös yleisiä ilmiöitä aiheeseen liittyen.

Iltaman lopussa oli rentoutushetki kynttilöiden valossa vilteillä makailten. Kaikki saivat tehdä mielikuvamatkan oman seksuaalisuutensa puutarhaan, paikkaan jossa on hyvä ja turvallinen olo.

Tunnelmat

Tilaisuuden päätteeksi martat antoivat kirjallista palautetta pienellä kyselyllä. Yli puolet martoista oli kokenut että tilaisuus oli herättänyt uusia ajatuksia seksuaalisuudesta. Iso osa martoista koki aiheen sekä tarpeelliseksi että ajankohtaiseksi. Palautteessa martat kuvasivat iltamaa ”ihan mukavaksi”, ”yllättäväksikin”, ”avoimeksi”, ”asialliseksi” ja ”mukavaksi vaihteluksi”.

Kättilöopiskelijat Oona, Minna ja Noora olivat iloisia iltaman sujumisesta, ja haluavatkin kiittää yhteistyökumppaneitaan. Erityiskiitokset Anna-Marialle ja Liisalle sekä kaikille Länsimäen martoille.

*Oona Nyttäjä
Kättilöopiskelija , Metropolia AMK*

*Minna Rantanen
Kättilöopiskelija , Metropolia AMK*

*Noora Savolainen
Kättilöopiskelija , Metropolia AMK*